

AUF DEN ATEM HÖREN UND ABSCHALTEN

Wer bewusst atmet, lädt die Batterien, schöpft Kraft für den Alltag und erfährt innere Ruhe. Der privat betriebene Atemweg im aargauischen Safenwil liefert dafür Anregungen und die stille Umgebung.

Text: Daniel Fleuti

In der Hektik des Alltags kommt der Atem oft zu kurz. Wir atmen kurz und oberflächlich und fühlen uns entsprechend gestresst. Der Atemweg ermöglicht auf zwei unterschiedlich langen Runden, Ruhe, Atem, Natur und Bewegung miteinander zu verknüpfen und auf wohlthuende Weise zu erfahren. Zu diesem Zweck installierte eine Projektgruppe unter der Leitung von Lisbeth und Walter Bloch zehn Erlebnisstationen, vom Kneipp-Bekken über Waldaufstiege und Ruhebänke bis hin zu Ringen, an denen man baumeln kann. Infotafeln vermitteln dazu Wissenswertes rund um den Atem.

Mit langem Atem zum Weg

Am Anfang stand die Idee, das Thema «Bewusstes Atmen» einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Das war 2009. Die Idee von Atemtherapeutin Lisbeth Bloch wurde in ein Konzept gegossen, eine Projektgruppe gegründet, passende Wegstrecken wurden gesucht, Orte für die zehn Stationen definiert, eine Beschilderung entworfen und Sponsoren mobilisiert. «Für uns war klar, dass sich der Atemweg in unserer Heimat befinden soll. Er führt durch die Wälder von Safenwil, Uerkheim, Zofingen und Oftringen auf dem Netz der Aargauer Wanderwege», erklärt Walter Bloch. Die Gemeinden steu-



Schuhe weg und durchatmen:
Walter Bloch auf dem Atemweg.

erten denn auch die vier Baubewilligungen für die zehn Posten bei, die fünfte folgte vom Kanton Aargau.

Rundherum Wohlwollen

Bis es so weit war, führte die Projektgruppe viele Gespräche mit Gemeindevertretern, Förstern, Jägern, Waldbesitzern und weiteren Interessierten. In einem Konzept mussten sie aufzeigen, wie der Weg verläuft, welche Installationen geplant sind,

wie die Parkplatzfrage gelöst wird und wie sie die zehn Posten unterhalten. «Wir stiessen auf viel Wohlwollen, das freut uns sehr.» Besonders lobt Walter Bloch die Zusammenarbeit mit den Aargauer Wanderwegen. Der Verein durfte gar ihre Standorte für die eigene Wegbeschilderung nutzen. Stolz ist Walter Bloch auch auf die Finanzierung: «Der Atemweg wird

vollumfänglich durch Sponsoren getragen.»

Sieben Jahre Aufbauarbeit stecken hinter dem Themenweg, seit dem 12. Juni 2016 ist er in Betrieb. Lisbeth und Walter Bloch investieren bis heute viel Energie in ihr Projekt. Der Weg wird von den beiden regelmässig kontrolliert und bestens unterhalten, und sie sorgen dafür, dass der Weg und das Thema bewusstes Atmen bekannt wird. Mit Erfolg: «Der Themenweg erfreut sich bei der Bevölkerung grosser Beliebtheit», sagt Lisbeth Bloch, «und auch der dazugehörige Trägerverein Atemweg wächst kontinuierlich.»

www.atemweg.ch