

Eintauchen in die Frische der Natur: Unsere Seele braucht den gesunden Rhythmus von Ein- und Ausatmen, um lebendig zu sein.

# Frische Luft für Leib und Seele

**Als Pfarrer verbringe ich viel Zeit mit Begegnungen in Räumen und Häusern. Deshalb muss ich mindestens zweimal in der Woche raus ins Freie.**

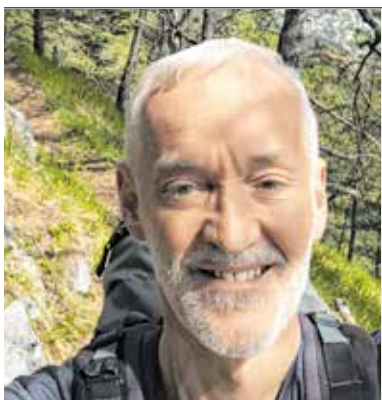
Wie kürzlich an einem Montag. Glücklicherweise ist der Waldrand gleich in der Nähe. So viele Wege und Steige gibt es an den Hängen der Nordkette zu entdecken! Ob das Wetter hält? Bald bin ich aufgewärmt und gewinne an Höhe. Der Atem hat seinen Rhythmus gefunden. Im steilen Gelände hinter dem Hechenberg ist der sichere Tritt wichtig, ohne Leichtsinne und ohne Angst. Ich bin allen dankbar, die diese Steige mit viel Mühe in Stand halten. Wie schön Enzian und Platenigl im Riss der Kalkwand blühen! Hier ist auch das Reich der Gämsen. Acht Augenpaare schauen mich wachsam an und warten geduldig, sodass ich einige gute Fotos machen kann. Wie schmecken mir nun das Wasser, die Banane und die Schnitten! Der Wind hat sich gelegt und die Sonne wärmt. Die Stille hier, der Blick ins Weite! Im Gehen tauchen Hintergründiges und Kreatives auf. Sie wechseln mit einem „gedankenlosen“ Unterwegssein, das auch guttut. Das braune Laub des vergange-

nen Herbstes raschelt bei meinen Schritten. Über mir in vielen Stufen der Frühling: das lichte Hellgrün der Blätterdächer der Buchen. Dann, unvermittelt gibt das Gelände wieder den Blick auf Innsbruck frei. ER lasse Sein Angesicht über dir und allen Bewohnern leuchten!

Die frische Luft für die Lunge war auch frischer „Atem“ für die Gelenke, den Leib, das Herz und die Gedanken. Frischluft zieht auch wieder ein zu Hause, in die nächsten Begegnungen und ins Arbeiten.

## Sich frei-atmen

Wie lange schaffen Sie es, die Luft anzuhalten? Wie befreiend ist der erste Atemzug danach! Ohne Atmen gibt es kein menschliches Leben. Im Ausatmen geben wir die verbrauchte Luft ab und im Einatmen nehmen wir frische, sauerstoffreiche Luft auf. Diese



Fotos: Bernhard Kranebitter

biologische Gegebenheit gilt im übertragenen Sinn auch für die spirituelle Ebene des Lebens. Unser Innerstes, unsere Seele braucht ebenso den gesunden Rhythmus von Ein- und Ausatmen, um lebendig zu sein. Darum werden das Beten und Meditieren auch das Atmen der Seele genannt.

## Das Atmen der Seele üben

Viele Traditionen der Weltreligionen verbinden deshalb das Meditieren und Beten mit dem Rhythmus des Atems. Es kann sehr hilfreich sein, das bewusst auszuatmen, was die eigene Seele bedrängt und einengt.

Sie können die folgende Übung im Sitzen oder bei einem Spaziergang in frischer Luft machen: Benennen Sie, welches Gefühl Sie innerlich belastet: z.B. „Enttäuschung“. Sagen Sie dann immer wieder beim Ausatmen innerlich

oder auch laut: „Enttäuschung“ und hauchen Sie diese mit der verbrauchten Luft aus. Vielleicht können Sie diese Belastung dabei auch an Ihre Höhere Macht „abgeben“, an Gott, wie Sie IHN verstehen.

Als zweiten Teil können Sie das Einatmen der Seele üben. Benennen Sie, was Ihre Seele zum freien Atmen am meisten ersehnt: Mut, Liebe, Frieden... Nennen Sie beim Einatmen immer wieder innerlich oder auch laut, was Sie ersehnen.

Wir sind eingeladen, darauf zu vertrauen, dass der Gott des Lebens, der uns den Atem und die Luft gegeben hat, auch Frischluft für die Seele gibt. Die Bibel zeichnet poetisch das Bild, dass Gott Adam seinen Lebensatem einhaucht. Im Hebräischen ist der lebensschaffende Geist Gottes die weiblich „ruah“, seine Atemkraft. Jesus Christus haucht die Jünger an, als er ihnen Gottes Geist mitteilt. Auch heute bietet ER an, uns Seinen Geist-Atem, Sein Leben und Seine Liebe einzuhauchen. In einem Kirchenlied von Huub Oosterhuis heißt es: „Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.“

## Den Lebensatem retten

Das Coronavirus schädigt die Lunge und legt die Atmung lahm. Für viele Opfer der Pandemie ist die Todesursache aber nicht nur Covid-19, sondern die fehlende medizinische Versorgung.

Die Dankbarkeit für unser hochentwickeltes öffentliches Gesundheits- und Impfsystem können wir wohl am besten durch eine Corona-Spende für Menschen in armen Ländern zeigen. Wer so mithilft, Leben zu retten, in dem atmet nach biblischem Verständnis Gottes Geist. Der Geist der Geschwisterlichkeit, der Freiheit und der gleichen Würde aller Menschen.

THEMA DIESER  
AUSGABE:

FRISCHE LUFT

Auch wo wir in der Kirche genug haben von der stickigen Atmosphäre des Klerikalismus und des Patriarchalismus, aber ebenso von passiver Konsummentalität, und wo wir die Fenster öffnen für Geschlechtergerechtigkeit und für die Beteiligung aller Getauften mit ihren Talenten – da weht der frische Geist des Atem Gottes.

Wie heißt es doch in einem Pfingstlied: „Atme in uns, Heiliger Geist, wirke in uns, Hl. Geist, brenne in uns, Hl. Geist, Atem Gottes, komm!“

Bernhard Kranebitter  
moment@dibk.at



# Blühende Botschaften im eigenen Garten

Es ist der nächstliegende aller Naherholungsräume: der eigene Garten. Seit Beginn der Corona-Krise ist er für viele noch wichtiger geworden. Wo es früher vielleicht manchmal ein bisschen verwildert aussah, dort blüht es heuer prächtig, die Karotten stehen Spalier, die Hecken sind sauber gestutzt. Viele erinnern sich gut, wie es war, als die Gartenfachhandlungen im vergangenen Jahr wieder öffneten.

Dass Elisabeth Rathgeb genau zu der Zeit an einem Buch über den Garten gearbeitet hat, war zwar eher ein Zufall. Wobei, von Zufällen zu reden, das ist bei allem, was mit Spiritualität zu tun hat, ohnehin so eine Sache. „Es hat mich schon länger die Idee begleitet, ein spirituelles Buch zu schreiben, das an Gartengeschichten und -erfahrungen anknüpft. So finden auch Menschen eine Verbindung zu ihrem Leben, die sonst vielleicht wenig bis gar keine theologischen Bücher lesen“, erzählt sie.

Wie so viele erlebt die langjährige Seelsorgeamtsleiterin und zukünftige Tiroler Caritas-Direktorin ihren Garten als Erholungsraum: „Für mich ist der Garten ein Ort der Ruhe und der Kraft – wenn nicht gerade das Unkraut schneller wächst, als die Erbsen aufgehen, oder die Schnecken die frischen Dahlien-Triebe fressen.“

## Zwischen Kopf und Herz

Darüber schreibt sie in „Kopfsalat mit Herz – Eine spirituelle Entdeckungsreise durch den Garten“. 22 Blumen, Kräuter, Früchte und Gemüsepflanzen lassen ihre spirituellen Gedanken in der bodenständigen Gartenarbeit Wurzeln schlagen. Die Theologin

teilt ihre Gedanken, die ihr dabei durch den Kopf gehen, mit ihren LeserInnen. Zum Beispiel, dass sie sich beim Kopfsalat immer an ihre frühere Gartenbaulehrerin erinnert, die dafür gesorgt hat, dass der Salat nicht zu tief gesetzt wird: „Sonst macht er keinen Kopf. Das Wichtigste am Kopfsalat ist aber das Herz. Und da liegt eine kleine Meditation über das rechte Verhältnis zwischen Kopf und Herz auf der Hand. Die mündet dann bei König Salomo in der Bitte: ‚Gib mir ein hörendes Herz.‘“ Oder sie geht darauf ein, warum die robusten Tomaten auch einmal Stütze nötig haben, und fragt, welche Stützen im eigenen Leben wichtig sind. Dann schlägt sie den Bogen zum Psalmengebet: „Der Herr ist meine Stütze und mein Stab.“ Jede Pflanze hat ihre eigene Botschaft. Religiöse Impulse schließen jedes Kapitel meditativ ab.

## Rhythmus des Lebens

Elisabeth Rathgeb folgt in „Kopfsalat mit Herz“ dem Kreislauf der Jahreszeiten und dem Rhythmus des Lebens: säen, keimen, wachsen, reifen, ernten, sterben, ruhen. „Der Garten ist für mich ein Ort, wo ich dem Wunder des Lebens auf Schritt und Tritt begegnen kann. Und dem Geheimnis der Schöpfung, das dahinter steht – Gott –, ganz nahe bin. Deshalb ist der Garten für mich ein idealer Ort für spirituelle Entdeckungsreisen.“ Der Garten wird so zur Schnittstelle für eine höhere, tiefere und weitere Dimension – ein Ort, wo sich Himmel und Erde begegnen.

Arno Cincelli  
arno.cincelli@dibk.at



„Kopfsalat mit Herz – Eine spirituelle Entdeckungsreise durch den Garten“ von Elisabeth Rathgeb ist im Tyrolia-Verlag erschienen.

Fotos: Diözese Innsbruck/Arno Cincelli



Barbara Zangerl und Benedikt Zecha freuen sich über die reiche Ernte am Thurnfeld.

Foto: Hölbling

# Biogemüse aus dem Klosterareal

Auf dem Areal des Klosters Thurnfeld wächst seit Kurzem biologisch angebautes Gemüse. Angebaut vom Verein Emmaus, wird es von Menschen gekauft, die sich an der „Solidarischen Landwirtschaft Thurnfeld“ beteiligen.

Derzeit herrscht Hochsaison auf dem Acker auf dem Areal des Klosters Thurnfeld in Hall. Pflücksalat, Karfiol, Mangold & Co. warten darauf, geerntet zu werden. Wenn das Bio-Gemüse in den Haushalten der KundInnen landet, schließt sich damit ein Kreislauf, der als „Solidarische Landwirtschaft Thurnfeld“ eine soziale und ökologische Alternative zur herkömmlichen Landwirtschaft bietet. Seit rund sechs Monaten bewirtschaftet der Verein Emmaus die Landwirtschaft auf dem Klosterareal im Besitz der Diözese Innsbruck. Rund eineinhalb von

insgesamt neun Hektar Fläche werden derzeit bewirtschaftet, erzählt der Geschäftsführer des Sozialvereins, Benedikt Zecha. Er rechnet damit, in fünf bis zehn Jahren die gesamte Fläche bewirtschaften zu können. In drei Jahren soll die Zertifizierung als Biobetrieb erfolgen.

## Großes Interesse

Mit 80 Haushalten aus der Umgebung hat der Verein derzeit Verträge abgeschlossen. Sie zahlen einen festgesetzten Jahresbeitrag und erhalten dafür jede Woche einen Anteil der Ernte. Die Landwirtschaft wird somit von Kunden und Bauern gemeinschaftlich getragen, das ist die Idee hinter der Solidarischen Landwirtschaft (SOLA-WI). Solidarisch bedeutet hier vor allem, dass die Ernte von den KonsumentInnen so übernommen wird, wie sie eben wächst, meint Zecha. „Viele sagen uns, dass sie dankbar sind, Teil dieses Projekts sein zu dürfen.“ Das Interesse ist jedenfalls groß, nächstes Jahr sollen weitere Abnehmer dazukommen. Die Aus-

gabe des Gemüses erfolgt am Thurnfeld in Hall (Kaiser-Max-Straße 5) und am Dorfplatz in Innsbruck-Mühlau.

## Nachhaltig und sozial

Der Verein hat die landwirtschaftlichen Flächen und zwei Gebäude von der Diözese Innsbruck gepachtet, die das Areal von den Salesianerinnen übernommen hat. Finanzkammerdirektor Rainer Kirchmair freut sich über die Zusammenarbeit: „Es war unser Anliegen, dass dieses Areal sozial und ökologisch nachhaltig genutzt wird.“ Mit dem Verein Emmaus, der Arbeit und Wohnung für Menschen mit Suchterfahrung bietet, sei dafür ein idealer Partner gefunden worden.

Wer sich über die Tätigkeit des Vereins Emmaus informieren oder Teil der Solidarischen Landwirtschaft Thurnfeld werden will, findet Informationen auf der Homepage unter [www.emmaus-innsbruck.at](http://www.emmaus-innsbruck.at)

Walter Hölbling  
walter.hoelbling@dibk.at

## Moment

18. Juni 2021 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993f;  
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;  
Medieninhaber (Verleger):  
Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH., Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;  
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Christa Hofer.  
Redaktion: Arno Cincelli, Walter Hölbling, Lydia Kaltenhauser,  
Bernhard Kranebitter, Fiona Zöhrer.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Fiona Zöhrer.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,  
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at

## Spaziergang zu internationaler Gegenwartskunst

Die Ausstellung „Gebt mir Bilder“ zum Petrus-Canisius-Jahr zeigt bis 30. September 2021 Werke internationaler Gegenwartskunst in mehreren Barockkirchen in Innsbruck und Hall. Sie lädt dazu ein, sich immer wieder auf Veränderungen und neue Aspekte der Kunstwerke einzulassen. Während in der Spitalkirche die Werkschau am 12. Juli schließt, sind seit Kurzem im historischen Keller des Bischofshauses neue

Werke zu sehen.

### Öffnungszeiten und Tipps

**Innsbruck: Dom zu St. Jakob:** Mo–Sa 10.15–19 Uhr, So 12.30–19 Uhr.  
**Spitalkirche (bis 12.07.):** tägl. von 8–22 Uhr. **Jesuitenkirche:** tägl. 8–9 Uhr. **Bischofshaus:** Mo–Fr 8–12 Uhr sowie Di, Mi, Do 13–16 Uhr.  
**Hall in Tirol: Jesuitenkirche:** Fr–So 11–18 Uhr. **Pfarrkirche St. Nikolaus:** tägl. 8–19 Uhr, außer während Gottesdiensten. **Schneidkerkirche** Fr–So 11–17 Uhr und

Friedhof Hall.

„Sonntagsschule+Kunst“ mit einer Predigt von Dogmatiker Jozef Niewiadomski. Sonntag, 20. Juni, 15 Uhr vor der Jesuitenkirche Innsbruck

**Kuratorenführung im Juni 2021:** Jeden Freitag und Sonntag um 16 Uhr in Innsbruck, Treffpunkt Domplatz. Jeden Samstag um 16 Uhr in Hall, Treffpunkt Jesuitenkirche Hall, Eugenstraße 14.



# Fitness für Körper und Geist

Der DenkSportWeg bewegt als ganzheitlicher Fitnesspfad von Kopf bis Fuß.

Viele in und um Innsbruck kennen ihn als „Grüß-Gott-Weg“, den Schillerweg in Innsbruck nördlich des Judenbühels in Richtung Mühlau. Seit dem Frühjahr hat er noch einen weiteren Namen: DenkSportWeg. Entwickelt wurde er als ganzheitlicher Fitnesspfad – vor allem für Menschen über 60 – vom Katholischen Bildungswerk Tirol der Diözese Innsbruck. Gemeinsam mit der Stadt Innsbruck wurde er – sozusagen als Prototyp – umgesetzt.

Zwölf Stationen mit unterschiedlichen Übungen stehen bereit. So gilt es etwa, von 100 in Dreierschritten nach unten zu zählen und gleichzeitig auf einer geraden Linie weiterzugehen. „Die Übungen bauen auf den Erfahrungen auf, die wir beim jahrelangen Training für Seniorinnen und Senioren gesammelt haben. Alle, die den DenkSportWeg gehen, werden davon profitieren“, ist die Leiterin des Katholischen Bildungswerks Angelika Stegmayr überzeugt. Gewissermaßen sei er ein „Best-of aus 20 Jahren SelbA-Seniorenübungen“.

Der Innsbrucker DenkSportWeg ist nur der erste von mehreren, die in ganz Tirol entstehen werden. Schon jetzt nutzen ihn



Die Patscher SelbA-Gruppe wird mit Sonnenschein am DenkSportWeg belohnt.

Foto: KBW Tirol

nicht nur einzelne SpaziergängerInnen. Seit der Öffnung im Mai treffen sich hier immer wieder Gruppen, um gemeinsam und unter Anleitung in der Natur Körper und Geist zu trainieren.

Neun DenkSportWeg-TraineeInnen haben unter der Leitung von Werner Kirschner (Sportuniversität Innsbruck) die dazugehörige Ausbildung absolviert. Sie wissen, was hinter den

Übungen steckt, und können weitere Alltagstipps vermitteln. Praktische Übungen und gesundheitsorientierte Bewegungsangebote machten sie fit für die Praxis. Damit stehen sie nicht nur auf dem DenkSportWeg selbst als zertifizierte TrainerInnen zur Verfügung, sondern bringen im Rahmen von Denkspaziergängen ihr Wissen gerne vor Ort ein. Dank der Förderung des Landes

Tirol ist dieses Angebot kostenlos nutzbar. Infos dazu sind auf [www.denksportweg.at](http://www.denksportweg.at) zu finden. Ganz besonders einladend am DenkSportWeg ist, dass er ein generationenübergreifender Freizeittipp für alle ist. Er soll einfach Lust auf geistige und körperliche Bewegung im Freien machen!

Arno Cincelli  
[arno.cincelli@dibk.at](mailto:arno.cincelli@dibk.at)

## Musical liegt in der Luft

Die Uraufführung des Musicals „Der Weise und der Narr“ ist das nächste Highlight des Petrus-Canisius-Jahres 2021. Am 25. Juni feiert es im Kurhaus in Hall Premiere.

Ein Diözesanpatron, der vor 500 Jahren gelebt hat, als Hauptperson eines Musicals, das Textautor und Regisseur Bernhard Lang als unterhaltsames „Roadmovie mit Kriminaleinschlag“ inszeniert. Das klingt auf jeden Fall spannend. Spannend waren auch die Monate der Entstehung, der Planung und der Proben, denn die Corona-Pandemie hat auch hier allen Beteiligten viel Flexibilität

abverlangt. Doch es hat sich gelohnt. Am 25. Juni findet im Kurhaus in Hall die Uraufführung des Werkes statt, das in Zusammenarbeit mit Alexander Giner (Musik), dem PORG Volders, dem Landesjugendtheater, Schauspiel-Profis und VolksschauspielerInnen entstanden ist. Thematisch beschäftigt sich das Stück mit den zentralen Lebens- und Glaubensfragen, die zur Zeit von Petrus Canisius ebenso aktuell waren wie heutzutage. Beste Voraussetzungen für einen unterhaltsamen und beschwingten Musicalbesuch.

### Termine und Karten

Freitag, 25. Juni, 11 Uhr und 19 Uhr (Premiere), Kurhaus Hall in Tirol

Samstag, 26. Juni, 19 Uhr,

Kurhaus Hall in Tirol, Karten-Telefon: 05223/45544

Donnerstag, 1. Juli, 11 Uhr und 19 Uhr, Burgenwelt Ehrenberg, Reutte: Karten-Tel: 05672/62476

Freitag, 2. Juli, 11 Uhr und 19 Uhr, Stadtsaal Landeck, Karten-Telefon: 0676 8730 7608

Freitag, 3. Juli, 20 Uhr, Schloss Aschach Volders  
Karten-Telefon: 05224/52323

Zeughaus Innsbruck, Montag, 5. Juli, bis Mittwoch, 7. Juli, jeweils 11 Uhr und 19 Uhr

Infos im Internet unter: [www.theateruntersternen.com/der-weise-und-der-narr](http://www.theateruntersternen.com/der-weise-und-der-narr)

Donnerstag, 8. Juli, 11 Uhr und 19 Uhr, Lienz, Pfarre zur Heiligen Familie

Karten-Telefon: 04852/63012



Oliver Natterer als Narr, Annalena Hochgruber als Maria Lignana und Thomas Lackner als Petrus Canisius blicken der Musicalaufführung von „Der Weise und der Narr“ entgegen.

Foto: B. J. Lang

### ■ PILGERN UND REISEN

## Endlich mal raus!

Endlich sind sie da, die sehnlichst erwarteten Lockerungen und die Möglichkeiten, wieder auf Reisen zu gehen. Anbei ein paar Reisetipps der Diözese Innsbruck für die nächsten Monate:

**Klosterbrauereien in Bayern, 19. bis 22. Juli**, mit Generalvikar Roland Buemberger und Michael Gestaltmeyr. Die Gegend um Landshut und Regensburg ist reich an namhaften Klöstern. Viele davon haben eigene Brauereien wie z.B. das Kloster Weltenburg. Naturjuwelen wie der Donaudurchbruch bei Kehlheim, kulinarische Schmankerl und das einzigartige Hopfenmuseum in der Holledau locken.

**Israel-Flugreise, 4. bis 11. September**, mit Pater Georg Fischer SJ. Im Heiligen Land unterwegs in der Welt und Umwelt Jesu und dabei die wichtigsten biblischen Orte und Wirkstätten besuchen: See Gennesaret, Nazaret, Berg Tabor, Jordantal, Jerusalem, Jericho, Bethlehem, Qumran, Emmaus uvm.

**Moderne Kirchen in München und Umgebung, 13. bis 16. September**, mit Pfarrer Jakob Patsch. Moderne Kirchenbauten und preisgekrönte Sakralbauten stehen im Fokus dieser Reise. Vom Standort Freising aus besuchen wir Poing, Riem, Dachau, München Neuhausen und Hasenberg sowie Keferloh. Heimfahrt über Bad Tölz und Irschenberg.

**Auf den Spuren von Petrus Canisius, 12. bis 17. September**, mit Pater Richard Plaickner SJ und Wolfgang Klema. Im Petrus-Canisius-Jahr besucht man die Wirkstätten des Diözesanpatrons in Augsburg, Köln und in seiner Heimatstadt Nimwegen (NL).

**Wandertage in Südtirol, 27. bis 30. September**, mit Karin Adami, Irene Huber-Leitner und Toni Pittl. Mit geführten Wanderungen und Tagesausflügen in der Umgebung von Mühlbach und Rodeneck sowie in der Almenregion Gitschberg Jochtal die Schönheit des Pustertals entdecken. Details und Anmeldung: Pilgern und Reisen mit dem Tiroler Sonntag, Karin Adami 0512/2230-2228 (Di und Do) oder E-Mail: [pilgerfahrten@dibk.at](mailto:pilgerfahrten@dibk.at)

## Canisiusweg durch den Seelsorgeraum

Aus Anlass des Petrus-Canisius-Jahres 2021 laden die Pfarren St. Pius, Rum und Neu-Rum zu einer Wanderung durch den Seelsorgeraum. Start ist am Sonntag, 27. Juni, um 14 Uhr bei der Pfarrkirche St. Pius in Innsbruck. „Wie können wir Kirche und Gesellschaft heute erneuern?“ – so lautet die Frage, die als Motto über der Canisiuswanderung steht, die zum gemeinsamen Beten, Singen und Feiern einlädt. Stationen des Weges



Foto: Hölbling

sind u.a. das Wohnheim O-Dorf, die mobile Jugendarbeit „Jam“ der Gemeinde Rum, der Römerpark, die drei Pfarrkirchen und der neue, von Mittelschülern gestaltete Stationenweg zu Petrus Canisius. Der Weg endet mit einer Jause im Gasthof Canisiusbründl. Alle Interessierten sind herzlich zum Mitgehen eingeladen, der Ein- oder Ausstieg ist jederzeit und an allen Stationen möglich, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## Über Berg und Tal

In vier Etappen führen anlässlich des Petrus-Canisius-Jahres 2021 Tagespilgerwanderungen von Juni bis August entlang des Pilgerwegs „Hoch und Heilig“ in Osttirol. Jede Etappe des teilweise anspruchsvollen Weges kann einzeln begangen werden. Die Etappen werden von einem Priester und dem Bergwanderführer Edi Unterwegger begleitet. 22. Juni: Innichen – Maria Kalkstein mit P. Martin Bichler. Motto: Mit Petrus Canisius das Kreuz tragen lernen.



Foto: Spitzweg

16. Juli: Kalkstein – St. Jakob i. D. mit Dekan Franz Troyer. Motto: Mit Petrus Canisius Grenzen überschreiten.

20. Juli: St. Korbini-an – Maria Luggau mit P. Martin Bichler. Motto: Mit Petrus Canisius vom

Leben und von Gott träumen. 17. August: St. Jakob i. D. – Obermauern mit P. Martin Bichler. Motto: Mit Petrus Canisius über die Wunder in der Natur staunen. Anmeldung im Bildungshaus Osttirol. E-Mail: [office@bildungshaus.info](mailto:office@bildungshaus.info)





Nach Ende der Ausgangsbeschränkungen ist die Sehnsucht nach frischer Luft, Weite und Freiheit besonders groß. Wer dabei bewusst auf seine Atmung schaut, tut Körper und Seele viel Gutes.

Foto: iStock/Phelings Media

# Atmen ist Leben

**Gudrun Fuchs-Buchauer ist Atemtherapeutin und gibt Einblicke in die faszinierende Bedeutung des Atems für die körperliche und psychische Gesundheit.**

Wie sind Sie persönlich zur Atemtherapie gekommen?

**Gudrun Fuchs-Buchauer:** Ich machte eine längere Reise durch Asien, mit langen unbequemen Busfahrten. Ich war damals schon ausgebildete Physiotherapeutin und hatte starke Rückenschmerzen beim Sitzen. Während der Busfahrten hatte ich ja genügend Zeit und ich begann irgendwann mit meiner Atmung zu experimentieren. Ich versuchte über den Schmerz drüberzuatmen. Klingt vielleicht eigenartig, aber es hat damals ziemlich gut funktioniert. Da ist der Plan entstanden, mich bei meiner Rückkehr intensiver mit diesen Möglichkeiten zu beschäftigen. Das war 1991. Ich bin an dieser Idee drangeblieben und habe zwei Jahre später in Deutschland eine Atemtherapeutische Ausbildung absolviert.

Warum ist der Atem so wichtig? Was wird in der Atemtherapie behandelt?

**Fuchs-Buchauer:** Atem ist Leben. Ohne den geht gar nichts. Demzufolge hat die Atemtherapie ein sehr unterschiedliches und breites Feld, in dem sie zur Anwendung kommen kann. Das können Lungenerkrankungen sein oder psychogene bzw. funktionelle Atemstörungen, bei denen die Lunge gesund ist. Die Atemtherapie interveniert gleichwertig auf der körperlichen und/oder auf der seelischen Ebene, abhängig von der momentanen Situation und Diagnose. Häufig geht es dabei um das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, was immer sehr belastend ist. Sie kommt aber auch bei Stimmüberlastungen und Heiserkeit zum Einsatz.

Welche Rolle spielt der Atem für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden?

**Fuchs-Buchauer:** Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das heißt, alle unsere Befindlichkeiten und Emotionen spiegeln sich in unserer Atemweise wider. Viele kennen zwar das Zwerchfell als den wichtigsten Atemmuskel, gleichzeitig ist es aber auch unser wichtigster emotionaler Muskel. Wird uns etwas zu viel, spannen wir unbewusst das Zwerchfell an und machen den Brustkorb fest. Damit flachen wir die Atmung ab, wir atmen weniger aus, und die aktuelle Emotion ist weniger spürbar. Kurzfristig ist das eine gute Lösung, die der Körper da zur Verfügung hat. Halten wir diese Spannung in Rippen und Zwerchfell aber für längere Zeit, leidet unser Wohlbefinden und unsere Vitalität, mit Folgen für die Psyche.

Was kann man im Alltag bewusst für die Atmung tun?

**Fuchs-Buchauer:** An sich bin ich mit Tipps eher zurückhaltend. Das Internet und die Zeitschriften sind voll mit guten Tipps für die „richtige“ Atmung. Die Leute sind dadurch oftmals ziemlich verunsichert. Aber zwei Anregungen gebe ich Ihnen gern mit: Atmen Sie, wenn Sie nicht gerade Sport betreiben, so oft wie möglich durch die Nase. Denn die Nasenatmung ist ein kleines Wunderwerk, das sogar den Blutdruck mitreguliert. Und noch eine zweite Empfehlung: Kümmern Sie sich mehr um Ihre Ausatmung als um die Einatmung. Geben Sie Ihrem Ausatmen Zeit. Auch beim Seufzen, Lachen, Singen, Ächzen, Stöhnen atmen Sie aus und das darf ruhig gehört werden.

Welche Erfahrungen haben Sie während der Lockdowns in Bezug auf die Atmung gemacht?

**Fuchs-Buchauer:** Mein Eindruck während des Lockdowns war, dass Menschen vermehrt mit Angstsymptomatik zu kämpfen hatten. Was ja auch atemmäßig erklärbar ist. Denn Enge verstärkt Angst und Unsicherheit. Ich persönlich war froh, einen Hund zu haben. Der bekam in dieser Zeit ganz besonders viel Auslauf.

Was ist so heilsam daran, hinauszufragen an die frische Luft? Was bedeutet es für die Atmung?

**Fuchs-Buchauer:** Da gibt es viele Aspekte, die für unser inneres Gleichgewicht wohltuend sind. Im Freien ist der Blick weiter, ich höre und rieche mehr. Ich begegne Menschen. Alle diese Aspekte wirken regulierend auf mein vegetatives Nervensystem und damit ausgleichend auf die Atmung. Und das

„Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das heißt, alle unsere Befindlichkeiten und Emotionen spiegeln sich in unserer Atemweise wider.“

Gudrun Fuchs-Buchauer

zeigt sich dann konkret dadurch, dass vor allem Stresssymptome wie Unruhe, Ängstlichkeit und Schlafschwierigkeiten weniger werden.

Was ist Ihre persönlich größte Lernerfahrung in Ihrer langen Erfahrung als Atemtherapeutin?

**Fuchs-Buchauer:** Es gibt nichts Ehrlicheres als den Atem.

Das Gespräch führte Lydia Kaltenhauser. [lydia.kaltenhauser@dibk.at](mailto:lydia.kaltenhauser@dibk.at)



Foto: Angela Webhofer

**Gudrun Fuchs-Buchauer ist Atemtherapeutin und Physiotherapeutin im Centrum am Inn in Innsbruck.**