

Ulm atmet – 2021 Kabarett trifft Atem

In der Vorbereitungsphase für die Aktion 2021 im Ulmer Raum haben sich spontan und erfreulicherweise neue Kontakte ergeben. So haben wir neben dem Lungenzentrum Ulm einen neuen Kooperationspartner gewonnen, das Agaplesion Bethesda Ulm, ein großes geriatrisches Zentrum, das für weitere Events und Angebote rund um das Thema Atem sehr offen und interessiert ist.

Marlies Blume, eine weit über die Ulmer Region hinaus bekannte schwäbische Kabarettistin hatte Zeit, Lust und Ideen für unsere Auftaktveranstaltung. So konnten wir bei herrlichem Sonnenschein eine gut besuchte erste Atemstunde in der wunderschönen Ulmer Friedrichsau an einem kleinen See genießen. Marlies Blume hat auch für die Tontechnik gesorgt und die erste halbe Stunde die Teilnehmer/Innen erfrischend humorvoll und tief sinnig in die Welt des Atmens entführt. Ab dann waren wir Atemfachfrauen gefragt. Unsere Idee, die einzelnen Termine unter einem Thema zu gestalten, führte so beim Auftakt zum Thema Atem und Humor, der 2. Termin stand unter dem Thema Atem und Alltag und war geprägt von unklarer Wetterlage. Dennoch konnten wir unerschrocken und fast trocken mit tatkräftiger Unterstützung einiger Enten und Schwäne eine fast mystische Atemstunde in kleiner Teilnehmerrunde erleben. Der 3. Termin war wiederum gut besucht und konnte in einer lockeren Runde unter dem Thema Atem und Beweglichkeit erfolgen. Für unseren letzten Termin haben wir aus Wettergründen zu einem Atemspaziergang eingeladen. Mit viel Wind, Naturgeräuschen und kleiner Teilnehmerzahl ging in meditativer Weise die diesjährige Aktion zu Ende.

Seit letztem Jahr haben wir eine eigens für die Aktion eingerichtete Website www.ulm-atmet.de, auf der wir rechtzeitig vor den Terminen aktuelle Infos eingestellt haben. Geworben wurde dieses Jahr mit Flyern und Postern, auf den Medienkanälen unserer Kooperationspartner, durch die Kabarettistin Marlies Blume und durch kleine Hinweise in der regionalen Tagespresse. Für den Fall, dass wetter- oder coronabedingt keine Präsenztermine möglich gewesen wären, hätten wir online-Stunden per Zoom angeboten. Die Präsenztermine haben unter Einhaltung der aktuellen Coronaregeln stattgefunden, Teilnehmerlisten wurden geführt.

Wir haben die Aktion in diesem Jahr im September mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr angeboten, da wir alle unsere Wochenenden frei haben wollten. Der neue Termin hat aus unserer Sicht gut funktioniert. Auch ziehen wir für uns das Fazit, dass es sehr bereichernd ist in Kooperation und themenzentriert die Angebote zu gestalten, ganz im Sinne des komplementären Gedankens, so ist für 2022 angedacht, weitere Kooperationsmöglichkeiten zu finden, beispielsweise Fitness- und Therapiecenter, Gesundheitstage, Lachyoga, etc. und so unser Netzwerk weiter zu knüpfen.

Susanne Menrad-Barczok, Rita Theresia Reck, Susanne Wahl

