

Den Takt testen

In einem Spionspiegelglas leuchten abwechselnd Befehle auf: Einatmen! Innehalten! Ausatmen! Der dänische Künstler Jeppe Hein konfrontiert die Betrachter mit sich und ihrem Atem. Ihm selbst half achtsames Atmen aus einer seelischen Krise

Die Kunst des Atmens

Stress bewältigen, Ängste lösen, Konzentration erhöhen: **Luft holen und wieder gehen lassen** ist ein elementarer, meist unbewusster Vorgang. Doch wir können ihn steuern und damit tief in die Prozesse unseres Körpers und unserer Seele eingreifen

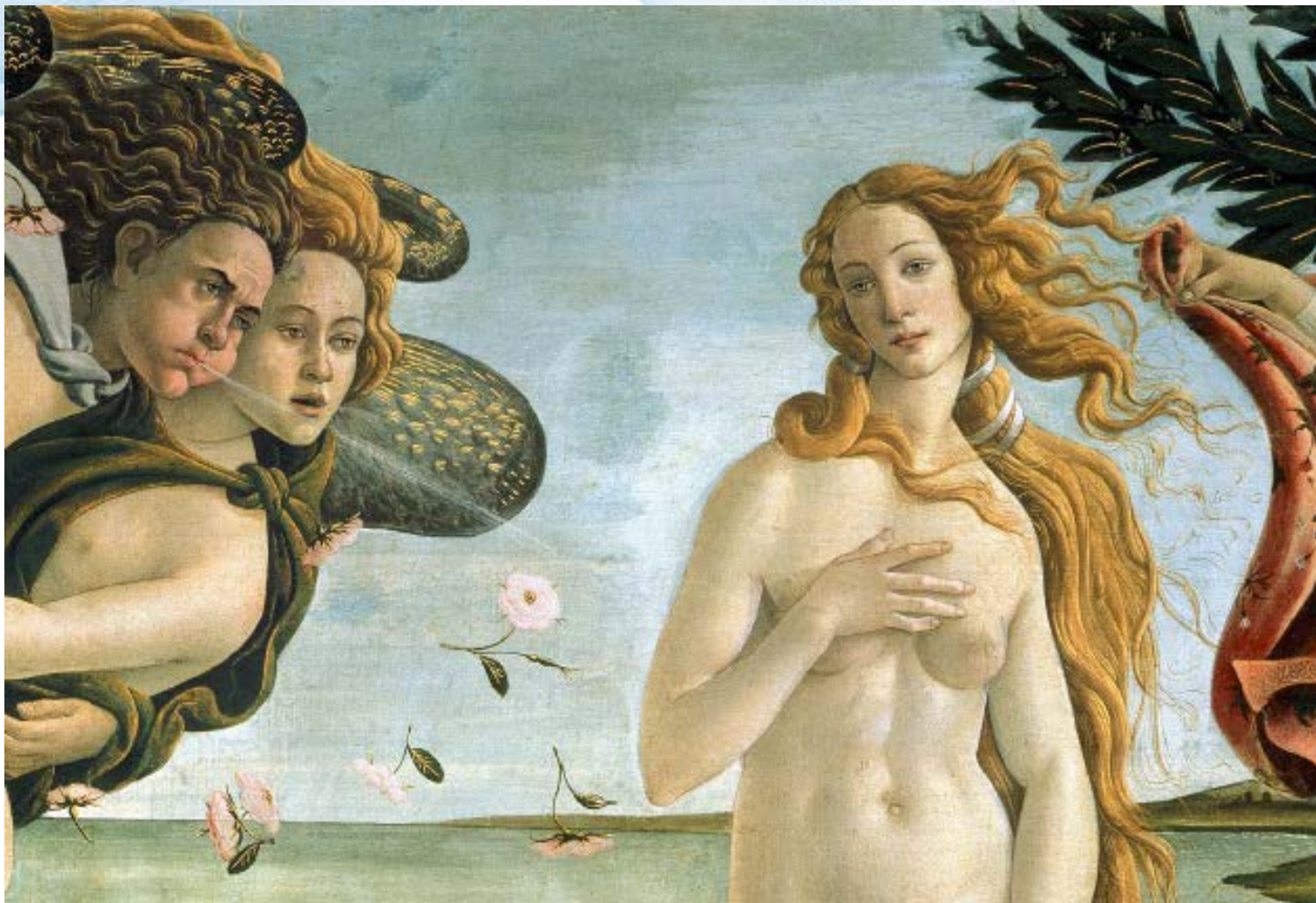
TEXT VON **BERNHARD BORGEEST**

Foto: © Courtesy KÖNIG GALLERY, Berlin, 303 Gallery, New York und Galleri Nicolai Walner, Kopenhagen/Studio Jeppe Hein/Hendrik Hähner



Das Unsichtbare sichtbar machen

Unseren Artikel begleiten Bilder der Ausstellung „Atmen“ in der Hamburger Kunsthalle. Dort sind bis 15. Januar 2023 etwa 100 Werke zu sehen, von alten Meistern bis zu zeitgenössischer Kunst. Sie umspielen oder interpretieren das basale und zugleich fragile Phänomen des Atmens und geben ihm teils auch politische Bedeutung. Entstanden ist die Idee zu der Schau auch unter dem Eindruck der künstlich beatmeten Covid-Patienten auf den Intensivstationen



Das Schöne befördern

Im Katalog der Hamburger Ausstellung findet sich das berühmte Gemälde „Geburt der Venus“ von Sandro Botticelli. Der Windgott Zephyr bläst die Göttin der Liebe an das Ufer der Insel Zypern und lässt ihr Haar flattern

Meist verrichtet er sein Werk unbemerkt. Zuverlässig, klaglos, wie von selbst. Doch wenn wir auf ihn achten, können wir unseren Atem hören. Wie er haucht und keucht, seufzt und stöhnt, schnappt und schnauft. Wir können ihn spüren. Wie er strömt und manchmal stockt. Wie er uns füllt und weitet, wie er uns im sanften Fluss oder mit wildem Stoß wieder verlässt. Gelegentlich gerät er in Not, und wir mit ihm.

Es lohnt sich, unserem Atem nachzuspüren. In ihm steckt eine große, oft unterschätzte Macht. Er begleitet uns vom ersten Schrei nach der Geburt bis zum letzten Zug, den wir tun. Unser Leben lang vollbringt er das Wunderwerk

des Gasaustausches. Er wechselt Stoffe, Sauerstoff gegen Kohlenstoffdioxid, versorgt Milliarden von Zellen und lässt in ihnen das biochemisch moderierte Feuer der Oxidation lodern. Atmen ist Grundlage unseres Seins.

Wenn wir beginnen, darauf zu achten, wie wir atmen, werden erstaunliche Dinge möglich. Denn Luft zu holen ist weit mehr als ein passives Geschehen. Wir können uns unseren Atem zunutze machen, ihn einsetzen als Werkzeug unseres Willens, um tief einzugreifen in

die Prozesse unseres Körpers und unserer Seele. Verschiedene Weisen des Atmens erlauben uns, unseren Blutdruck zu senken, Stress zu bändigen und Ängste zu lösen. Wir können im Ein und Aus des Odems Klarheit schaffen, die Konzentration erhöhen, die Stimme zum Klingen bringen, spirituelle Erfahrungen machen und unsere Leistungsfähigkeit und Fitness steigern.

Von der gewaltigen Kraft des Atems werden in diesem Text ein Lungenarzt berichten und der Leiter einer psychosomatischen Klinik. Eine Yoga-Meisterin, die alte indische Texte studiert. Eine Pädagogin, die Opernsängerinnen unterrichtet. Eine Taucherin, die ohne Gasflasche in 100 Meter Tiefe vordringen kann. Und ein Sportwissenschaftler, der in seiner Kindheit oft um Luft rang. Sie alle erkunden einen vermeintlich einfachen Vorgang, eine faszinierende Physiologie an der Schwelle zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Atem und Geist – für beides gibt es im Hebräischen („ruach“), Altgriechischen („pneuma“) und Lateinischen („spiritus“) ein gemeinsames Wort.

Fotos: akg-images, imago images



»Wir sitzen zu viel und zu buckelig. Eine erstarrte, vorgebeugte Haltung zwingt die Lunge ein«

Martin Ehlers, Pneumologe



Das Leben aushauchen

Unser Atem war für Maler wie den Flamen Hendrick Andriessen Inbegriff der Vergänglichkeit. Sein Vanitas-Stillleben zeigt Totenschädel, welkende Blumen und Seifenblase



Der Atem, schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen, ist der lebendige Hauch der Seele

Fotos: © 2020 Jenny Holzer, member Artist Rights Society (ARS), NY/Filip Wolak/ VG Bild-Kunst, Bonn 2022, Museum Wiesbaden, Dauerleihgabe aus Privatbesitz, Courtesy Thomson & Craighead, made with support from Arts Council England

die Schultern, wenn sie einatmen, und häufig können sie nicht recht loslassen, wenn sie ausatmen. „Sie schieben verbrauchte Luft hin und her im Totraum von Luftröhre und oberen Bronchien“, erklärt Ehlers. „Obwohl sie viel atmen, bekommen sie zu wenig Sauerstoff und werden das Kohlendioxid nicht los.“ CO₂ wirke aber wie ein Narkosegas, mache müde und eingeschränkt belastbar.

Neu atmen lernen

Wie auch andere Experten vermeidet Ehlers die Begriffe von „falschem“ und „richtigem“ Atmen. Zu wandelbar und anpassungsfähig seien die Bewegungen unseres Luftstroms. Aber es gebe eben ungünstige und dysfunktionale Angelegenheiten. Und es gebe die Chance, das Potenzial der Lunge auf harmonische



»Atmung ist unsere Schnittstelle zwischen Willkürmotorik und vegetativem Nervensystem«

Thomas Loew, Facharzt für Psychosomatik

Den Atem rauben

27 Mal flehte der Afroamerikaner George Floyd unter dem Knie eines Polizisten: „Ich kann nicht atmen.“ Die Videokünstlerin Jenny Holzer ehrt ihn mit der Lichtprojektion „In Memoriam“

Die Luft anhalten

Das britische Kollektiv Thomson & Craighead stellte aus 61 000 YouTube-Funden mit Apnoeversuchen in Becken und Badewannen den Clip „Several Interruptions“ zusammen



der Universität Regensburg und lädt ein zu einem herbstlichen Spaziergang in der Nähe der Klinik Donaustauf. Walk and Talk. Das macht er auch gerne mit seinen Patienten. Sie können dann auch gleich die heilsamen Düfte des Waldes inhalieren. Loew trägt Jeans und Weste, hat seine Haare zu einem kleinen Zopf gebunden und fränkelt im Tonfall seiner Heimatstadt Nürnberg. Timber, seine Mischung aus Collie und Berner Sennenhund, springt ihm voraus.

Sechs statt zwölf Züge pro Minute

Loew propagiert das „entschleunigte Atmen“. Es sei der „essenzielle Kern“ von Entspannung, geistiger Ruhe und Ausgeglichenheit. Er nennt es ein „Basistherapeutikum“, eine „einfache, unaufdringliche Medizin“. Seine Methode ist kostenlos, garantiert frei von unerwünschten Nebenwirkungen und jederzeit von jedermann anwendbar. Vor allem ist sie denkbar einfach.

Der Mediziner empfiehlt, vier Sekunden lang ein- und sechs Sekunden lang auszuatmen. Und das am besten mindestens zehn Minuten lang, zweimal am Tag. Die Atemfrequenz sinkt dabei von den üblichen zehn bis zwölf auf nur sechs Züge pro Minute. Das ist alles.

Die Übung nutzt die Besonderheit des Atmens. Es ist die einzige autonome Grundfunktion unseres Körpers, die wir willentlich steuern können, anders als etwa den Herzschlag, die Verdauung oder den Stoffwechsel. Da der Atem jedoch mit diesen Prozessen in Verbindung steht, verschafft er uns Zugang zu ihnen. Atmen ist unser Hebel, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen.

Werden sie an ein Biofeedback-Gerät angeschlossen, können Loews Patienten das Zusammenspiel ihrer Körperfunktionen auf einem Monitor verfolgen. Beruhigt sich ihr Atem, sinkt ihr Puls. Die natürliche leichte Variabilität ihres Herzschlags beginnt, den Bewegungen des Zwerchfells zu folgen. Die Spannung ihrer Muskeln in Kiefer und Nacken löst sich. Es sind vor allem die langen Phasen der Ausatmung, die den Parasympathikus anregen, den Erholungsnerv.



»Wie geht das Entspannen des Atems? Ganz einfach: Lächle!«

Anna Trökes, Yogalehrerin



Angst vor dem Aerosol: Während der Pandemie wurde der Atem unserer Mitmenschen zur Bedrohung

„Entschleunigtes Atmen gaukelt dem Körper vor, er schliefe“, sagt Loew. „Wir regulieren Stress und Angst herunter.“ Studien an der Uni Regensburg und anderen Instituten zeigen: Es lindert Panikattacken, schützt vor Burnout, hilft bei Asthma und Raucherhusten, verbessert den Schlaf, unterstützt die Therapie von Long Covid, dämpft Hitzewallungen und fördert sogar das Abnehmen, weil es Heißhungerattacken reduziert.

Wer seine Atmung regelmäßig einbremst, verbessere seine Gesundheit nachhaltig, versichert Loew. Um acht mmHg sinkt der Blutdruck im Mittel. Viele der üblichen Medikamente schaffen das nicht. „Langsames Atmen ist Medizin. Es gehört in die Behandlungsleitlinien für Hypertonie“, sagt der Psychosomatiker.

In allen Kulturen sei die Technik verankert, ob mit dem Beten von Rosenkränzen oder dem Rezitieren der Mantras buddhistischer Mönche. „Entschleunigtes Atmen ist zentraler Teil jeglicher Entspannungsreaktion“, sagt Loew, „beim autogenen Training, dem Thai Chi, Body-Scan, Yoga und bei der Zen-Meditation.“ Das langsame, genüssliche Ausatmen sei auch der Grund, warum Raucher ihre Pausen als erholsam empfinden.

Wichtiger als der Fuß hinter dem Kopf

Mehr als 1500 Jahre alt sind die Quellentexte, in denen Anna Trökes die Lehre des Atmens studiert. „Pranayama“ nennen die Yoga-Sutras des indischen Gelehrten Patanjali die wundersame Verbindung von Geist und Körper durch das Fluten der Luft. Von Entspannung hat auch Trökes viel gelernt und vermittelt. Seit 48 Jahren lehrt sie Yoga. Doch ganz so leicht wie Thomas Loew macht sie es uns nicht.

Ihren Schülerinnen, allesamt selbst Yoga-Lehrerinnen, ruft sie zu: „Unterrichtet das Atmen! Es ist wichtiger, als den Fuß hinter den Kopf zu bekommen.“

Foto: Courtesy Vibha Galhotra and Nature Morte, Delhi

Fotos: © Courtesy Gallery Thaddaeus Ropac, London, Paris, Salzburg/ VG Bild-Kunst, Bonn 2022, © Courtesy the artist and Kadel Willborn, Düsseldorf/ VG Bild-Kunst, Bonn 2022

Fünf Frauen haben sich zu ihrem Pranayama-Kurs versammelt und sich unter dem Dachgebälk einer ehemaligen Brauerei am Rande von Berlin-Zehlendorf auf ihren Matten eingerichtet. Dröhnend still ist es hinter den doppelten Fenstern. Nur manchmal dringt das Rauschen einer S-Bahn in den Raum. Trökes, ganz in Rosa, hat um sich Scheinwerfer, Kabel und Laptop aufgebaut. Per Zoom sind weitere Schülerinnen zugeschaltet. Eine hat sich aus Indien eingewählt.

Die Meisterin leitet Übungen an, um die Muskeln zu wecken und der Lunge Raum zu verschaffen. Die Bewegung des Zwerchfells gilt es, bis tief im Becken zu spüren. Zu erreichen sei ein Zustand zwischen Stabilität und Leichtigkeit, das mühelose Sitzen. Lächeln lautet ihr Rezept, um den Atem zu entspannen.

In ihrer Meditation wählt Trökes schöne Worte. Sie lädt dazu ein, den Atem als Gast willkommen zu heißen. „Er kommt, bleibt und geht“, sagt sie. „Das Einatmen nährt uns, das Ausatmen entlastet uns. Das Leben atmet durch uns hindurch.“ Bringe man Bewusstsein in diese Momen-

Die Lunge schädigen In ihrer Fotoserie „Cigarette Ends“ arrangiert Natalie Czech die Aufschriften von Zigarettenstummeln zu minimalistischen Gedichten. Fakt ist: Kippen sind Gift (s. auch S. 74)



te, beginne Pranayama. „Prana“ bezeichnet im Sanskrit die Lebensenergie, „ayama“ lässt sich mit „Erweiterung“ übersetzen.

Im Yoga dient der Atem nicht nur der Entspannung. Seine Besonderheit lässt weit mehr zu. Wir können unseren Schlüssel zum vegetativen Nervensystem schließlich auch andersherum drehen. Atmen wir beschleunigt statt entschleunigt, so regen wir damit nicht den Parasympathikus an, sondern seinen Gegenspieler, den Sympathikus. Dieser Teil des Nervensystems versetzt den Körper in Alarmstimmung. Er erhöht die Aufmerksamkeit, bringt uns in Bewegung, setzt Energie frei.



»Atmen ist eine Bewegung. Es hat viel mit Aufrichtung zu tun«

Susanne Eisch, Gesangspädagogin

Die Berliner Yoga-Klasse putscht sich mit Varianten des „Feueratems“ auf. In einer Minute nehmen die Schülerinnen 120 bis 160 Züge, dann pausieren sie, um erneut schnell zu schnaufen. Oder sie holen kurz Luft

um sie in vielen kurzen, schnaubenden Stößen wieder loszuwerden. „Kapalabhati“ nennt sich die Technik – Schädelleuchten. Sie soll Klarheit schaffen und Kraft verleihen, auch wenn einem dabei etwas schwindelig werden kann und die Finger manchmal zu kribbeln beginnen.

Die „Wechselatmung“, mal durch das linke, mal durch das rechte Nasenloch, soll die beiden Stränge des vegetativen Nervensystems ausbalancieren. ►

Die Luft verpesten

Für ihre Foto-Arbeit „Breath by Breath“ fing die Inderin Vibha Galhotra die toxischen Dämpfe von Delhi ein. Die 19-Millionen-Einwohner-Metropole ist eine der am stärksten mit Abgasen belasteten Städte der Welt



Dem Atem ein Gesicht geben

Der Österreicher Markus Schinwald übermalte Porträts aus dem 19. Jahrhundert und setzte ihnen Masken oder auch Luftblasen auf – noch bevor Corona ausbrach



Atem und Geist: Das Hebräische, Lateinische und Altgriechische benutzen für beide Begriffe das gleiche Wort

„Wache Ruhe“ ist das Ziel. Für viele Menschen mag das ein idealer Zustand sein. Hillary Clinton hat in ihrer Autobiografie berichtet, sie habe mit wechselnder Atmung das Tief ihrer Wahlniederlage überwunden.

Die Brust weiten, die Muskeln zwischen den Rippen stärken. Was Anna Trökes ihren Schülerinnen mitgibt, dürfte auch Susanne Eisch gefallen. In ihrem Wohnort Minden, bei Unterrichtsstunden in ganz Deutschland oder online vermittelt die Sopranistin die „sängerische Atmung“.

Ihr ist es ein Anliegen, mit dem „Mythos der Bauchatmung“ aufzuräumen. Was lange als Befreiung aus korsettartiger Enge galt, limitiere die Lunge. Der ganze Körper müsse beteiligt sein – Brust, Bauch, Flanken und Rücken. „Die Atmung richtet uns auf“, sagt die Stimm- und Gesangslehrerin.



»Den Atemreflex löst der Überschuss an Kohlendioxid aus, nicht der Sauerstoffmangel«

Anna von Boetticher, Apnoetaucherin

Die Erinnerung am Leben halten

Sobald Betrachter auf die Metallspiegel des Kolumbianers Oscar Munoz hauchen, erscheinen darauf für einen flüchtigen Moment die Opfer politischer Morde

Atmens wird verstärkt vom Erleben einer Gemeinschaft. Chöre schwingen nicht nur im Einklang der Töne, sondern über weite Passagen auch im Gleichmaß des Luftholens, so als wären ihre vielen Mitglieder ein Organismus.

Entschleunigt ist das eine. Beschleunigt das andere. Und dann gibt es noch Anna von Boetticher. Sie atmet gar nicht. Zumindest bis zu sechs Minuten und zwölf Sekunden lang. Das ist der deutsche Rekord, den sie aufgestellt hat. Als erste Deutsche ist sie zudem ohne Pressluftflasche 100 Meter tief getaucht. Bereits als Jugendliche spürte sie ihre Begabung, als sie bei einem Segeltörn mit der Familie verlorenes Besteck aus 15 Meter Tiefe fischte. Zur Disziplin des Apnoetauchens fand sie erst 2007 bei einem Wochenend-Workshop in England. „Mein Sport ist absurd und seltsam“, sagt sie beim Gespräch in einem Café im Berliner Graefe-Kiez. Und doch können wir Laien davon viel lernen.

Unser Überlebensmodus im Wasser

„Der Atemreflex lässt sich nicht überwinden, man muss ihn ertragen“, sagt von Boetticher. „Atmen zu wollen ist eines der stärksten Signale, das der Körper aussendet.“ Ausgelöst werde es allerdings nicht vom Sauerstoffmangel, sondern von dem Bedürfnis, Kohlendioxid loszuwerden, quasi mit falschem Alarm. Jeder gesunde Mensch könne mit ein wenig Übung ein bis zwei Minuten lang die Luft anhalten. Wer etwa unter einer Welle oder unter dem Segel einer gekenterten Jolle in Bedrängnis gerät, hat daher mehr Zeit, als er glaubt.

Nicht zu atmen und dabei nicht in Panik zu geraten. Das trainiert von Boetticher auch mit den Kampfschwimmern und Minentauchern der deutschen Marine. „Die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff zu sparen, ist enorm“, sagt sie. Dabei hilft ihm der Tauchreflex, unser Überlebensmodus unter Wasser. Wir teilen ihn mit Delfinen, Walen oder Robben. Die Herzfrequenz sinkt, die peripheren Gefäße verengen sich, und das Blut wird umverteilt, weg von Armen und Beinen, hin zu den lebenswichtigen Organen, vor allem



»In der Regel gilt: Bei Entspannung einatmen, in die Anstrengung ausatmen. Die Pressatmung bringt keinen Vorteil«

Sylvain Laborde, Sportwissenschaftler

dem Gehirn. Der Effekt tritt ein, sobald der Kopf unter Wasser gerät. Wer das in der Badewanne ausprobieren will, sollte das allerdings nicht alleine tun.

Sylvain Laborde hat stets eine Schüssel mit kaltem Wasser in seinem Büro an der Kölner Sporthochschule stehen, um gelegentlich sein Gesicht darin einzutauchen und den Tauchreflex auszulösen. So kommt er zur Ruhe, so tankt er Kraft. Als kleiner Junge litt der in Frankreich geborene Sportwissenschaftler unter Asthma, heute arbeitet er mit Athleten der verschiedensten Disziplinen daran, welche Atemtechniken ihnen die größten Vorteile bringen. Da geht es nicht mehr nur um Wohlbefinden, sondern auch um Höchstleistung. Der Wert

„VO₂-Max“, die maximale Sauerstoffaufnahme, ist für viele Sportler zur wichtigen Größe geworden.

Während Läufer auf langen Strecken am besten ihrem Körper die Regie über ihren Atemrhythmus überlassen sollten, müssen Schwimmer genau auszirkeln, wie sie das Luftholen und ihre Bewegungen synchronisieren, etwa mit sieben Schwimmzügen pro Atemzug. „Gewichtheber tun gut daran, auf die Pressatmung zu verzichten“, sagt Laborde. „Sie bringt keine Vorteile, kann aber im Extremfall Schlaganfälle auslösen.“ Bogenschützen erhöhen ihre Konzentration und die Kontrolle über ihre Muskeln, wenn sie beim Zielen die Luft anhalten. Sie atmen aus, wenn sie den Pfeil ins Ziel senden.

Generell gelte die Regel: „Bei Entspannung einatmen, in die Anstrengung ausatmen.“ So wie es Karateka mit ihrem Kampfschrei, dem Kiai, tun. Und generell scheint es auch für Sportler ratsam zu sein, möglichst durch die Nase einzuatmen. Wer seine Atemmuskulatur gezielt stärken will, dem empfiehlt Laborde, Geräte zu verwenden, die den Widerstand beim Einatmen erhöhen.

In einem Punkt kamen die Studien des Sportwissenschaftlers zum gleichen Schluss wie die Forschungen des Psychosomatikers Thomas Loew: Die Formel „vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen“ ergibt die beste Taktung, um mentale Stärke zu finden, Impulse zu kontrollieren und Nervosität abzubauen. Wer vor einem Wettkampf hellwach und konzentriert sein will, solle sich hingegen an der Feueratmung der Yogis orientieren. Allerdings würden auch 30 bis 60 statt 120 Atemzüge pro Minute reichen.

Mit ihrem Atmen können sich Athleten auch dopen. Ganz legal, auf natürliche ►

VITALE MUSKELN* FÜR EIN AKTIVES LEBEN



- Magnesium-Bedarf gedeckt – mit nur einer Kapsel am Tag
- Kleine Kapsel – leicht zu schlucken
- Gut verträglich – ohne Farb- und Zusatzstoffe

Bioelectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** ICMIA, 04F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 05/2022, Packungen. Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021





Den Atem fordern
„Pneuma“ nannte David Zink Yi seinen 16-mm-Film. Ein Trompeter bläst mehr als eine Minute lang ein hohes C. Dann geht ihm die Puste aus

Wege zu Wachheit und Entspannung

Aus kraftvoller Lunge: Wir können unseren **Atem einsetzen wie ein Instrument**, um uns anzuregen oder zu beruhigen

Entschleunigt atmen

Wer seine Atemfrequenz reduziert und dabei länger ausatmet als einatmet, beruhigt Körper und Seele. Herz und Lunge arbeiten kohärent, die Wellen der Gehirnströme schwingen gleichmäßiger. Studien zeigten: Für die meisten Menschen ist ein Rhythmus von vier Sekunden „ein“ und sechs Sekunden „aus“ am besten geeignet. Wer diesem Takt regelmäßig etwa zweimal täglich für rund zehn Minuten folgt, kann beispielsweise seinen Blutdruck senken oder seinen Schlaf verbessern. Die Übung beruhigt auch in stressigen Situationen. Wem das Sekundenzählen lästig ist, kann Apps wie iBreathe verwenden oder auch kleine Taktgeber mit einem Vibrationssignal.

Die Nase nutzen

Durch die Nase zu atmen bremst den Luftstrom. Es befeuchtet, wärmt oder kühlt die Luft. Die Nebenhöhlen produzieren zudem Stickstoffmonoxid (NO). Es steigert die Effizienz der Lunge und den Blutfluss. Summen regt die Produktion an. (Auch Viagra wirkt dank NO.)

Haltung annehmen

Wer voll und frei atmen möchte, sollte sich aufrichten und die Schultern entspannen, sie nach hinten und unten legen und damit zugleich den Brustkorb weiten. Die Luft kann so besser in Bauch, Rücken, Flanken und Brustraum strömen. Der ganze Körper holt Luft.

Muskeln stärken

Gymnastisches Dehnen und viele Yoga-Asanas lösen verklebte Faszien, machen

den Brustkorb geschmeidig und verschaffen der Lunge Platz. Vor allem Ausdauertraining wie das Joggen stärkt das Zwerchfell sowie andere für das Atmen wichtige Muskeln. Mit der Zeit erhöht sich das Lungenvolumen.

Im Wechsel schnaufen

Die yogische Wechselatmung (Nadi Shodana) soll Körper und Geist ausbalancieren. Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch schließen und durch das linke einatmen. Nach kurzer Pause mit dem Ringfinger das linke Nasenloch schließen und durch das rechte ausatmen. Dann rechts einatmen und links ausatmen. Und so weiter über mehrere Minuten.

Die Konzentration erhöhen

Schnelles Atmen erhöht die Leistungsbereitschaft. Yogis praktizieren den „Feueratem“ teils mit mehr als 120 Atemstößen pro Minute. Um die Präsenz vor einem Wettkampf oder einer Prüfung zu erhöhen, reichen auch 30 Atemzüge pro Minute. Wer seine Nervosität dämpfen will, sollte lieber entschleunigt atmen.

ZUM WEITERLESEN

Fünf der Experten aus unserer Titelgeschichte haben Bücher zum Thema geschrieben.

Dr. Martin Ehlers: **Neustart für die Lunge**; riva.

Thomas H. Loew: **Langsamer atmen, besser leben**; Psychosozial-Verlag.

Anna Trökes: **Das große Buch vom Yoga**; Gräfe und Unzer.

Anna von Boetticher: **In die Tiefe**; Ullstein.

Sylvain Laborde et al.: **Emotionale Intelligenz im Sport**; Meyer & Meyer.

Weise, indem sie mit dem sogenannten Hypoventilation-Training eine gezielte Unterversorgung mit Sauerstoff erzeugen. Sylvain Laborde erklärt, wie es geht: Die Sportler atmen aus und legen anstrengende Sprints ein. Das versetzt ihren Körper in Stress. Er schüttet das Hormon Erythropoetin (Epo) aus und fördert so die Produktion zusätzlicher roter Blutkörperchen, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Es stellt sich der gleiche Effekt ein wie beim Höhentraining in Kenia oder Peru.

Wie Schamanen in der Trance

Es kursieren viele Ratschläge zum besseren Atmen. Der Markt der Schulen, Kurse und Techniken ist groß. Womöglich deshalb, so spekuliert der Soziologe Hartmut Rosa, weil unsere rastlose, atemlose Gesellschaft korrektur- und reparaturbedürftig geworden ist.

Einige Coaches lehren die Methoden des 2003 gestorbenen ukrainischen Arztes Konstantin Buteyko, andere verbreiten die Techniken des niederländischen Extremsportlers Wim Hof. Holotropes Atmen, Rebirthing oder Radiance Breathwork arbeiten meist mit einer absichtlich herbeigeführten Überatmung, der Hyperventilation. Sie wird oft über eine halbe Stunde durchgehalten. Rauschhafte Erfahrungen am Rande der Ohnmacht sind möglich, so wie Schamanen sie in ihrer Trance erleben. Gefährlich werden kann das vor allem für Menschen mit Epilepsie oder Herzproblemen.

Eine Warnung spricht Yoga-Meisterin Anna Trökes aus: „Der Atem ist ein sensibles Wesen und ein Pfad zu verborgenen Gefühlen.“ Wer sich auf psychedelische Trips begeben will, sollte sich von erfahrenen Therapeuten begleiten lassen. Und wer mit zu strengen Methoden zu experimentieren beginnt, gerät in Gefahr zu verspannen. Zu viel Ehrgeiz könne schaden. Im Pradipika des Hatha-Yoga aus dem 14. Jahrhundert heißt es im zweiten Kapitel: „Nur allmählich soll der Atem gezähmt werden, so wie ein Löwe, Tiger oder Elefant.“

„Ich muss die Wechselatmung noch in den Griff kriegen“, sagt eine Schülerin in der Feedback-Runde des Pranayama-Kurses. „Du musst nichts erreichen“, antwortet ihr Anna Trökes. „Lass kommen, was will. Sei geduldig mit dir. Lass den Atem geschehen.“

Ganz ausatmen. Wieder einatmen. Das ist die Kunst. ■

Foto: David Zink Yi, Courtesy Hauser & Wirth und David Zink Yi

TITEL



HINTER JEDEM GESCHENK

STECKT EINE

Geschichte.

Schön, wenn GRAVIS ein Teil davon ist.

Bei GRAVIS wird Schenken zum Fest:
Als Deutschlands größter Apple Händler und Experte für smartes Zubehör haben wir ein spannendes Sortiment und viele Ideen, wie Sie Ihre Lieben mit persönlichen Geschenken überraschen können.



Mehr Infos zur Aktion auf gravis.de oder in einem von 40 Stores deutschlandweit.



GRAVIS Computerwelt mbH, Ernst-Reuter-Platz 8, 10587 Berlin
Aktionzeitraum vom 01.12.-24.12.2022 | Nur solange der Vorrat reicht.
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.