

# Interview mit MP von Christine Kuhn

27. Mai 2016

## **Warum besuchst du das Förderangebot? Was spricht dich an?**

Ich besuche es, weil ich mich körperlich bewegen und den Atem verbessern möchte, damit ich auch in Stresssituationen mit dem Atem und dem Körper reagieren kann. Auch weil es mir körperlich guttut. Ich fühle mich danach besser.

## **Wie erlebst du es, wenn du die angeleiteten Übungen machst? Spürst du die Energie, von der MS immer wieder spricht?**

Ich kann besser atmen. Atemströme gehen durch den ganzen Körper. Ich bin entspannter während A&B (Atem und Bewegung) und nicht mehr so verkrampft. MS macht das sehr gut. Jeder Körperteil wird durch den Atem angeregt.

## **Welche Übungen sprechen dich besonders an?**

Der Pendelschwung – das finde ich sehr gut. Auch in den Stand kommen vom Sitzen mit Schwung finde ich gut – der ganze Körper kommt in Schwung.

## **Mit welchem Gefühl gehst du zu A&B?**

Ich bin motiviert und freue mich darauf, Körper und Atem in Schwung zu bringen.

## **Wie erlebst du A&B im Gegensatz zu den anderen Tätigkeiten?**

Es ist ein Ausgleich zu den anderen Tätigkeiten. Bei allen anderen Tätigkeiten sitze ich. Wenn ich stehe bei A&B, kommt der Körper und die Atembewegung mehr in Schwung.

## **Wie unterscheidet sich A&B vom Sport?**

Sport ist viel intensiver. Man rennt und dehnt, der Körper kommt viel intensiver in Schwung als bei A&B. Der Schwung wird bei A&B auch angeregt, aber nicht so intensiv. Es ist eher meditativ, mehr in sich gekehrt.

**Wie hast Du gemerkt, dass A&B für dich gut ist?**

Ich habe A&B vorher nicht gekannt. Ich habe das kennengelernt und habe es als positiv empfunden. Der Atem wurde gleichmässiger, auch die Bewegungen wurden ruhiger und nicht mehr so hektisch.

**In welchem Raum gefällt dir A&B besser? Im Raum Chrischona oder im Burgfelderhof?**

Im Burgfelderhof hat man mehr Platz und mehr Raum. Im Raum Chrischona ist es – wenn alle Leute da sind, fast zu eng. Wir bewegen uns ja alle ein bisschen.