

# Atmen auf gesundheitswirksame Weise

Dr. med. Matthias Gauger, Stand 06.01.2023. Gerne darf dieses Dokument unter korrekter Quellenangabe verlinkt, kopiert, weitergeleitet werden.

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen oder im Zusammenhang mit Corona aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

## Überblick

In vielen Fällen können schulmedizinische Massnahmen die Entstehung von Krankheiten nicht verhindern und sie auch nicht ursächlich behandeln, sondern nur symptomlindernd wirken. Wir erleben derzeit, dass unsere Medizin in ihrer Gesamtheit - trotz vielen Detailfolgen - immer ineffizienter, teurer und gefährlicher wird. Dies ist eine Situation, in welcher wir uns an ungefährlichere Methoden der Gesunderhaltung erinnern sollten, welche die tieferen Ursachen von gesundheitlichen Problemen berücksichtigen und uns unabhängiger machen von einer pharmakologisch-technologisch geprägten Medizin. Denn in dieser Medizin fällt die Wissenschaftlichkeit immer mehr den Profitinteressen der verschiedenen Akteure und einem unrealistischen Machbarkeitsdenken zum Opfer.

Meine Infoblätter beabsichtigen, in diesem Sinn Ihr Interesse an gut erforschten, wirksamen und jedem frei zur Verfügung stehenden Heilmitteln zu wecken.

Eine herausragende Möglichkeit für jeden, jederzeit in einfacher selbstwirksamer Weise Einfluss zu nehmen auf sein Wohlbefinden, ist die Beschäftigung mit seiner Atmung. Gleichzeitig bietet uns die Atmung faszinierende Einblicke in das Zusammenspiel von Prozessen, wie es typisch ist für komplexe Systeme, zu welchen wir Menschen gehören.

Dieses Infoblatt zeigt Zusammenhänge auf zwischen Atmung und Gesundheit. Es zeigt auf, welche Lehre über die Beschaffenheit der Wirklichkeit im Atemprozess steckt und bietet eine Sammlung von einfachen Atemanleitungen, um damit Selbsterfahrungen machen zu können.

## gesundheitliche Selbstfürsorge wird immer wichtiger

«Alle Wünsche werden klein, gegen den, gesund zu sein.» An diesen Sinnspruch aus meiner Jugendzeit erinnere ich mich noch recht gut. Er war über der Tür eines alten Hauses in unserem Dorf eingraviert. Wie wahr: Was gibt es in Sachen Gesundheit Besseres, als gar nicht erst krank zu werden? Und wenn man krank ist, was gibt es Besseres, als ohne allzu eingreifende medizinische Massnahmen wieder gesund zu werden?

«225'000 iatrogene Todesfälle pro Jahr: Das ist die dritthäufigste Todesursache in den USA hinter den Todesfällen durch Herzkrankheit und Krebs.» JAMA-Fachartikel, 2000

Denn leider ist es so, dass gegen Krankheiten gerichtete schulmedizinische Massnahmen teuer, vor allem aber in beträchtlichem Masse selbst wieder gesundheitsgefährdend sein können. So gelten ganz offiziell seit mehr als 20 Jahren iatrogene<sup>1</sup> Massnahmen als dritthäufigste – oder bei anderer Zählweise, sogar als häufigste<sup>2</sup> – Todesursache in den USA, bzw. in Ländern mit einem westlich geprägten Gesundheitssystem. Entgegen dem *Eindruck*, welche die häufigen Erfolgsmeldungen in den Mainstream-Medien erzeugen, dass wir dank den enormen Forschungsanstrengungen alle viel gesünder werden, geht der tatsächliche Trend genau in die andere Richtung: Die Last der chronischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Rheuma, Demenz, Depressionen, Angststörungen etc. ist stark zunehmend. Die ständig steigenden Krankenkassenprämien und die nationalen und globalen Statistiken lassen keinen Zweifel an der Richtigkeit dieser Aussage.

Seit Jahrzehnten beobachte ich mit Sorge diese Entwicklung, welche ich als Allgemeinarzt hautnah miterlebe. Die Gesamtheit unserer medizinischen Massnahmen erzeugt riesige Kosten und steigert die Abhängigkeit vom Gesundheitswesen und von pharmazeutisch-technologischen Produkten. War es jedoch vor Corona vor allem so, dass mir die *Ineffizienz* unseres Gesundheitswesens aufgefallen ist, so ist es nun während der Pandemiezeit vor allem die unmittelbare *Schädlichkeit* unseres behördlich geförderten medizinischen Handelns. Den gesundheitspolitischen Entscheidungen fehlt zunehmend Übersicht und Weitblick. Sie sind nicht auf unsere individuelle Unabhängigkeit und auf eine nachhaltige gemeinsame gesundheitliche Wohlfahrt für uns und künftige Generationen (*Bundesverfassung, Artikel 2*) ausgerichtet. Bei der Entscheidung, grosse kaum durch das Coronavirus gefährdete Bevölkerungsgruppen mit mangelhaft geprüften mRNA-Substanzen durchzuimpfen, wurde klar die Wissenschaftlichkeit den Profitinteressen mächtiger pharmazeutischer Konzerne und einem unrealistischen Machbarkeitsglauben untergeordnet. Die grosse Gefährlichkeit - bei weitgehend fehlender Wirksamkeit und Notwendigkeit - dieser sogenannten Impfstoffe ist längstens bewiesen, aber entsprechende behördliche Konsequenzen bleiben aus.

So wird nach drei Jahren Pandemiepolitik neben Ineffizienz und Schädlichkeit nun eine dritte Systemeigenschaft überdeutlich: die *ausbleibende Selbstkorrektur*. Die sich auftürmenden Gefahrenmeldungen werden mit einer Flucht-nach-vorne-Strategie zu kompensieren versucht. Hinter diesem gefahrenignorierenden Verhalten steckt aus meiner Sicht eine Art Kampflust, welche uns Menschen angeboren zu sein scheint: - die Grundüberzeugung, dass wir der Natur den Meister zeigen können und müssen. Sie hat sich nach unseren Vorstellungen zu richten. Wenn Schwierigkeiten auftreten auf diesem naturwidrigen Kurs, müssen sie mit zunehmenden Anstrengungen überwunden werden. Doch diese Idee eines «Survival of the fittest» ist zu oberflächlich. Sie ist deshalb nicht dazu geeignet, unser Verhalten zu dominieren. Es geht nur in unserer menschlichen Vorstellungswelt um das Ziel, einen Kampf gewinnen zu müssen. Doch die Natur funktioniert tiefer innen viel integrativer. Wir können und müssen uns die Natur nicht unterwerfen, sondern wir können und dürfen uns in Respekt gegenüber den Naturgesetzen gestalterisch in und mit der Natur bewegen.

Während für die meisten Mitmenschen, Kolleginnen und Kollegen und politischen Entscheidungsträger scheinbar alles in Ordnung ist, zeigt mein Blick ein medizinisches System, welches auf unpassenden Überzeugungen beruht und von *Ineffizienz*, *Schädlichkeit* und *Uneinsichtigkeit* geprägt ist. Wenn unsere Grundannahmen ungeeignet sind, als solche benutzt zu werden, tut ein grundsätzliches Umdenken not, nicht ein Intensivieren unserer Anstrengungen. Ich

Unser Gesundheitssystem in seiner momentanen Form gibt für mich das Bild eines Ozeandampfers ab, welcher auf selbstzerstörerischem Kollisionskurs mit der Natur ist. Der Kapitän zieht vor, nicht mehr in die Weite, sondern nur noch auf sein Schiff zu schauen, wo scheinbar alles funktioniert. Besatzung und Passagiere haben diese «Ordnung» heilig zu halten. Hinauszuschauen oder gar vorausliegende Schwierigkeiten zu melden, ist unerwünscht.

<sup>1</sup> iatrogen: wörtlich «durch einen Arzt verursacht», allgemein: «durch medizinisches Handeln verursacht».

<sup>2</sup> siehe auch [hier](#)

sehe mich als praktizierender Hausarzt auf einem Gesundheitsschiff beschäftigt, welches grösser werdenden Schwierigkeiten zusteuert, ohne dass sich Kapitän und Crew gebührend dafür interessieren, dass diese Schwierigkeiten nur scheinbar von aussen kommen, in Wirklichkeit aber mit dem von uns gewählten Kurs zu tun haben.

Was tun in dieser Situation? – Ich habe mich entschieden, nebenher «Schwimmkurse» anzubieten, um damit die Abhängigkeit vom Gesundheitswesen zu verkleinern, diesem Mutterschiff, dessen Sicherheitsbestrebungen sich zu Gefahren für deren Passagiere gekehrt haben. Ich kann Ihnen in der jetzigen Zeit keinen besseren Rat geben, als von unserem Gesundheitssystem unabhängiger zu werden. «Schwimmen» steht für Fähigkeiten und

Heilmittel, welche jedem frei zur Verfügung stehen, um sich damit möglichst gesund durch die Wogen des Lebens bewegen und dabei noch Zufriedenheit erleben zu können. Befassen Sie sich auf spielerische genussvolle Weise mit solchen Methoden der Gesundheitsvorsorge, bei welchen die Entscheidungsfreiheit und Ermächtigung in Ihren Händen bleibt und welche breit wirksam, gut erforscht, natürlich, einfach, unschädlich, preiswert und jederzeit frei zugänglich sind (siehe auch [hier](#), Seite 4). Hiervon gibt es etliche. Sie heissen unter anderem Schlaf, Sonne, Bewegung, Kauen, Atmen, frischkostreiche, pflanzenbasierte, omega-3-haltige Ernährung, Wassertrinken, Intervallfasten, Kaltduschen, Entspannungstechniken und ganz zuoberst Achtsamkeit im Gebrauch unseres Verstandes.

Auch von behördlicher Seite gibt es viele Empfehlungen zur Gesundheitsvorsorge. Hierbei nehmen Impfprogramme oft einen zentralen Stellenwert ein. Warum also empfehle ich Ihnen, sich auf selbstfürsorgerische Weise mit Schwimmen zu befassen, wo Ihnen doch auch von staatlicher Seite Schwimmhilfen angeboten werden?

*«Die besten Matrosen sind die, die nicht schwimmen können», heisst es.*

Ich empfehle trotzdem jedem, schwimmen zu lernen und sich vom öffentlichen Gesundheitsschiff unabhängiger zu machen. Warten Sie nicht, bis der Kapitän einen offiziellen Schwimmkurs anbietet. Seine Interessenskonflikte sind zu gross.

## Prävention und Gesundheitsförderung mit Weitblick und Augenmass

Dass es wichtig und richtig ist, gar nicht erst krank zu werden, darüber herrscht Einigkeit in Gesundheitskreisen. «From Cure to Care» lautet schon lange ein Slogan der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Und der Bundesrat schreibt 2009 «Angesichts der sich abzeichnenden Verknappung der personellen und finanziellen Ressourcen im Bereich der kurativen Medizin sind verstärkte Massnahmen zur Gesunderhaltung der Bevölkerung durch Prävention und Gesundheitsförderung notwendig.» Warum verweise ich meine Patientinnen und Patienten also nicht einfach auf die staatliche Gesundheitsförderung? Warum bin ich beispielsweise skeptisch gegenüber flächendeckenden Impfprogrammen, welche im Namen der Gesundheitsprävention als «einziger Ausweg» deklariert werden aus einer Schwierigkeit, welche in unserem Umgang mit der Natur entstanden ist? Hierzu folgende Geschichte:

### Die Erfindung der Schuhe

Vor langer, langer Zeit stupste sich eine Prinzessin ihren grossen Zehen an einer Wurzel. Ärgerlich eilte sie zum König und bestand darauf, dass das gesamte Königreich in Leder eingehüllt werden müsse, so dass niemand mehr je darunter zu leiden habe, dass er seinen Zehen anschlage. Der König liebte seine Tochter sehr, und auch er wollte, dass sich nach Möglichkeit niemand mehr verletzen sollte. Schliesslich war er vom Volk ernannt, um für die nachhaltige Wohlfahrt seines Landes zu sorgen. Er berief eine Sitzung ein, in welcher die Minister für Weitblick und Nachhaltigkeit mit den Ministern für Spezialwissen und Realisierung zusammen beraten sollten. Sie entwickelten folgende Lösung, mit welcher Volk, Prinzessin und König einverstanden waren. Statt das ganze Land in Leder einzuhüllen, wie es im ersten Schreck dem Sicherheitsdenken der Prinzessin entsprungen ist, wird sich der Staat um Bau und Erhalt von befestigten Wegen kümmern. Vor allem aber wird das Volk unterrichtet, wie sich jeder seinen Bedürfnissen entsprechend mit Leder einen individuellen Schutz für seine Füsse verschaffen kann. Durch solche Schuhe und gut gepflegte Wege hat langfristig jedermann bestmögliche Sicherheit **und** bestmögliche Freiheit **und** auch für das Wohl der Natur ist bestmöglich gesorgt. Nach einer Geschichte von Jon Kabat-Zinn im Buch «Coming To Our Senses»

Hinsichtlich Gesundheitspolitik ermöglicht uns die Parabel von der Erfindung der Schuhe wertvolle Einsichten. Prävention kann tatsächlich auch so verstanden werden, dass man versucht, seine Umgebung flächendeckend unschädlich zu machen. Verschiedene einflussreiche Bevölkerungsgruppen könnten in diesem Präventionsansatz sogar grosse Vorteile erkennen. Vor allem als Lederlieferant liesse sich auf unbestimmte Zeit sehr viel Geld verdienen, wenn man alles mit Leder abschirmen würde. Und denken wir nur an die Arbeitsbeschaffung und an die Bedeutsamkeit und den Ruhm, mit welchem die Planer und Organisatoren dank eines derartigen Grossprojektes rechnen könnten und an alle die Folgeaufträge, die sich daraus ergeben. Alle diese Interessengruppen könnten aktive Befürworter werden für ein solch heroisches Eingreifen, - wenn es doch sogar von der Prinzessin gefordert wird. Auch das Volk wäre vielleicht zu überzeugen. Wer würde nicht alles tun, wenn es mehr Sicherheit verspricht? Man müsste nur die überall lauenden Gefahren der Natur hervorheben und den Glauben schüren, dass es unsere heilige Pflicht ist, uns die Natur untertan zu machen. Schuhe hingegen, müsste man sehr unattraktiv darstellen oder - noch besser - gar nicht erst erwähnen.

In der Parabel wird das Absurde dieser Form von Gesundheitsvorsorge jedem klar. Über die Vorteile von Schuhen gegenüber einem Lederschutzüberzug der Erdoberfläche muss wohl mit niemandem diskutiert werden. In keinem Land der Welt würde ein Gesundheitsverantwortlicher auf die Idee kommen, dem Wunsch der Prinzessin nachzukommen und den ganzen öffentlichen Raum abzuschirmen, damit nur ja niemand zu Schaden kommt, wenn einfachere Methoden genauso wirksam sind. Oder etwa doch?

Wir alle wurden soeben Zeugen eines mehrjährigen staatlichen Gesundheitsvorsorgeprogrammes, in welchem die Absicht verfolgt wurde, eine lückenlose Abschirmung zu erzeugen vor einer draussen in der Natur steckenden Bedrohung, - einer recht kleinen Bedrohung, bei genauerer Betrachtung. Die Gefahr, dass sich jemand durch den Kontakt mit dem SARS-Coronavirus-2 tödlich verletzte, betrug für **junge Menschen bis 19jährig 0.0003%** und für die **Gesamtbevölkerung etwa 0.1% - 0.5%**. Nur 5% der Verstorbenen hatten keine Vorerkrankung. In westlichen Ländern waren bis zu 70% der Verstorbenen Altersheimbewohnende. Das Durchschnittsalter der an COVID-19 Verstorbenen in der Schweiz beträgt **85 Jahre** (Stand 02/21). Dennoch hat diese schwache Gefahrenlage unsere Regierenden dazu veranlasst, zu entscheiden, dass unter staatlicher Aufsicht eine Schutzschicht (Schutzmasken, Lockdowns, Impfungen) zu erstellen ist, welche den ganzen Globus umfassen muss. Hierfür wurden unermesslich grosse Anstrengungen unternommen; in unermesslichem Ausmass wurden Menschenrechte verletzt und es wurde **unermesslicher Kollateralschaden** angerichtet. Uns wurden Textilien aufgezwängt mit einer Porengrösse von 0.01 mm, welche Viren in der 100x kleineren Grösse von 0.0001 mm von unseren Atemwegen fernhalten sollten und stellten unter Strafe, wenn wir diese nutzlose<sup>3</sup> Schutzmassnahme nicht umsetzten. Wir folgten der Vorstellung, dass zur Beendigung einer Pandemie *«everyone, everywhere»* geimpft werden muss. Die Möglichkeiten wirksamer Selbstschutzmassnahmen (Übersicht z.B. [hier](#)) wurden weitgehend ignoriert.

Sämtliche dieser Entscheidungen sind unwissenschaftlich und unangemessen. Unsere Regierungen sind dem Drängen der Prinzessin<sup>4</sup> gefolgt. Wissenschaftlichkeit und Verantwortung gegenüber der nachhaltigen Volksgesundheit blieben auf der Strecke. Im Falle von SARS-CoV2 mögen die *«verstärkten Massnahmen zur Gesunderhaltung der Bevölkerung durch Prävention und Gesundheitsförderung»*, eine gute Absicht haben, sie schiessen aber über das Ziel hinaus und bewirken dadurch das Gegenteil.

Die Parabel verdeutlicht uns, dass es für eine effiziente Gesundheitsförderung beides im ausgewogenen Verhältnis braucht: Sichere Wege *UND* gute Schuhe, Massnahmen der öffentlichen Hand *UND* Selbstfürsorge, Gesundheitspolitische Entscheidungen *UND* gesundheitliche Selbstverantwortung, Winterdienst *UND* Winterpneu.

Manchmal ist das Gegenteil von gut nicht «böse» sondern - «gut gemeint».

---

<sup>3</sup> Faktensammlungen, welche die Behauptung der Nutzlosigkeit von Schutzmasken unterstreichen z.B. [hier](#) oder [hier](#) oder [hier](#)

<sup>4</sup> Nach meinem Verständnis sollten wir uns unter der «Prinzessin» unsere linkshemisphärische Verstandesfunktion vorstellen, siehe auch [hier](#))

## Prävention und Gesundheitsförderung als Hilfe zur Selbsthilfe

Immer mehr Menschen wird bewusst, dass wir uns in unserem Umgang mit der Natur auf der Basis falscher Konzepte in grosse Probleme verrannt haben. Statt Flucht nach vorne mithilfe von noch mehr Eindämmungsmassnahmen, halten solche Gruppierungen jetzt dringend ein Innehalten und ein Rückbesinnen auf bewährte Prinzipien für richtig. Als eine Dachorganisation für diese Gruppierungen hat sich der 2021 gegründete World Council For Health etabliert. Dieser Gesundheitsrat empfiehlt die Besinnung auf folgende 7 Prinzipien:

### World Council For Health: 7 Prinzipien für einen besseren Weg

1. **Wir handeln ehrenhaft und richten keinen Schaden an** - Wir tun unser Bestes, um nach diesem Gesetz zu leben und die Grundsätze dieser Charta in die Tat umzusetzen
2. **Wir sind freie Wesen mit freiem Willen** - Wir übernehmen die Verantwortung für und die Kontrolle über unser Leben, unsere Entscheidungen und unsere Gesundheit
3. **Wir sind Teil der Natur** - Wir wissen, dass das Wohlergehen der Menschen und der Erde voneinander abhängen, und wir fördern beide gleichermassen
4. **Spiritualität ist ein wesentlicher Faktor für unser Wohlbefinden** - Menschen sind spirituell, und wir fühlen uns wohl, wenn das Leben einen bewussten Sinn und ein höheres Ziel hat
5. **Wir entwickeln uns gemeinsam** - Wir sind integrativ und schätzen unsere vielfältige, integrierte und kooperative Gemeinschaft
6. **Wir schätzen unterschiedliche Perspektiven** - Wir begrüssen respektvolle Diskussionen als Mittel zu immer besserem Wissen, grösserem Mitgefühl und mehr Weisheit
7. **Wir nutzen Technologie mit Bedacht** - Wir erkennen an, dass der respektvolle Einsatz von Technologien das Lernen und die Weisheit zum Wohle der Menschen und des Planeten fördert

- Wenn die Gesundheitsorgane in Sachen Gesundheitsförderung über das Ziel hinausschiessen und uns Methoden aufdrängen, deren Nebenwirkungen gefährlicher sind, als die ursprüngliche Gefahr selbst, so liegt es an uns, auf dieses Missverhältnis hinzuweisen.
- Wenn uns klar wird, dass die Vorstellungen über die Beschaffenheit der Natur, auf deren Basis unsere Regierungen Entscheidungen treffen, nicht passend sind, dann sind wir aufgefordert, uns mit diesen Fragen zu befassen und passendere Vorstellungen zu entwickeln: Wer sind wir? Welchem Zweck wollen wir dienen? Was ist ein angemessenes Verhältnis zur Natur?
- Wenn unser Gesundheitswesen verpasst, uns Selbsthilfemöglichkeiten aufzuzeigen, dann sollten wir uns umso mehr aktiv um diese Informationen kümmern und sie anwenden.

«Politik ist nichts ausser Medizin im Grosse.»  
Rudolf Virchow, 1821-1902, deutscher Arzt und Politiker

Die Pandemieerfahrungen enthalten aus meiner Sicht eine besondere Einladung, über die Vorgänge bei der Atmung nachzudenken. Denn hier zeigt sich besonders, wie wenig unsere Vorstellungen von Getrenntheit auf das Leben anwendbar sind. Die Viren sind so unvorstellbar winzig, dass sie kaum von unserer Atemluft zu trennen sind. Diesbezügliche Filterungs- und Abschottungsversuche bringen uns an die Grenze des Menschenmöglichen und Menschenwürdigen und rauben uns buchstäblich den Atem. Kaum irgendwo sonst ist unsere innigste Verbundenheit mit unserer Umgebung augenfälliger. Kaum irgendwo sonst wird deutlich, wie Austausch und dessen Regulation im Zentrum des Lebens stehen und nicht Kämpfen und Siegen. Die Beschäftigung mit unserer Atmung könnte uns zu einem vertieftem Selbst- und Naturverständnis führen. Und wir könnten auf unmittelbare Art erleben, wie sich die Anwendung dieses vertieften Verständnisses auf uns und unsere Umgebung auswirkt. Wenn wir die Natur der Atmung erkennen, wird das Bedürfnis entstehen, ihr respektvoll zu mehr Bedeutung zu verhelfen. Und wenn wir unserer Atmung helfen, wird sie uns helfen.

Ein Militärwesen, welches seinen Reichtum, seine Macht, seinen Ruhm und sein Prestige aus der Kriegsführung bezieht, ist unwillkürlich daran interessiert, Kriege zu führen, anstatt sie abzuwenden.

Ein Gesundheitswesen, welches seinen Reichtum, seine Macht, seinen Ruhm und sein Prestige aus der Krankheitsbekämpfung bezieht, ist unwillkürlich daran interessiert, Krankheiten zu *behandeln* anstatt sie abzuwenden, auch wenn wir andere Lippenbekenntnisse zu hören bekommen.

Denken Sie nach: Wer ausser Ihnen selbst und Ihren Nächsten sollte ein echtes Interesse an Ihrem natürlichen Gesundsein haben, welches ohne Unterstützung durch Behörden, Leistungserbringer, Technologien und pharmazeutische Produkte klarkommt?

Ich lade Sie ein, sich durch diese Überlegungen zur Selbsthilfe motivieren zu lassen.

In Rahmen meiner hausärztlichen Funktion möchte ich Sie auf diesem Selbstwirksamkeitsweg bestmöglich unterstützen.

## Atmung als Lehrstück über die Bedeutung von Austausch

In der Schuhparabel wird deutlich, dass sich die Prinzessin als ein Individuum mit einem klar abgegrenzten Körper erlebt, in welchem sie sich wie in einem zerbrechlichen Fahrzeug durch die Umgebung bewegt. Ziel ist es, nur wenig Kontaktfläche zu bieten. Denn Kontakt und Austausch sind potentielle Gefahrenquellen. Ihr Körper könnte durch einen Fremdkörper verletzt werden, und durch die Austauschvorgänge könnte etwas Schädliches in sie eindringen. Als Folge dieser Sichtweise, erscheinen ihr Massnahmen wichtig, bei welchen es um strikte Abgrenzung geht. Wie man sieht, hat die Deutung ihrer Erfahrungen und das Narrativ<sup>5</sup>, welches sich daraus bildet, ausgedehnte Konsequenzen auf ihr Verhalten. Ihr Weltbild sollte also bestmöglich übereinstimmen mit der Wirklichkeit, wie sie tatsächlich ist, damit sie die passendsten Konsequenzen zieht und nicht alles mit einem Lederschutz überziehen möchte.

Doch ein kurzes Reflektieren über einige Fakten insbesondere zur Atmung könnte uns zeigen, dass die Vorstellung, dass wir Menschen von der Natur abgetrennt sind, zu oberflächlich ist. Dementsprechend sind auch die darauf beruhenden Massnahmen hinsichtlich Isolation, hermetischer Abgrenzung, statischem Schutz, Dichtmachen (Lock-

*«Das Hauptziel meines Buches ist es, ein falsches Narrativ zu korrigieren, und das aus einem sehr praktischen Grund: weil falsche Narrative zu schlechten Ergebnissen führen. Narrative schlagen sich unweigerlich in Verhaltensweisen nieder; einerseits beschreiben sie eine Situation, andererseits gestalten sie diese auch. Indem sie als Modelle der Realität fungieren, dienen Narrative als Handlungsanleitungen. Durch die Dynamik von Aktion und Reaktion, Vorstoss und Rückstoss können sie dann die Ergebnisse bewirken, die laut ihrer Darstellung angeblich bereits existieren.»* Benjamin Abelow, US-amerikanischer Historiker, in Zusammenhang mit dem Ukraine-Konflikt (in Weltwoche-Sonderdruck Okt. 2022, S.8)

down), radikaler Elimination potentieller Schädlinge und Eindringlinge zu oberflächlich. Allerdings besteht die Gefahr, dass im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung (siehe auch hier, S. 12ff) unser Verhalten dazu führt, dass unsere ursprünglich unpassenden Vorstellungen mit der Zeit ein Stück weit passender werden. Die Prinzessin, welche alle Kontakte mit der kantigen Erdoberfläche vermeidet, wird mit der Zeit tatsächlich immer verletzlicher und muss sich abgrenzen. Das Vermeiden von Kontakten mit Mikroben führt

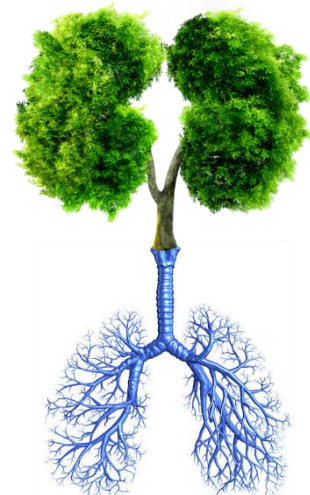
<sup>5</sup> Narrativ von lat. narratio «Erzählung». Daraus abgeleitet versteht man unter «Narrativ» eine sinnstiftende oder deutende Erzählung, welche dazu beiträgt ein Weltbild zu erklären, aber auch zu bilden.

dazu, dass wir mangels Immuntraining immer infektionsgefährdeter werden und uns tatsächlich vermehrt schützen müssen.

Hier einige biologische Tatsachen, welche anstelle des Getrennten das Verbindende betonen und uns zeigen, *wie* gross die Austauschfläche unseres Körpers mit seiner Umgebung ist, und *wie* intensiv diese grenzüberschreitenden Vorgänge sind.

Bei der Atmung nehmen wir - wie wir aus dem Biologieunterricht noch wissen - Sauerstoff (O<sub>2</sub>) aus der Umgebungsluft auf und geben im Gegenzug Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ab. Wir geben über die Atmung also mehr ab - Sauerstoff (O<sub>2</sub>) und Kohlenstoff (C) als wir aufnehmen (O<sub>2</sub>) (siehe auch [hier](#)). Woher kommt das «C»? Den Kohlenstoff (C) nehmen wir in Form von Kohlehydraten mit der Nahrung über unseren Darm auf. Die C-Atome werden in unserem Körper überallhin transportiert, zur Energiegewinnung benutzt und auch in unsere Körperstrukturen eingebaut – und wieder ausgebaut, zur Lunge transportiert und in die Atemluft abgegeben. So gesehen ist unser Körper Teil eines permanenten Flusses von Atomen, welche durch uns hindurchströmen – über unsere Verdauungs- und Atemorgane hinein, durch uns hindurch und über unsere Urogenital-, Verdauungs- und Atemorgane wieder hinaus. Beim Abnehmen verlieren wir das Gewicht somit in Form von Kohlenstoffatomen über unsere Atmung, was vielen von uns nicht bewusst ist ([ab Min 3:30f](#)). Diese von uns abgeatmeten C-Atome werden von den Pflanzen in Form von CO<sub>2</sub> in *deren* Körper eingeatmet, in Zuckermoleküle eingebaut und gelangen als Nahrungsmittel, welche wir essen, wieder in *unsere* Körper. Menschliche und pflanzliche Organismen sind also durch die Atmung sehr innig miteinander verschränkt. Wir befinden uns in einem ständigen Durchfluss von Kohlen- und Sauerstoffatomen, welcher durch Atem- und Herzbewegungen rhythmisch aufrechtgehalten wird. Unsere Atmung und die Atmung der Pflanzen bedingen sich gegenseitig und können als Teile *eines* grossen atmenden Organismus verstanden werden. Was für die einen Abfallprodukte sind, sind für die anderen Nahrungsmittel, welche in grossen atemartigen Bewegungen hin- und her befördert werden. Alle Beteiligten profitieren für sich selbst und ermöglichen sich gleichzeitig gegenseitig ihre Existenz. So funktioniert das Leben. Bevor wir Menschen versuchen, das Spiel von Grund auf neu zu erfinden, tun wir gut daran, bei unserer Atmung in die Lehre zu gehen.

Die Oberfläche der Lungenbläschen, über die bei uns Menschen der Gasaustausch erfolgt, umfasst insgesamt eine Fläche von 50 bis 100 Quadratmetern. Das ist etwa 50x mehr als unsere Körperoberfläche. Pro Atemzug tauschen sich jedes Mal 10 Trilliarden, also 10<sup>22</sup>, das sind 10 000 000 000 000 000 000 000 Atome, zwischen unserem Körper und seiner Umgebung aus. Ein einziger Atemzug enthält somit mehr Atome, als es Sandkörner gibt an allen Stränden der Welt zusammengenommen (gemäss einer Schätzung [hier](#)). Pro Atemzug nehmen wir etwa 100 Millionen Luftmoleküle in unseren Körper auf, welche Goethe – oder jeder andere Mensch, der je lebte – schon einmal in seinem Körper hatte. Pro Atemzug nehmen wir auch Zig-Tausende feinste Hautschuppen, Pollen und Staubteilchen auf. Mit jedem Atemzug dringen ausserdem **tausende von Mikroorganismen**, z.B. Viren, in uns ein. Ohnehin bestehen etwa 45% unseres Genmaterials aus «fremder» DNA, welche im Laufe der Evolution von Viren in unser Genom aufgenommen wurde. In etwa 7 Jahren haben sich durch Atmung und Nahrungszufuhr statistisch gesehen alle Atome unseres jetzigen Körpers durch «fremde» Atome ausgetauscht. In unserem Magen-Darm-Trakt – eine geschlängelte schlauchförmige Transitstrecke von Mund zu After mit einer geschätzten Kontaktoberfläche von der Grösse von ein bis zwei Tennisfeldern (250 – 500 m<sup>2</sup>) - leben 100 Billionen Bakterien. In unserem Darm leben also 10x mehr Einzeller als unser Körper «eigene» einzelne Zellen hat. Und in unseren Körperzellen befinden sich pro Zelle ca. 1'000 bis 2'000 kleine kapselförmige Gebilde, sogenannte Mitochondrien, welche als Energiekraftwerke der Zellatmung dienen. Forschern ist aufgefallen, dass diese Mitochondrien grosse Eigenständigkeit haben. Sie verfügen wie ein separates Lebewesen über eigenes Genmaterial und können sich so selbst vermehren.



Bäume und Lungen atmen hin und her



Aufgrund dieser Besonderheiten gilt es heute als bestätigt, dass unsere Mitochondrien Bakterienabkömmlinge sind, welche vor Jahrmillionen als Einzeller in Körperzellen eingewandert und mit diesen eine bis heute währende Symbiose eingegangen sind. Was also wie ein solider uns gehörender Körper wirkt, welcher in unserer gängigen Vorstellung einer Art Einzelbehausung entspricht mit verschliessbaren Türen, gleicht bei passenderer Sichtweise mehr einem offenen Bahnhof, welcher der Öffentlichkeit «gehört<sup>6</sup>» und vom Kommen und Gehen lebt. Fremdes und Eigenes auseinanderhalten zu wollen, macht bei diesem Durchgangsverkehr wenig Sinn. Die Frage, wer in diesem Körper wessen Eigentum ist, wer also wem gehört bzw. gehorcht, ist schwierig zu beantworten. Für das Leben stellt sich diese Frage gar nicht. Das Leben selber scheint in erster Linie Wert auf Stoffwechsel und Austauschprozesse zu legen, weniger auf den Erhalt von *Strukturen*. Leben ist nur denkbar als *Lebensfluss*. Abgrenzungen, solide Strukturen, Körper und Organismen erschafft sich das Leben, damit Austauschprozesse möglich werden. «Unsere» menschliche Sichtweise ist nicht falsch, aber sie gehört eingebettet in die umfassendere Sichtweise, welche das Leben einnimmt.

Unsere Atmung eignet sich hervorragend als Brücke zwischen diesen beiden Sichtweisen. Sie kann uns ein Verständnis vermitteln für Aspekte in der Natur, bei welchen es nicht um «mein» oder «dein» (*meine* Luft, *deine* Luft), «gut» oder «schlecht» (*guter* Sauerstoff, *schlechtes* Kohlendioxid), «entweder» «oder» (*entweder* einatmen *oder* ausatmen), sondern um ein «Sowohl-als-auch» geht. Für Atmung braucht es *sowohl* einen Körper, *als auch* für einen Körper braucht es Atmung. Eine Unterbrechung des Atemflusses für nur drei Minuten würde unsere menschliche Struktur unwiderruflich zerstören. Allein diese Tatsache – es gäbe unzählige weitere Beispiele - zeigt uns, dass die Wahrung unserer Integrität nicht auf der Basis von Kampf, Vernichtung, Isolation, Abriegelung beruhen kann, sondern auf der Basis von permanentem Austausch.

Blühendes Leben braucht regen grenzübergreifenden Austausch, welcher jedoch der *Beobachtung, Bewertung und Regulation* bedarf. Organismen erhalten deswegen eine Art Mitspracherecht bei der Auswahl von Ein- und Ausstrom, von welchem sie Gebrauch machen können oder auch nicht. Wir Menschen scheinen von der Natur besonders viel Mitscheidungsrecht zugesprochen bekommen zu haben.

Aus Sicht des Lebens gibt es Abgrenzungen, damit Austauschprozesse möglich werden. Aus «unserer» gewohnten Perspektive hingegen wirkt es umgekehrt: Austauschprozesse gibt es, damit unsere Körpergrenzen erhalten werden können.

## Atmung als Lehrstück über die Bedeutung von Auswahl beim Austausch

Atmung im generellen Sinne eines permanenten Stoffaustausches zwischen unterschiedlichen Teilen ist eine Grundbedingung des Lebens. Überlegungen zu medizinischen und politischen Themen sollten auf der Basis einer Grundakzeptanz dieser Tatsache stattfinden. Doch diese Austauschprozesse können nicht wahllos stattfinden. Denn ansonsten würden sich die Unterschiede diesseits und jenseits einer Begrenzung ausgleichen und der Lebensfluss käme zum Erliegen. Wenn wir die Entwicklung des Lebens vom Einzeller über komplexere Lebewesen bis hin zu Staatsgebilden betrachten, wird deutlich, dass die *Regulation der Austauschprozesse* an den jeweiligen Grenzen (Zellgrenze, Körpergrenze, Staatsgrenze) das wesentliche Element ist, mit welchem die Erhaltung und Entfaltung des Lebens gewährleistet wird.

Viele dieser Auswahlvorgänge finden vollautomatisch statt. So wählt sich auch unsere Atmung durch eine ausgeklügelte Steuerungsmechanik jeden Atemzug automatisch nach den jeweiligen Bedürfnissen und Bedingungen unseres Körpers aus. Unser autonomes oder unwillkürliches Nervensystem übernimmt mit seinen vielen Messfühlern im Körper, seiner komplexen Signalverarbeitung und seinen entspannenden (Parasympathikus) oder aktivierenden (Sympathikus) Einflussmöglichkeiten auf unser Herz, Blutgefässe, Muskeln, Verdauungsorgane etc., von Sekunde zu Sekunde diese Aufgabe, ohne dass wir uns bewusst darum

<sup>6</sup> gehören ist abgeleitet vom althochdeutschen Wort gihōrian «gehörchen»

kümmern müssten. Wir atmen so, wie es unsere autonome Steuerung für angemessen hält, auch wenn wir nicht daran denken oder sogar schlafen oder bewusstlos sind.

Das autonome Nervensystem gilt als unser Betriebssystem, welches in mächtiger, verborgener und unserer Kontrolle entzogener «autonomer» Weise seinen Einfluss ausübt, wie ein versteckt lebendes, eigenwilliges aber dienstbereites Waldtier. Durch die Atmung haben wir die wertvolle Möglichkeit, diesem Wesen in uns zu begegnen, von ihm zu lernen und seine Dienste zu nutzen.

«Nähern Sie sich der Atmung wie einem scheuen respektwürdigen Tier: neugierig, behutsam, liebevoll.» nach Jon Kabat-Zinn («Coming To Our Senses» S. 283)

den autonomen Nervensystems. Unseren Herzschlag beispielweise oder unseren Blutdruck oder unseren Blutzuckerspiegel können wir nicht so einfach spüren. Doch nicht nur das, wir können unseren Atem auch beeinflussen, und dies sogar sehr einfach, jederzeit und in beträchtlichem Ausmass. Unseren Herzschlag können wir nicht so direkt verändern wie unsere Atmung. Seit Jahrtausenden haben Menschen in verschiedenen Kulturen diese potente Einflussmöglichkeit immer wieder neu entdeckt und sich respektvoll zu Nutzen gemacht. Da unser Atem unsere wichtigste Austauschfunktion ist und da Austausch mitentscheidet, wer wir sind und welche Erfahrungen wir machen, haben wir durch die Beschäftigung mit der Regulierung unserer Atmung eine einzigartige Möglichkeit, Einfluss zu nehmen auf Leben, Körper und Gesundheit.

«Das Tolle am Atmen ist: Es ist so einfach.» James Nestor, Wissenschaftsjournalist, Atemforscher, Buchautor

Die Bedeutung dieser Mitwirkungsmöglichkeit, welche uns das Leben über unsere Atmung schenkt, kann nicht genug betont werden. Wenn wir uns unserer Atmung widmen, so erscheint es mir, als ob wir am Steuer eines Fahrzeugs sitzend den Autopiloten ausschalten und uns aktiv an der Mitgestaltung der Lebensvorgänge beteiligen. Es ist freiwillig und optional. Mir erscheint wichtig, dass jede Person von diesem Geschenkangebot der Selbstwirksamkeit weiss, welches unsere Atmung für uns bereithält, immer und überall.

Wir können dann nach Belieben Beifahrer bleiben oder zeitweise das Steuer übernehmen und unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung richten, - genauso wie wir uns auf einem Surfbrett treiben lassen oder uns aufrichten und aktiv auf den Wellen reiten können.

Bei der Atmung können wir längst nicht alles bestimmen, aber doch mehr, als wir denken würden. Und mit der Lenkung unserer Atmung können wir wiederum mehr in unserer Umwelt und in unserem Körper beeinflussen, als wir für möglich halten würden. Denken wir nur an unseren Stimmgebrauch. Reden und Singen ist *Ausatmung*, welche wir dazu benutzen, Informationen *in unsere Umwelt* zu senden. Diese können zu weitreichenden Veränderungen führen. Ganz ähnlich können wir durch Veränderungen unseres Atemflusses auch Informationen *in unseren Körper* senden, welche ebenfalls zu weitreichenden Veränderungen führen können. Wir können unserer Atmung eine gegen innen gerichtete «Stimme» geben, welcher unser autonomes Nervensystem zuhört. Und dann dürfen wir offenlassen, ob und wie es dieser Stimme gehorcht. Das autonome Nervensystem hat seine Namensgebung «autonom» nicht ganz zu Unrecht. Eine gewisse Unberechenbarkeit wird bleiben.

Jedoch sind positive Auswirkungen von bewusst gewählter Atmung für zahlreiche gesundheitliche Störungen bekannt. Besonders bedeutsam ist die wissenschaftlich sehr gut belegte lindernde Wirkung auf Stress,

Unsere Atmung ist jedoch ähnlich wie das Augenblinzeln eine der ganz wenigen Körperfunktionen, welche sowohl unbewusst und automatisch stattfindet, als auch von uns wahrgenommen und moduliert werden kann. Dies ist eine Besonderheit von grosser Tragweite. Wenn wir unsere Atmung beobachten, so können wir dadurch wertvolle Informationen erhalten über die Verfassung unseres ansonsten weitgehend verborgen arbeitenden autonomen Nervensystems.



dieser «Epidemie des 21. Jahrhunderts». So wie es viele Auslöser für die Stressreaktion bei uns Menschen gibt, so gibt es auch viele Möglichkeiten, die Entspannungsreaktion hervorzurufen. Von vielen Stressexperten wird jedoch die Atmung *als Königsweg* zu dieser sogenannten Stress-Relaxation-Response hervorgehoben. Auf der Homepage des renommierten American Institute of Stress (AIS) wird fokussiertes Atmen geradezu als «Super-Stress-Buster» (Super-Stress-Knacker) bezeichnet. Stressreduktion kann zur Verbesserung einer langen Liste stressabhängiger Erkrankungen führen. Wussten Sie, dass nicht nur Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsstörungen und Unausgeglichenheit typische Auswirkungen von chronischem Stress sind, sondern dass auch Übergewicht (42% der Erwachsenen<sup>7</sup>), Diabetes mellitus Typ II (450'000 Menschen), viele Formen von Krebs, Osteoporose (600'000 Menschen), Depressionen (700'000 Menschen nehmen regelmässig Antidepressiva ein), chronische Schmerzen (1.5 Millionen Menschen), Impotenz, Unfruchtbarkeit, Bluthochdruck (18% der Bevölkerung über 15 Jahren), Herzinfarkt (ca. 15'000/Jahr), Demenz (151'000 Menschen), Autoimmunerkrankungen, rheumatische Erkrankungen usw. und nicht zuletzt auch Immunschwäche und Infektionskrankheiten (wie COVID-19) Folgen von Stress sind oder sich zumindest durch Stress erheblich verschlechtern (siehe auch [hier](#), S.3f)? Weitere durch Atmung positiv beeinflussbare Krankheiten oder Zustände sind Angsterkrankungen, Panikstörungen, Wechseljahresbeschwerden, Asthma, Lungenemphysem, COPD, Schlafapnoesyndrom, Alpträume, ADHS, Kopfschmerzen, Gedächtnisleistung, Langlebigkeit, Refluxkrankheit, Luftwegsinfekte, Nasenpolypen, Parodontose, Karies, Nasennebenhöhlenentzündungen, Nasenpolypen, sportliche Leistungsfähigkeit, Vitalität.

## Atmung als Lehrstück über Nutzen und Risiken von Tricks beim Austausch

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Anpassungsfähigkeit. Mit einer Vielzahl von Kompensations-, Pufferungs- und Hilfsmechanismen gelingt es oft, vorübergehende Notlagen weitgehend unbeschadet zu überleben und/oder Extremlösungen zu vollbringen. In der Regel signalisiert uns unser Körper, wenn er mit Bedingungen zurechtkommen muss, welche stark von der Wohlfühlzone abweichen. Bei Hitze schwitzen wir zur Abkühlung. Gleichzeitig ist dieser Zustand auch unangenehm, sodass wir eine kühlere Umgebung suchen. Denn Schwitzen können wir nicht «auf Dauer». Unsere Körperwasservorräte gehen rasch zur Neige. In einer Hungersnot macht der Körper Schulden bei seinen Knochen und Muskeln, aus welchen er sich lebenswichtiges Eiweiss «borgt», welches er bei besserem Nahrungsangebot wieder zurückgibt, indem er die Muskeln und Knochen wieder aufbaut. Auch Hunger tut weh, sodass wir der Nahrungssuche oberste Priorität geben. Nach einer *ausnahmsweisen* Phase der Tricks und des Schuldenmachens, macht der Körper also alles, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und aus der unbehaglichen Lage herauszukommen. In der Erholungsphase werden die Speicher wieder gefüllt und die angesammelten Stoffwechselabfallprodukte werden entsorgt oder recycelt. Gleichzeitig wird vorgesorgt, dass man künftig nicht wieder in diese gefährliche Situation gerät.

Auch unsere Atmung leistet wertvolle Unterstützung, um in schwierigen Zeiten gut durchzukommen. Bei sportlichen Spitzenleistungen können wir beispielsweise im Vergleich zum Ruhemodus vorübergehend die 20fache Luftmenge atmen. Nach Ende der Anstrengung atmen wir eine Weile intensiv weiter, um unsere sogenannte «Sauerstoffschuld» wieder auszugleichen.

Während dem bei vielen Blutwerten recht grosse Schwankungen toleriert werden, z.B. beim Blutzucker oder bei der Harnsäure, gibt es einen Blutwert, welcher ständig exakt stimmen muss. Es ist der Säuregehalt des Blutes, welcher durch den pH-Wert gemessen wird. Bereits relativ kleine Abweichungen vom pH-Wert 7.4 sind mit dem Leben nicht vereinbar. Der Körper setzt deswegen alles daran, dass dieser Wert konstant

<sup>7</sup> Angaben bezogen auf die Schweiz

bleibt. Hierzu gibt es ausgeklügelte ineinandergreifende Puffersysteme<sup>8</sup>, bei welchen die Atmung eine zentrale Rolle spielt, aber auch die Nieren, Leber, Muskeln und Knochen miteinbezogen sind.

Die Atmung kann aber nicht nur als Puffer wirken, sondern selber zur Gefährdung der Stabilität des Säure-Basen-Gleichgewichtes werden, indem sie zu intensiv ist und dadurch zu viel CO<sub>2</sub> abgeatmet wird. Dies führt zum Ansteigen des pH-Wertes; das Blut wird alkalisch. Diese Störung erzeugt die Atmung nicht von sich aus, sondern weil der Körper durch eine «gestörte» Lebenswelt gestresst ist und ein heftigeres Atmen provoziert. Die Puffersysteme des Körpers reagieren auf Überatmung «leider» relativ still und lange Zeit schmerzlos. Die Nieren beispielsweise geben stillschweigend eine alkalische Verbindung namens Bikarbonat<sup>9</sup> in den Urin ab. Mit weniger Bikarbonat im Blut sinkt der pH-Wert wieder auf den Normalwert, auch wenn wir weiterhin zu viel atmen und uns daran gewöhnen. Es wirkt so, als ob alles in Ordnung wäre. Einmal an das Ungleichgewicht umgewöhnt, ist es sogar schwierig in das echte Gleichgewicht zurückzufinden, weswegen Dr. Thomas Weiss, welcher sich intensiv mit Atemstörungen befasst hat, geradezu von einer «Atemfalle» spricht. Wochen- oder gar jahrelanges Überatmen entzieht dem Körper jedoch wegen dieser permanent notwendigen Pufferarbeit wichtige Mineralien. Denn wenn Bikarbonat den Körper verlässt, nimmt es zur seinerseitigen Pufferung Magnesium, Phosphor, Kalium und andere Mineralien mit sich, welche über Umwege schlussendlich auch aus den Knochen geholt werden müssen.

So geht uns also eine Lebenswelt, welche immer weniger unseren menschlichen Bedürfnissen entspricht und uns deswegen stresst, schlussendlich buchstäblich «an die Substanz», ohne dass wir die Zusammenhänge so richtig erkennen (wollen). Unsere Puffermöglichkeiten, welche still, trickreich und beflissen ihre Dienste tun, sind Segen und Fluch zugleich. Einerseits ermöglichen sie uns das längere Durchhalten unter lebenswidrigen Umständen. Andererseits geben sie uns auch eine Zeit lang das falsche Gefühl, es sei alles in Ordnung und wir könnten beliebig lange so weitermachen, während dem wir unsere Substanz opfern und Schuldenberge anhäufen. Doch spürbare Symptome und sichtbare Schwierigkeiten werden *auf Dauer* nicht ausbleiben können. Ich erachte es als einen grossen Missstand, dass unser Medizinsystem trotz vorliegenden Forschungsergebnissen kaum Interesse an diesen Zusammenhängen zeigt und mit oberflächlich wirkenden medikamentösen Tricks das Gefühl der heilen Welt aufrechterhält, während dem die Last der chronischen Krankheiten immer erdrückender wird.

«Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand.» Charles Darwin, 1809  
– 1882, britischer Naturforscher

---

<sup>8</sup> Gutes Erklärvideo von Dr. Thomas Weiss [hier](#)

<sup>9</sup> Bikarbonat ist eine Base oder Lauge. Bikarbonat ist der Hauptbestandteil von Backpulver

## Atmung als Lehrstück über die Bedeutung der Wechselwirkungen beim Austausch

Die Atmung bietet uns Einblicke in die Wechselwirkungen bei biologischen Prozessen, bei welchen es schwierig wird, zu sagen, was ist Henne und was ist Ei.

Hier drei Beispiele, - es gäbe etliche weitere:

- *Atmen wir durch den Mund, weil die Nase verstopft ist, oder ist die Nase verstopft, weil wir durch den Mund atmen?*
- *Atmen wir durch den Mund, weil wir gestresst sind, oder sind wir gestresst, weil wir durch den Mund atmen?*
- *Müssen wir mehr atmen, weil wir mehr Sauerstoff im Körper benötigen, oder benötigen wir mehr Sauerstoff, weil wir zu viel atmen?*



Die meisten Leserinnen und Leser, werden wohl jeweils den ersten Teil der Frage bejahen und den zweiten Teil irritierend finden. Doch bei genauerer Betrachtung zeigt sich, dass es bei diesen Zusammenhängen kein «Zuerst-dies-und-danach-dies», sondern ein klares «Sowohl-als-auch» gibt. Diese wechselseitige Bedingtheit ist typisch für Lebensprozesse, und wir tun gut daran, uns mit der Komplexität der Wirklichkeit anzufreunden, auch wenn dies dem analytisch denkenden Teil unseres Verstandes nicht passt.

### Mundatmung <> Nasenverstopfung

Die Mundatmung hat im Vergleich zur Nasenatmung enorme gesundheitliche Nachteile. Warum werden dennoch so viele Menschen zu Mundatmern? Die offensichtliche Antwort lautet: Wir atmen dann durch den Mund, wenn wir nicht genügend Luft durch die Nase bekommen, entweder weil die Nase verstopft ist und/oder weil wir mehr Luft brauchen, z.B. beim Sport. Doch warum ist die Nase verstopft? Diese Frage hat zwei Antworten.

Antwort 1 - Es entstehen Teufelskreise. Hier vier Beispiele.

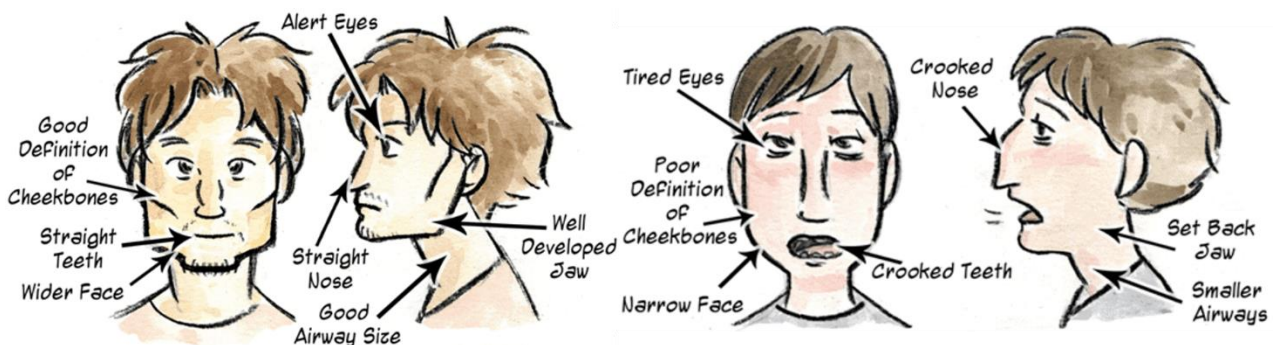
- Teufelskreis a) Wenn wir durch den Mund atmen, fehlt der Atemluft das abschwellende Stickstoffmonoxid und die Nasenschleimhaut schwillt auf, denn was in der Natur nicht benötigt wird, wird stillgelegt. In der Folge atmen wir noch mehr durch den Mund.
- Teufelskreis b) Wenn wir durch den Mund atmen und nicht wie vorgesehen durch die befeuchtende, reinigende und infektabwehrende Nase, trifft die Atemluft nun als allererstes auf die Rachenmandeln. Da sie in diesem Ausmass nicht für die Abwehr von Mikroben, Pollen und Schadstoffen vorgesehen sind, schwellen sie an, um die zusätzlichen Aufgaben übernehmen zu können. Dies engt aber den Nasenrachenraum noch mehr ein und wir atmen noch weniger durch die Nase (siehe auch hier).
- Teufelskreis c) Wenn wir durch den Mund und nicht wie vorgesehen durch die Nase atmen, fehlt uns ein Selbstimmunisierungseffekt. Denn das bakterien- und virenhaltige Nasensekret, welches bei der Nasenatmung entsteht, wird von uns teilweise geschluckt und gelangt in abgeschwächter Form in unseren Dünndarm, wo dann unser Darmimmunsystem lernt, in angemessener Weise auf diese Eindringlinge zu reagieren. Fehlt uns durch die Mundatmung dieses Immuntraining, haben wir nachweislich viel häufiger obere Luftwegsinfekte, was wiederum die Nasenatmung erschwert.
- Teufelskreis d) Wenn wir durch den Mund atmen, registriert unser Gehirn, dass zu viel Kohlendioxid abgeatmet wird. Als Korrekturmassnahme produziert unsere Nase mehr Sekret, um den Atemfluss zu verringern, was uns veranlasst, noch intensiver durch den Mund zu atmen (Beschreibung hier).

Antwort 2 - uns fehlt das Kauen: Im Vergleich zu unseren Vorfahren, mangelt uns heutzutage das ausgiebige Kauen unserer Nahrung, was schon früh in der Kindheit zu einer erheblichen anatomischen Veränderung unseres Gesichts-

Möglichst langes Stillen und das gute Kauen fester Nahrung kann einen wertvollen Vorsorgebeitrag zu unserer nachhaltigen Gesundheit leisten.

schädels und nebst einer Fehlstellung von Zähnen und Kiefern auch zu einer Verengung der Nasenhölräume führen kann (Animation [hier](#) und [hier](#)). Für diese vielleicht etwas weit hergeholt wirkende Behauptung gibt es längstens überzeugende wissenschaftliche Beweise (weitere Informationen z.B. [hier](#) oder [hier](#)).

Ebenfalls wissenschaftlich bestens belegt, ist, dass Zahn- und Kieferfehlstellungen bei Kindern und Jugendlichen eine Reihe von Folgestörungen nach sich ziehen kann, welche Sprache, Schlaf, Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernen, Atmung, Schnarchen, Infekte, Polypen, Gaumenmandelvergrößerung, Karies und andere betreffen. Dass diese seit vielen Jahrzehnten belegten Zusammenhänge zwischen Kauen <> Gesichtsschädeldeformierung <> Atmungs-/Gebiss-Fehlentwicklung <> Folgeproblemen – bis heute so wenig Beachtung findet im medizinischen Alltag, ist ein weiteres Argument, warum wir Betroffenen für uns und unsere Kinder nach Abhilfen Ausschau halten sollten, welche im Bereich unserer eigenen Möglichkeiten liegen.



Unterschiede in der Gesichtsentwicklung durch Nasenatmung (links) und Mundatmung (rechts). Quelle: [www.buteykoclinic.com](http://www.buteykoclinic.com)

- Unsere Ernährung sollte aus gröberen und herzhafteren Lebensmitteln bestehen, welche ein langes und gutes Kauen benötigen.
- Unser Mund sollte so viel wie möglich geschlossen sein, besonders während dem Schlaf.
- die gesamte Zunge sollte so oft wie möglich nach oben gegen den Gaumen gelegt sein (Lippen und Zähne locker geschlossen).
- Wir sollten öfters Kaugummi kauen, am besten besonders feste Sorten.

Glücklicherweise ist ein Teil dieser anatomischen und funktionellen Fehlentwicklungen verbesserungsfähig. Vermehrtes Kauen und die richtige Atmung können sogar bei ausgewachsenen Menschen eine günstige Veränderung des Gesichtsschädels anregen.



"Vor-und-nachher"-Beispiel eines Anwenders des sogenannten Mewing, Quelle [hier](#)

### Mundatmung <> Stress

Eine Stressaktivierung unseres Körpers führt zu erhöhtem Sauerstoffbedarf und dadurch zur Mundatmung. Das Atmen durch den Mund anstelle der Nase gibt dem Körper jedoch seinerseits die Rückmeldung, dass eine Alarmsituation herrscht, denn warum sonst sollte man durch den Mund atmen? Folgerichtig wird das Stress-System aktiviert, was wiederum den Sauerstoffbedarf erhöht und die Mundatmung erforderlich macht. Sportler, welche auch während dem Sport durch die Nase atmeten, hatten in einer Studie deutlich tiefere Stresshormonspiegel, als Sportler welche bei der gleichen Sportausübung durch den Mund atmeten.

### Stress <> Sauerstoff

Einer der Gründe, warum die Auswirkungen von chronischem Stress zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden sind, besteht darin, dass wir gar nicht merken, dass wir gestresst sind, sondern dass der überaktivierte Zustand, in welchem wir uns befinden, sich für uns mittlerweile «normal» anfühlt. Bei einer Umfrage würden wohl die meisten angeben, dass sie «normal» atmen, obwohl sich 90% der Menschen in unserer Gesellschaft statistisch gesehen in einer Dauer-Überatmung (chronische Hyperventilation) befinden. So steigerte sich unsere durchschnittliche Ruheatmung allein innert der letzten 100 Jahre von 4.9 Liter Atemluft pro Minute auf 12 (!) Liter/min<sup>10</sup>. Diese Atemvolumenerhöhung hat mit unserer chronischen Stressaktivierung zu tun, welche uns gar nicht mehr auffällt. Doch mehr des guten Sauerstoffs zu atmen, sollte doch kein Problem sein, oder? Leider haben wir es auch hier wieder mit einem Teufelskreis zu tun, sogar mit einem, welcher uns, wie bereits erwähnt, buchstäblich «durch Mark und Bein» geht. Beim Atmen wird in der Lunge Sauerstoff (O<sub>2</sub>) an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) gebunden, über die Blutgefäße ins Körpergewebe transportiert und dort wieder abgegeben. Im Gegenzug wird Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aufgeladen und zur Lunge zurücktransportiert, wo es über die Ausatemluft unseren Körper verlässt. Je mehr CO<sub>2</sub> im Gewebe vorhanden ist, desto leichter kann sich der Sauerstoff vom Hämoglobin ablösen und in die Körperzellen einwandern, wo er zur Energiegewinnung benötigt wird. Je *höher* also der CO<sub>2</sub>-Gehalt, desto besser funktioniert die Sauerstoffversorgung des Gewebes. Dieser sogenannte **Bohr-Effekt** ergibt viel Sinn, denn er gewährleistet eine gezielte Freisetzung von Sauerstoff dort, wo er benötigt wird, in stoffwechselaktiven Geweben, wo es viel «Abgas» gibt. Wenn wir mehr atmen, gelangt dadurch nur unwesentlich (1-2%) mehr Sauerstoff (O<sub>2</sub>) ins Blut, wir atmen jedoch wesentlich mehr Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ab, was aufgrund der Hypokapnie (CO<sub>2</sub>-Mangel) die Sauerstoffabgabe ins Gewebe erschwert. Entgegen dem gesunden Menschenverstand *verschlechtert* sich also unsere Sauerstoffverwertung durch übertriebenes Atmen und wir werden noch gestresster, was unsere Atmung noch mehr steigert. An diesem Teufelskreis hängt aufgrund der bereits erwähnten Puffersysteme eine lange Liste gesundheitsbelastender Folgeerscheinungen, welche tief in das Reich der biochemischen Wechselwirkungen<sup>11</sup> führen und sogar die Entstehung von Osteoporose erklären kann.

Wenn Sie durch diese einleitenden Abschnitte Interesse gefunden haben, «Reiter ihres eigenen Atems» zu werden und den Genuss und die *gesundheitlichen Vorzüge* dieser partnerschaftlichen Beziehung zu ihrer Atmung zu erleben, dann können Ihnen die folgenden Abschnitte weitere Anregungen hierfür geben.

«So wie wir eine Gesellschaft der Zuviel-Esser geworden sind, sind wir auch eine Gesellschaft der Zuviel-Atmer geworden.» James Nestor

Für einen gesunden Körper bringt das Einatmen von zusätzlichem Sauerstoff keine Vorteile, weil dieser Sauerstoff nicht in unsere Zellen gelangt. Wir atmen diesen Sauerstoff einfach wieder aus, leisten unnötige Atemarbeit und erhöhen sogar noch den Lufthunger unserer Zellen und damit unseren Stress

Werden Sie ein Atemflüsterer

<sup>10</sup> Eine Sammlung vieler Studienresultate, welche diese Aussage belegen, findet sich hier

<sup>11</sup> Sehr gute laienverständliche Erklärvideos finden sich auf der Homepage von Dr. Thomas Weiss, Mannheim, z.B. hier oder hier.

## Fünf Grundprinzipien einer gesundheitswirksamen Atmung

«Es gibt so viele Wege des Atmens, wie es Wege des Essens gibt,» steht im Vorwort eines Bestsellerbuches über Atmung. Über die Jahrtausende hat sich in verschiedenen Kulturen eine Vielzahl von Atemtechniken entwickelt. «Normale» Menschen konnten und können durch deren Anwendung übermenschlich anmutende Effekte erzielen, an deren Erforschung nun reges wissenschaftliches Interesse besteht. So liegt beispielsweise der Weltrekord im Apnoe-Tauchen<sup>12</sup> für Männer bei 11:35 Minuten. Und dem niederländischen Extremsportler, Wim Hof, «The Iceman», gelang es dank einer speziellen Atemtechnik über 92 Minuten bis zum Hals in Eiswasser zu verbringen, ohne dass eine wesentliche Senkung seiner Körpertemperatur eingetreten wäre.



Wim Hof bei einem öffentlichen Eisbad

Sich mit seiner Atmung zu beschäftigen, kann eine ganze Welt öffnen und bietet vielerlei Vertiefungsmöglichkeiten. Dieses Infoblatt eines Arztes für Allgemeinmedizin ist jedoch nicht für das Erbringen herausragender Leistungen, sondern für die Vermittlung allgemeingültiger Gesundheitsempfehlungen gedacht.

Aus derzeitigem Wissensstand lassen sich fünf solcher Atemgrundregeln nennen, deren bestmögliche Anwendung jedem empfohlen werden kann (gute Darstellung auch [hier](#)).

### Fünf einfache Atemregeln:

1. Atmen Sie durch die Nase
2. Atmen Sie mit dem Bauch
3. Atmen Sie langsam
4. Atmen Sie leicht
5. Atmen Sie zwischendurch tief

Nicht unerwartet entsprechen diese fünf Empfehlungen genau dem Gegenteil dessen, wie man atmet, wenn man gestresst ist. Die fünf Atemregeln ergeben ein sich gegenseitig bedingendes Atemmuster. So wie eine gestresste Atmung automatisch «schwer» wird und schnell, oberflächlich, hörbar und durch den Mund stattfindet, so wird unsere Atmung automatisch leicht und ruhig, wenn wir durch die Nase atmen. Die Nasenatmung wiederum aktiviert reflektorisch die Zwerchfellatmung, welche wieder

um weitere Entspannungseffekte aktiviert. Langsames und eher weniger tiefes Zwerchfellatmen durch die Nase, mit einer Verlängerung der Ausatemphase: das kostet nichts, erfordert wenig Zeit und Mühe und kann jederzeit und überall angewendet werden, wann immer man es brauchen kann.

## Nasenatmung

«Der Mund wurde von der Natur zum Essen, Trinken und Sprechen geschaffen. Bei allen anderen Gelegenheiten sollte er geschlossen bleiben.»

Konstantin P. Buteyko, 1923 – 2003  
ukrainischer Arzt und Atemtherapie-Pionier

Von Tausenden von Säugetierarten sind es vor allem nur die Hunde welche zum Zweck der Abkühlung zeitweise durch den Mund atmen. Alle anderen sind konsequente Nasenatmer.



Menschen ist die Nasenatmung angeboren

Auch uns Menschen ist die Nasenatmung angeboren, was viele gute Gründe hat. Die menschliche Nase übernimmt mindestens 30 wichtige Funktionen. Dennoch entwickeln 10 – 25% der Menschen bereits im Kindesalter

eine Mundatmung.

<sup>12</sup> Apnoe-Tauchen = Tauchen ohne jegliche Hilfsmittel, also ohne Sauerstoffgeräte etc.



In einer amerikanischen Umfrage im Jahre 2015 bezeichneten sich 61% der Befragten Erwachsenen als Mundatmer im Schlaf. Und bei Beobachtungen in öffentlichen Räumen kann jeder selbst feststellen, dass 30-40% der Erwachsenen durch den Mund atmen. Die gewohnheitsmässige Atmung durch den Mund bringt praktisch alle Nachteile eines chronischen Sauerstoff- und Stickstoffmonoxid- und Kohlendioxidmangels mit sich, wie sie an verschiedenen Stellen in diesem Text beschrieben sind. Mundatmung im Schlaf führt zu 40% mehr Flüssigkeitsverlust gegenüber der Nasenatmung. Die Austrocknung der Atemwege fördert Mundgeruch, Luftwegsinfekte, Parodontose und Karies. Nächtliche Mundatmung fördert auch Schnarchen, Schlafstörungen und das Schlafapnoe-Syndrom, welches seinerseits wieder «richtig gefährlich» werden kann. Mundatmung ist der Grund, dass schwer kranke Patienten mit chronischen Krankheiten oft in den frühen Morgenstunden (4 bis 7 Uhr) sterben. In dieser Zeit ist auch die Sterblichkeitsrate aufgrund von Herzkranzgefässkrämpfen, Angina pectoris, Schlaganfällen, Asthmaanfällen, Krampfanfällen am höchsten.

«Um Menschen zu helfen, welche sich in einem Zustand von Stress oder Angst befinden, ist es absolut wichtig, dass sie durch die Nase atmen.» Patrick McKeown, irischer Atemtherapeut, Atemzentrumleiter, Buchautor, [Min 9:10](#)

Die meisten werden wissen, dass unsere Nase die Atemluft befeuchtet, anwärmt und reinigt und dass unser Geruchssinn in der Nase untergebracht ist. Weniger bekannt ist, dass die Nase auch stark involviert ist in hormonelle Geschehnisse.

**Stickstoffmonoxid:** Die Schleimhaut unserer Nase und unserer Nasennebenhöhlen produziert eine kurzlebige gasförmige Substanz namens Stickstoffmonoxid (NO), welche in unsere Einatemluft abgegeben und in unsere Lungen transportiert wird. Die Erforschung von NO ist noch relativ jung. 1992 erhielt Stickstoffmonoxid den Titel «Molekül des Jahres». NO ist ein hormonartiger Botenstoff und hat vor allem eine starke gefässerweiternde Wirkung (siehe auch [hier](#)). NO ist beispielsweise die Wirksubstanz von Nitroglycerin®, einem potenten Herzmedikament. Auch die erektionssteigernde Wirkung von Viagra® beruht auf einer Erhöhung des NO-Spiegels.

*bis jetzt bekannte Wirkungen von Stickstoffmonoxid (siehe auch [hier](#))*

Zerstörung von Viren, parasitären Organismen und bösartigen Zellen in den Atemwegen und der Lunge durch Inaktivierung ihrer Atmungskettenenzyme

Unterstützung der Sauerstoffablösung vom roten Blutfarbstoff (Hämoglobin), was zu einer Verbesserung der Sauerstoffverfügbarkeit führt

Erweiterung der arteriellen Blutgefässe: Durchblutungsverbesserung, Blutdrucksenkung, Leistungsverbesserung

Hormonelle Wirkung: Freisetzung von Adrenalin, Pankreasenzymen und GRH (Gonadotropin-Releasing-Hormone)

Fördert Übertragung von Nervensignalen: Verbesserung von Gedächtnis, Schlaf, Lernen, Schmerzempfinden

Fördert Zellreparaturprozesse, unterstützt Krebsprävention

Fördert Verdauungsprozesse

Alle diese Stickstoffmonoxid-Effekte kommen uns nur zugute, wenn wir durch die Nase atmen.

**absichtliches Atemwegshindernis:** Die turbinenartig aufgebaute Nase führt zu einem gewissen Atemwiderstand, welcher jedoch von der Natur zur absichtlichen Atem-Entschleunigung vorgesehen ist und nicht dazu da ist, von uns durch eine Mundatmung ausgetrickst zu werden. Wenn wir durch die Nase atmen, atmen wir ausserdem eine gewisse Menge «verbrauchte» Ausatemluft beim nächsten Atemzug wieder ein, welche noch in unseren oberen Atemwegen steckt (sogenanntes **Totraumvolumen**, beim Erwachsenen ca. 150 ml). Auch dies ist keine Fehlplanung der Natur, welche wir durch Mundatmung optimieren müssten. Denn die Rückatmung von CO<sub>2</sub>-reicherer Ausatemluft hilft uns, den optimalen CO<sub>2</sub>-Spiegel im Körper aufrechtzuhalten und geht uns abhanden, wenn wir durch den Mund atmen.

**Unterstützung der harmonischen Gesichts- und Gebiss-Entwicklung:** Nasenatmung schon in der frühen Kindheit fördert die harmonische Gesichts- und Zahnentwicklung. Gemäss Dr. Mark Burhenne, einem US-amerikanischen Zahnarzt, welcher sich jahrzehntelang mit Mundatmung während dem Schlaf befasst hat und ein Buch<sup>13</sup> hierüber geschrieben hat, ist Mundatmung viel schädlicher für unsere Zahngesundheit als Zucker und schlechte Zahnpflege. George Catlin, der amerikanische Ethnologe, welcher den Hauptteil seines Lebens bei Indianern verbrachte, schwärmte in seinem 1870 veröffentlichten Buch «Shut your mouth» von der hervorragenden Gesundheit, dem harmonischen Körperbau und dem perfekten Gebiss dieser Völker, welche schon im Säuglingsalter auf eine konsequente Nasenatmung achteten.

«Das wichtigste Motto, das ich der Nachwelt hinterlassen möchte, lautet: 'Haltet den Mund geschlossen!'» George Catlin, 1796 – 1872, amerikanischer Forschungsreisender und Zeichner



Skizzen von George Catlin in seinem Buch «Shut your mouth», 1870. Links eine Zuschauergruppe von «Zivilisierten», rechts eine Zuschauergruppe von «Wilden».

**Nasenatmung 24/7:** Wenn wir durch den Mund atmen, haben wir die Nachteile der Mundatmung *und* es fehlen uns die Vorteile der Nasenatmung: ein doppelter Schaden. Wenn wir durch die Nase atmen, sparen wir uns die Nachteile der Mundatmung *und* wir können die Vorteile der Nasenatmung geniessen: ein doppelter Gewinn. Es gibt wohl wenige Massnahmen im medizinischen Bereich, bei welchen wir mit so wenig Aufwand so viel positiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können als durch den Wechsel von der Mund- zur Nasenatmung (Sammlung von Studienresultaten zur Nasenatmung hier).

Alle Effekte unserer Nase zusammengenommen – Anwärmen, Desinfektion, Befeuchtung, Entschleimung, Anpassung der Druckverhältnisse, Verwirbelung, Anreicherung mit Stickstoffmonoxid, Aktivierung des Parasympathikus.... – führen gegenüber der Mundatmung gut und gerne zu einer **20% besseren Sauerstoffversorgung unseres Körpers.**

«Wenn Sie denken, dass dies bezogen auf Ihre Lebenszeit keine Rolle spielt, sind Sie verrückt» James Nestor

<sup>13</sup> «The 8-hour-Sleep Paradox. How we are sleeping our way to fatigue, disease and unhappiness», Mark Burhenne, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016, ISBN-10: 1523309733

### Wechsel von nächtlicher Mundatmung zur Nasenatmung:

In Anbetracht der Summe aller wissenschaftlichen Erkenntnisse muss gewohnheitsmässigen nächtlichen Mundatmenden dringend empfohlen werden, zu Nasenatmenden zu werden. Hierfür gibt es einige Tricks (siehe auch [hier](#)).

- Üben Sie die Nasenatmung so oft wie möglich auch tagsüber.
- Schlafen Sie **nicht auf dem Rücken** sondern in Seitenlage (am besten in Linksseitenlage) oder auf dem **Bauch**. Es gibt die Möglichkeit, mit einem Rucksack zu schlafen, in welchen man Tennisbälle legt, oder sich im Rückenteil eines alten Pyjamas eine Tasche mit Klettverschluss einzunähen, in welche man ebenfalls einen Tennisball einlegen kann. Man kann sich auch einen Gürtel um die Brust legen, in welchem man zuvor einen grossen Socken oder ähnliches eingeknotet hat, so dass der Knoten auf dem Rücken zu liegen kommt. Gut funktioniert auch ein Schal mit einem oder zwei Knoten, welchen man sich um den Oberkörper bindet.
- Wenn ausgeprägte Nasenobstruktionen vorliegen, sollten Sie diese medizinisch abklären lassen. Viele Nasenobstruktionen verbessern sich dank der Umkehrung der beschriebenen Teufelskreise von selbst (Atemübung zur Befreiung der Nase siehe [hier](#)).
- Verwenden Sie ein **Mundpflaster**. Siehe auch [hier](#). Diese Methode hat sich sehr bewährt, zeigt erstaunliche Effekte und wird in der Regel sehr gut toleriert. Es genügt ein, ca. briefmarkengrosses gut hautverträgliches Pflasterstück von einer Heftpflasterrolle (z.B. 3M™ Micropore™ oder 3M™ Durapore™). Cremen Sie die Lippen ein (z.B. mit Vaseline-Creme). Kleben Sie sich, bevor Sie sich definitiv schlafen legen, das Pflasterstück in der Mundmitte quer über den geschlossenen Mund, im Sinne eines Charlie-Chaplin-Bartes. Mit etwas Übung kann man dies problemlos auch nach dem Lichtlöschen machen. Tausende von Anwendern haben mit dieser Methode gute Erfahrungen gemacht. Das Pflaster kann auch dann angewendet werden, wenn Sie zur Behandlung des Schlafapnoesyndroms mit einem Atemunterstützungsgerät schlafen (CPAP). Anfängliches Unbehagen löst sich in der Regel relativ rasch. Es gibt keine Sicherheitsbedenken. Diese Technik ermöglicht eine «Notatmung» durch den Mund. Geben Sie nicht zu früh auf, wenn die Nase zunächst verstopft ist und/oder probieren Sie es immer wieder erneut. Wenn Sie die Nächte unbehaglich finden, prüfen Sie, ob es auch noch andere Gründe geben könnte (Rückenlage, zu hohe Raumtemperatur, staubige oder trockene Luft). Sie können die Pflastertechnik beliebig lange anwenden. In der Regel gewöhnt sich aber der Körper innert 30 Tagen um, und Sie schlafen auch ohne Pflaster mit geschlossenem Mund.



*«Ich bin schon seit Jahren ein guter Schlafatmer, aber ich gehe immer noch jede Nacht mit einem Mundpflaster ins Bett. Diese scheinbar bizarre Angewohnheit ist eine grossartige Möglichkeit, sich das Atmen durch die Nase wieder anzutrainieren.» Mark Burhenne, Zahnarzt*

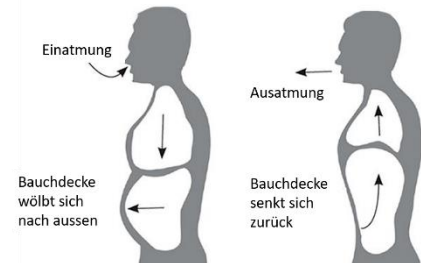
## Zwerchfallatmung

Es gibt zwei prinzipielle Möglichkeiten der Atmung - Brustatmung und Bauchatmung<sup>14</sup> – welche sich aber nie ganz voneinander getrennt abspielen. Bei der Brustatmung hebt und senkt sich der Brustkorb. Da die Lunge der Brustkorbbwand fest anliegt, folgen die elastischen Lungenflügel dieser Ausweitung des Raumes

<sup>14</sup> andere Begriffe für Brustatmung: Thoraxatmung, Brustkorbatmung, vertikale Atmung; andere Begriffe für Bauchatmung: Zwerchfellatmung, Diaphragma-Atmung, Tiefenatmung, Abdominal-Atmung, horizontale Atmung

bei der Einatmung. Das so erweiterte Lungengewebe saugt hierdurch die Aussenluft über Luftröhre und Bronchien ein. Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell, eine muskuläre kuppelartige Trennwand zwischen der Brust- und Bauchhöhle, angespannt. Durch die Muskelaktivierung flacht sich die Kuppel ab und der untere Brustraum wird vergrössert. Die am Brustkorb anhaftenden Lungenflügel dehnen sich entsprechend nach unten und aussen aus und saugen Aussenluft ein. Bei der Zwerchfellatmung<sup>15</sup> verlagern sich die Bauchorgane, was bei der Einatmung zur Aus- und bei der Ausatmung zur Einwölbung des Bauches führt. Bei schlafenden Katzen oder Hunden ist die Zwerchfellatmung gut zu beobachten.

Darüber, dass die gewohnheitsmässige Zwerchfellatmung aus gesundheitlicher Sicht der Brustkorbatmung vorzuziehen ist, herrscht grosse Einigkeit. Ich habe noch nie von wissenschaftlichen Argumenten gehört, welche gegen eine Zwerchfellatmung sprechen.



#### Vorteile der Zwerchfellatmung gegenüber der Brustatmung

effizientere Muskularbeit, weniger Anstrengung, weniger Energieverbrauch

besserer Sauerstoffaustausch. Das Zwerchfell zieht die beiden Lungenflügel wie ein Motorkolben nach unten, was zu einer besonders guten Belüftung der unteren Lungenabschnitte führt. Die unteren Lungenabschnitte sind bei aufrechter Körperhaltung aufgrund der Schwerkraft beim Sauerstofftransport etwa 6-7mal effektiver als die oberen Teile der Lunge

Stimulierung der Reinigungsarbeit des Lymphsystems. Das Lymphsystem ist, neben dem Blutkreislauf, das zweite wichtige Zirkulationsorgan des Körpers und dient der Abwehr, der Entwässerung, dem Transport von mit der Nahrung aufgenommenen Fetten und der Abfallentsorgung. Täglich werden etwa 2 Liter Lympheflüssigkeit gebildet. Die Lymphknoten, die mit dem Magen, den Nieren, der Leber, der Bauchspeicheldrüse, der Milz, dem Dick- und Dünndarm und anderen lebenswichtigen Organen verbunden sind, befinden sich direkt unter dem Zwerchfell - über 60% aller Lymphknoten insgesamt. Die Bewegungen des Zwerchfells erzeugen eine Sogwirkung, was den Lymphfluss enorm verbessert

regt durch die rhythmischen Bewegungen der Bauchorgane die Verdauung an

fördert durch die rhythmische Sogwirkung die Blutzirkulation

aktiviert das parasympathische Nervensystem, was wiederum die Stress-Entspannungsreaktion fördert

reduziert Angst, kann in Sekundenschnelle angewendet werden, bei angstbesetzten Situationen: Blutentnahme, Untersuchungen, enge Räume...

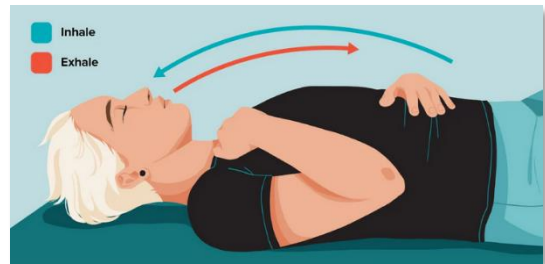
senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz (Studienübersicht [hier](#))

Die Zwerchfellatmung ist uns angeboren, was wir gut bei Babys und Kleinkindern beobachten können. Zwischen dem 5. und 10. Lebensjahr kommt es aber sehr häufig zu einer Umkonditionierung, sodass im Erwachsenenalter die gewohnheitsmässige Brustatmung weit verbreitet ist. Sie passt besser zu unserem stressaktivierten Lebensstil, wo man keine Zeit hat, bis runter in den Bauch zu atmen, sondern gleich oben im Brustkorb bleibt, wo die Wege scheinbar kürzer sind, um die Luft rein und wieder raus zu bekommen. Auch werden wiederum Teufelskreise aktiviert. So fördert die Brustkorbatmung die übermässige CO<sub>2</sub>-Abatmung wodurch sich die glatte Muskulatur, zu welcher auch das Zwerchfell gehört, verkrampft. In der Folge atmen wir noch weniger mit dem Zwerchfell. Man vermutet auch, dass unsere Vorstellungen darüber, dass die Lunge «oben» im Brustkorb sitzt und dass sich bei Menschen, welche herausragende Leistungen vollbringen (Sport, Filmhelden) der Brustkorb bei der Atmung stark hebt und senkt, zur Angewöhnung der Brustatmung beitragen. Brustkorbatmung wirkt «straffer», athletischer und heldenhafter. Auch ist in unserer Vorstellung unser Bauch oft schon «dick genug», sodass jede zusätzliche Vorwölbung bei der Einatmung

<sup>15</sup> schöne, aber leider kostenpflichtige Animation [hier](#), [Trailer](#)

als unästhetisch empfunden wird, - ein weiterer Teufelskreis, denn die Brustkorbatmung erschwert die Gewichtsabnahme.

**Dominiert bei Ihnen die Brust- oder die Bauchatmung?** Hier ein einfacher Selbsttest. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die obere Brust. Achten Sie etwa 20-30 Sekunden lang auf Ihre Atmung, ohne dass sie etwas daran ändern, denn Sie wollen ja mehr über ihr *gewohntes* Atemmuster erfahren. Machen Sie 2-3 sehr langsame, aber tiefe Atemzüge, um Ihre Atmung genauer zu spüren. Welche Hand bewegt sich mehr? Atmen Sie durch den Mund oder die Nase?



**Zwerchfellatmung üben:** Wenn Sie bemerken, dass bei Ihnen die Brustkorbatmung überwiegt, können Sie gleich zur Einübung der Zwerchfellatmung übergehen. Versuchen Sie, unter der «Bauchhand» zu atmen. Lassen Sie Ihre Hand mühelos reiten, wie ein Blatt auf einer Welle, - Heben bei der Einatmung und Senken bei Ausatmung. Auch an die Nasenatmung denken.

Manchmal kann eine Imagination hilfreich sein. Stellen Sie sich an der Unterseite jedes Fusses eine Art Atemöffnung vor, wie bei einem Walfisch, durch welches bei der Einatmung die Luft bis zum Bauch ein- und bei der Ausatmung wieder ausströmt.

Von Atemtherapeutinnen habe ich die Rückmeldung erhalten, dass bei vielen ihrer Klienten und Klientinnen Blockaden vorliegen, welche den Unterleib betreffen und die Zwerchfellatmung verhindern können. Sollten Sie diese Erfahrung bei sich machen, empfehle ich Ihnen, professionelle Unterstützung zu suchen.

#### **Tipps beim Üben der Zwerchfellatmung:**

**aufrechte Haltung:** Beim Sitzen mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Rücken fehlt ausreichend Platz für die tiefe Bauchatmung. Eine eingemittete aufrechte Körperhaltung fördert also die Zwerchfellatmung.

**Brustgurt:** Für die Umschulung können Sie einen Gürtel straff um den unteren Brustkorb schnallen, sodass Ihr Körper keine andere Wahl hat, als mit dem Zwerchfell zu atmen.

**Brustgurt bei Nacht:** Sie können auch testen, ob sich mit dieser Gurtechnik schlafen und eine nächtliche Bauchatmung angewöhnen lässt.

**Buch- oder Teddybär-Atmung:** Auf dem Rücken liegend, eine Hand auf die Brust legen und ein Buch oder - für Kinder - den Lieblingstедdy auf den Bauchnabel platzieren. Die Augen schliessen und den Körper entspannen. Langsam durch die Nase einatmen, sodass sich das Buch/der Teddy langsam hebt, der Brustkorb hingegen ruhig bleibt. Nach der vollen Einatmung, anhalten, bis drei zählen und dann langsam und lange ausatmen. Mehrfach wiederholen. Eignet sich auch zum Einschlafen.



**Internet:** Das Internet wimmelt von Anleitungen zur Zwerchfellatmung, welche mit entsprechenden Suchbegriffen leicht zu finden sind. [Hier](#) wird eine besonders intensive Übung angeleitet: «Rock'n roll» (Ab Min 8:08), [Hier](#) eine Übung welche das Breiterwerden des unteren Brustkorbs betont (ab Min 14:25).

langsamer und leichter Atmen

«Je mehr Sauerstoff, desto besser! - also so viel wie möglich atmen!»

Diese Vorstellung hat sich tief in unser Bewusstsein eingeprägt. Sie passt auch gut zu unserem aktiven zielstrebigem von Tempo und Leistung gesteuerten Lebensstil. So un-

gesund aber dieses stresserzeugende moderne Leben ist, so ungesund ist auch die hierzu passende Atmung. Die hier vertretene Empfehlung, weniger zu atmen, wird Sie zwangsläufig in ein Dilemma führen, wenn Sie weiterhin die derzeit in unserer westlichen Welt als «normal» geltenden Wertvorstellungen umsetzen wollen. Wenn ihr Körper unter der Vorstellung steht, das Leben sei ein Rennen, wird er mit Stress reagieren, wenn Sie ihm eine «leichtere» Atmung auferlegen wollen. Nicht zu unterschätzen ist auch der fast **suchtartige** (Min 1:56) Gewöhnungseffekt an ein verschobenes Gleichgewicht, welches für unsere Körpersteuerung zur „neuen Normalität“ geworden ist (gut erklärt [hier](#), ab Min 5:00). Der erste und wichtigste Schritt, weniger zu atmen, als derzeit für «normal» betrachtet wird, besteht deswegen aus meiner Sicht darin, auf der Basis von Einsicht in die Naturvorgänge eine tiefe Überzeugung zu entwickeln, ein seiner Natur gemässeres Leben führen zu wollen. Dann ergibt sich eine langsamere Atmung fast von selbst. Entscheiden Sie sich also zuerst, ob die Zielrichtung hin zu einer entspannteren Lebensweise wirklich für Sie stimmt. Dann kann Ihnen Ihre Atmung auf diesem Weg ein wertvoller Wegweiser, Begleiter und Helfer gleichzeitig sein.

Die Empfehlung, leichter zu atmen, als wir uns gewohnt sind, beruht auf gut erforschten Zusammenhängen unserer Körperphysiologie<sup>16</sup>, von welchen ich zwei Aspekte herausgreifen möchte.

**Stimulierung des Vagus-Nervs:** Eine Hauptfunktion des bereits erwähnten autonomen Nervensystems<sup>17</sup> besteht darin, unseren Körper entweder in einen alarmierten Kampf-oder-Flucht-Modus (Sympathikus, Stress, «Fight, Flight, Freeze») oder in einen entspannten Erholungszustand (Parasympathikus, Ruhe, Verdauung, Fortpflanzung, Pflege, «Rest and Digest», «Feed and Breed») zu versetzen. Für das Monitoring und Umsetzung des entspannenden Zustandes spielt der Vagus-Nerv, der 10. Hirnnerv, eine wichtige Rolle. Er verbindet unser Gehirn auf direktem Weg mit unseren Atmungs- und Herzkreislauforganen, sowie auch mit unserem Verdauungs- und sogar mit unserem Immunsystem. Meldungen von diesen Systemen werden über den Nervus Vagus ins Gehirn geleitet und Steuerungsimpulse werden vom Gehirn zu den Organen gesendet. Unsere Atmung beeinflusst diesen Vagusnerv und dieser Vagusnerv wiederum beeinflusst alle weiteren Organe. Diese Zusammenhänge haben inzwischen so **grosses Forschungsinteresse** gefunden, dass bereits implantierbare elektrische Vagus-Schrittmacher entwickelt wurden. Mit der Lenkung unserer Atmung können wir aber zu einem beachtlichen Grad auch ohne elektrischen Stimulator unser autonomes Nervensystem und unsere Stressreaktion lenken. Wenn wir einatmen schlägt das Herz schneller, denn der Sympathikus wird aktiviert. Wenn wir aber ausatmen, werden der Vagusnerv und damit die Entspannungsreaktion stimuliert. Das Herz schlägt langsamer. Sie können dies ganz einfach selbst testen, indem Sie ihren Puls fühlen, wenn Sie ein- und ausatmen. Eine Verlangsamung der Atmung insbesondere durch die Verlängerung der Ausatemphase kann also sehr wirkungsvoll zur Entspannung und Stressreduktion eingesetzt werden. Diesen Zusammenhang machen sich sehr viele Atemtechniken zunutze. Viele **Studienresultate** deuten darauf hin, dass 5.5 Atemzüge pro Minute für die meisten Menschen eine optimale Ruhe-Atemfrequenz darstellen. Das ergibt 5.5 Sekunden Einatmung und 5.5 Sekunden Ausatmung und gleichzeitig etwa 5.5 Liter Atemluft pro Minute (Erklärung und Anleitung [hier](#), ab Min 2:09). Nur schon diese auf 11 Sekunden verlängerte aber ansonsten unveränderte (also nicht tiefere oder unnatürlichere) Atmung zeigte eine **blutdrucksenkende Wirkung** bei Bluthochdruckpatienten und eine verbesserte Leistung bei **Musikern**.

<sup>16</sup> Physiologie = Lehre von den natürlichen Vorgängen in einem Organismus

<sup>17</sup> kurze Erklärungssequenz [hier](#) (ab Min 0:42)

**Angemessene Erhöhung des Kohlendioxid-Spiegels:** Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ist kein wertloses oder gar giftiges Abfallprodukt, welches wir auf dem schnellsten Weg aus unserem Körper herausbringen müssen. Das für unsere analytische Verstandesfunktion typische Kategorisieren in «gut» und «schlecht» hat in der Natur keinen Stellenwert. Es kommt auf die *angemessenen* Konzentrationen der biochemischen Substanzen an und auf die Erhaltung der Regulationsfähigkeit des Organismus. Wie bereits erwähnt, braucht es aufgrund des Bohr-Effektes nicht zu viel aber auch nicht zu wenig CO<sub>2</sub> im Körpergewebe, damit der durch die Atmung zugeführte Sauerstoff optimal in die Zellen abgegeben werden kann.

Übermässiges Atmen (= Hyperventilation) unter der Vorstellung, damit mehr Sauerstoff in den Körper zu bekommen, führt gar nicht zu einer Erhöhung des Sauerstoffs im Blut (lediglich 1-2 %), da die roten Blutkörperchen bereits bei normaler Atmung die Lunge mit voller Sauerstoffsättigung verlassen. Hingegen führt übermässiges Atmen zu einer überproportionalen Abatmung von CO<sub>2</sub>. Viele haben schon erlebt, wie sich diese Senkung des CO<sub>2</sub>-Gehaltes bei einem akuten Hyperventilationsanfall auswirkt. Obwohl die Betroffenen immer mehr atmen wird das Gefühl von Atemnot nicht besser, sondern sogar schlimmer. Akutes Hyperventilieren führt aufgrund des CO<sub>2</sub>-Mangels zu weiteren Symptomen: Brustkorbbeklemmung, Ersticken, Erregtheit, panische Angst, Gefühlstörungen, «Ameisenlaufen» in den Fingern und um den Mund, Zusammenziehen der Finger («Pfötchenstellung»), drohendes Bewusstloswerden. Bei der *chronischen* Hyperventilation sind die Symptome weniger akut und oft schwer zu erkennen, aber ebenfalls von erheblichem Ausmass. Hier eine Liste von Aufgaben, welche Kohlendioxid übernimmt. Diese Liste zeigt, wie wichtig ein angemessener CO<sub>2</sub>-Spiegel in unserem Körper ist.

#### Wirkungen von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)

CO<sub>2</sub> ist Nahrung für unsere Atempartner, die Pflanzen

CO<sub>2</sub> wirkt blutgefässerweiternd (Arteriolen, Venolen), hierdurch kommt es zu einer Durchblutungsverbesserung und zur Blutdrucksenkung. Umgekehrt führt ein *CO<sub>2</sub>-Mangel* (Hypokapnie) im Gewebe zu einer ausgeprägten Blutgefässverengung. (Literatur hierzu z.B. [hier](#) oder [hier](#)). Lebenswichtige Organe, wie Gehirn, Herz, Nieren, Leber, Magen, Milz, Dickdarm usw.), aber auch Muskeln und Hautgefässe werden bei CO<sub>2</sub>-Mangel weniger durchblutet. Bei Testungen mit Freiwilligen, welche absichtlich hyperventilieren, reduzierte sich die Durchblutung des Gehirns um 35%! Es ergeben sich Symptome, welche der Höhenkrankheit gleichen (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Benommenheit, drohende Bewusstlosigkeit, allgemeine Schwäche, Übelkeit mit Appetitlosigkeit, erhöhter Ruhepuls, verminderter Harndrang), Auch die Haut und die Finger werden schlechter durchblutet: Kältegefühl, es fliesst kein Blut, wenn man am Finger Blut abnehmen will. Finger können weiss werden.

CO<sub>2</sub> führt zu einer Entspannung der glatten Muskeln des Körpers, was zur Entspannung der Bronchien, des Zwerchfells, des Darms, der Gallengänge, der Harnwege, der Gebärmutter führt. *CO<sub>2</sub>-Mangel* begünstigt demgegenüber Verkrampfungen der glatten Muskulatur dieser Organe mit entsprechenden Auswirkungen: Atemnot, Engegefühl im Brustkorb, Bauchkrämpfe, Durchfall...

CO<sub>2</sub> unterstützt im Körpergewebe die Sauerstoffabgabe vom roten Blutfarbstoff in die Zellen (Bohreffekt). *CO<sub>2</sub>-Mangel* erschwert die Sauerstoffabgabe: Müdigkeit, Leistungsminderung, Schwindel

CO<sub>2</sub> stabilisiert die Übertragung von Nervenimpulsen, was beruhigende, entspannende, erregungsstabilisierende Effekte hat. CO<sub>2</sub> wurde deswegen auch schon als «natürliches Beruhigungsmittel» bezeichnet. Entsprechend begünstigt ein *CO<sub>2</sub>-Mangel* unter anderem durch die Senkung des Calciumspiegels die Erregungsfähigkeit des Nervensystems und unregelmässige und unkontrollierte Nervenimpulsübertragungen, was sich in Aggression, Gereiztheit, «Gefahrwitterung», Angst, Panikattacken, epileptischen Anfällen, Schlafstörungen, Halluzinationen, Suchtsteigerung, Schwindel, Empfindungsstörungen, Schmerzbetäubung, Muskelverkrampfungen auswirken kann (Literaturquellen [hier](#)).

CO<sub>2</sub>-Mangel begünstigt allergische Reaktionen

CO<sub>2</sub> ist der wichtigste Faktor bei der Kontrolle des pH-Werts im Blut, des Gleichgewichts der Elektrolyte und des pH-Werts anderer Körperflüssigkeiten (Urin, Speichel, Magensekret usw.). CO<sub>2</sub>-Mangel führt zu einem Alkalisierung des Blutes. Der Körper versucht diesen Überschuss an alkalischen Elementen auszugleichen, z.B. dadurch, dass er negativ geladene Bicarbonat-Ionen mit dem Urin ausscheidet oder dadurch, dass er auf anaerobe Energiegewinnung in den Zellen wechselt. Hierbei entsteht *Milchsäure* mit welcher die Alkalisierung notbehelfsmässig ausgeglichen werden kann. Diese Pufferungs-Massnahmen haben aber ihren Preis. Dem Körper werden hierdurch wichtige Mineralien, insbesondere Magnesium, Phosphor, Kalium und Kalzium entzogen, was zahlreiche Folgeprobleme, bis hin zur Förderung von Osteoporose mit sich bringen kann.

CO<sub>2</sub>-Mangel und hierdurch verursachter Sauerstoffmangel in den Zellen begünstigt das Auftreten von sogenannten freien Radikalen und oxidativem Stress. Hierunter versteht man das übermässige Auftreten von reaktionsfreudigen Stoffwechselprodukten, welche, wenn Sie nicht von sogenannten «Radikalfängern» und anderen Schutzmechanismen neutralisiert werden, zu Zellschädigungen, Alterungsprozessen und Krebsentwicklung beitragen können. (Literaturquellen [hier](#))

CO<sub>2</sub>-Mangel und hierdurch verursachter Sauerstoffmangel in den Zellen begünstigt chronische und akute Entzündungsreaktionen

«*Weniger* atmen soll dazu führen, dass die Zellen *besser* mit Sauerstoff versorgt werden? *Weniger* atmen soll gegen die Luftnot bei *Asthma* helfen? *Weniger* atmen soll vor Osteoporose schützen? Mit *weniger* atmen soll man Olympiagold gewinnen können?» - Ich gebe zu, dass es eine gewisse Offenheit verlangt, diesen Behauptungen eine Chance zu geben, und doch gibt es Berge von wissenschaftlichen Belegen für diese Aussagen. Seit Jahrzehnten kann beispielsweise die sogenannte Buteyko-Methode, welche auf diesen «Weniger-ist-mehr»-Empfehlungen aufbaut, erstaunliche Heilerfolge bei vielen Krankheitszuständen (insbesondere bei Asthma), und überzeugende Studienresultate aufweisen. Atemmethoden, welche eine Verlangsamung der Atmung miteinbeziehen, haben viele Namen<sup>18</sup> und sind zum Teil seit Jahrtausenden erprobt. Sie werden nicht nur zu Heil- und Meditationszwecken angewendet, sondern Spitzensportler haben damit herausragende Leistungen erbracht. Das US-Olympiateam von 1976, dessen Athleten durch ihren Coach, James Councilman, dazu gebracht wurde, mit *einem* Atemzug bis zu 9 Schwimmzüge zu leisten, erzielte in Montreal mit 13 Gold-, 14 Silber- und 7 Bronzemedailles sowie 11 neuen Weltrekorden die beste Leistung eines US-Olympia-Schwimmteams aller Zeiten. Und es gibt etliche weitere Beispiele von sportlichen Spitzenleistungen mit dieser *Hypoventilations-Methode*.



Goldmedaillistin Sanya Richards-Ross trainierte nach der Buteyko-Methode

Insbesondere die Buteyko-Schule hat sich um die Erforschung, Weiterentwicklung und breite Unterrichtung dieser Techniken verdient gemacht. – Sie empfehlen einen sehr einfachen Selbsttest, mit welchem eine Einschätzung möglich ist, ob bei Ihnen eine Überatmung vorliegt und ob Sie von der Anwendung des leichteren Atmens profitieren könnten, den sogenannten CP-Test.

**Der Control Pause Test (CP-Test<sup>19</sup>):** Der ukrainische Atempionier, Dr. Konstantin Buteyko, standardisierte in den 1950er Jahren einen einfachen Atem-Anhaltetest, welcher gemäss den *Forschungsergebnissen* der *seitherigen Anwender* nützliche Aussagen erlaubt, hinsichtlich Überatmungszustand der Getesteten. Wenn eine Person im Ruhezustand nach einer normalen Ausatmung eine willentliche Atempause macht, sollte es

<sup>18</sup> z.B. Pranayama, Buteyko, Kohärentes Atmen, Hypoventilation, Breathing Coordination, normobares Hypoxie-Training, Holotropic Breathwork, Adhama, Madhyama, Uttama, Kêvala, Embryonisches Atmen, Harmonisierendes Atmen, Tummo, Sudarshan Kriya

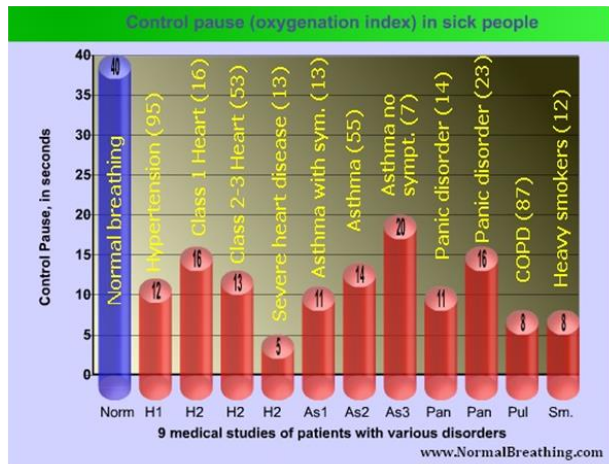
<sup>19</sup> gute Anleitung z.B. [hier](#) oder [hier](#)



etwa 40 Sekunden dauern, bis ein starker Atemimpuls einsetzt<sup>20</sup>. Bei sehr vielen Menschen ist diese Zeitdauer jedoch erheblich kürzer. Für die korrekte Interpretation des Testes gilt es bei der Durchführung einige Punkte zu beachten. Sie sollten nüchtern<sup>21</sup> und in einer möglichst ruhigen entspannten Verfassung sein. Machen Sie den Test also erst nach fünf Minuten Sitzen oder Liegen. Atmen Sie vor der Atempause ganz normal. Es geht bei dieser Standortbestimmung nicht darum, herauszufinden wie lange Sie die Luft mit allen Tricks anhalten können. Entspannen Sie dann alle Muskeln vollständig, auch die Atemmuskeln, was zu einem natürlichen, spontanen Ausatmen führt. Sie müssen nicht mehr Luft aus der Lunge pressen, als durch diese Entspannung stattfindet. Während der Ausatmung die Stoppuhr aktivieren und die Nase zuhalten. Wenn ein deutlicher Wunsch zu atmen auftritt, was oft mit einer Zuckung des Zwerchfells oder einem Schluckreflex verbunden ist, *dann* weiteratmen und die Zeit notieren. Man sollte normal weiteratmen können und nach der Atempause nicht nach Luft schnappen oder stark und vertieft atmen müssen, sonst hat man es übertrieben. Oft braucht es ein paar Übungsdurchläufe bis man das Gefühl für den richtigen Moment entwickelt hat. Um eine Vergleichsmöglichkeit zu haben, wird empfohlen, den Test zur gleichen Tageszeit, am besten gleich morgens, wenige Minuten nach dem Erwachen, durchzuführen. Meist ist zwar dann die gemessene Testzeit tiefer als tagsüber. Sie gibt aber am besten Aufschluss über die allgemeine Regenerationsfähigkeit, die Sauerstoffversorgung und die Schlafqualität.

In der Buteyko-Schule wird empfohlen, eine CP-Zeit von 60 Sekunden anzustreben, was für viele mit täglicher Anwendung der fünf Grundprinzipien erreichbar ist. Bitte beachten Sie, dass es nicht darum geht, auf eine Testverbesserung hinzutrainieren, sondern sich einen gesundheitswirksamen Umgang mit seiner Atmung anzugewöhnen, welcher sich in einer Verlängerung der CP-Zeit spiegelt.

Anleitungen für leichteres Atmen finden sich in der Übungssammlung und z.B. hier (ab Min 9:20) oder hier.



«Tägliches Üben verlangsamer Atmung während einigen Minuten kann dauerhafte positive Auswirkungen auf eine Reihe von medizinischen und emotionalen Störungen haben, einschliesslich Asthma, Reizdarmsyndrom, Fibromyalgie und Depression.» Aus der Zusammenfassung eines Studienresultates zur Herzfrequenz-Variabilität

<sup>20</sup> gemäss diesem Lehrbuch: «Essentials of Exercise Physiology», McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2. Ausgabe); Lippincott, Williams and Wilkins, London 2000, S.252.

<sup>21</sup> Direkt nach dem Essen oder nach körperlicher Anstrengung sind die CP-Werte deutlich niedriger, denn durch die Verdauungsaktivität und die erhöhte Stoffwechselrate produziert der Körper in dieser Zeit mehr CO<sub>2</sub>.

## Vertieftes Atmen zwischendurch



Chronisches Zuviel-Atmen, ohne dass wir es merken, ist sehr ungesund und weit verbreitet. Dennoch hat ein tiefes und beschleunigtes Durchatmen zwischendurch ebenfalls seinen wertvollen Stellenwert. Forscher haben sogar herausgefunden, dass es Gehirnzentren gibt, welche extra von Zeit zu Zeit den Impuls geben, dass man - ohne daran denken zu müssen - tief durchatmet, im Sinne eines *Seufzers*. Man nimmt an, dass dieser Reflex der besseren Belüftung, Durchblutung, Selbstreinigung und Infektabwehr der Lunge, aber auch der «Einmischung» (Reset) der Atmung dient (ab Min 10:05). Ich denke, jeder kann selbst die Wohltat eines tiefen Durchatmens spüren. In gewissen Situationen, - z.B. bei schläfrig machenden Autobahnfahrten kann es sehr nützlich sein, aktivierende Atemtechniken anzuwenden.

Der bereits erwähnte Extremsportler und Health-Coach, Wim Hof, propagiert eine Basis-Atemübung, welche Phasen von tiefem Durchatmen (Hyperventilation) mit 30-40 tiefen, schnellen wellenartigen Atemzügen beinhaltet. Ich selbst, nehme gerne immer wieder seine Anleitung für eine ca. 10-minütige Atemübung in Anspruch. Damit bin ich nicht alleine, denn das Video hat bereits 58 Millionen Clicks (Stand Dezember 2022).

In einer der berühmtesten und längsten medizinischen Studien, der *Framingham-Studie*, in welcher seit 1948 über 5'000 Personen mittlerweile in der dritten Generation intensiv wissenschaftlich beobachtet werden, zeigte sich bereits 1983, dass die Lungenkapazität eines Menschen ein sehr guter Prädiktor für Gesundheit und Langlebigkeit ist. Menschen mit einer höheren Lungenkapazität waren gesünder und lebten länger als Menschen mit einer geringeren Lungenkapazität.

Nikotinkarenz, sportliche Aktivitäten von kurzzeitig hoher Intensität und regelmässige tiefe Atemübungen sind sehr geeignet, eine hohe Lungenkapazität zu entwickeln und zu erhalten.

*«Die alten Yogis sagen, wir sind mit einer vorgegebenen Anzahl von Atemzügen in diese Welt gekommen. Wir können diese Atemzüge schnell nehmen in einer kurzen Lebensspanne. Oder wir können sie tief und langsam nehmen, - und länger leben.»* Belisa Vranich, \* 1966, US-amerikanische Psychologin, Atemtherapeutin und Journalistin

## Anleitungen für Atemübungen

«Die beste Diät ist diejenige, welche man auch wirklich macht», heisst es. Als Allgemeinarzt sehe ich meine Hauptaufgabe darin, Sie auf die allgemeinen Prinzipien einer gesunden Atmung aufmerksam zu machen und Ihre «Sehnsucht zu wecken», nach dem Wohl-, Freiheits- und Selbstermächtigungsgefühl, welches deren Anwendung mit sich bringt. Meine Hoffnung ist, dass Sie dann von selbst, die für Sie passenden Techniken finden werden, welche Sie der möglichst konsequenten Umsetzung der 5 beschriebenen Grundprinzipien näherbringen. Wenn bei den hier zusammengestellten Übungsanleitungen nicht das Richtige für Sie dabei ist, dann einfach weitersuchen (siehe auch [Literatur und Links](#)). Wie bereits erwähnt, gibt es unzählbar viele Anleitungen für Atemübungen und auch ein grosses Angebot an Atemtherapierichtungen.

### allgemeine Empfehlungen:

- Take it easy! Sie können schon atmen. Nehmen Sie es spielerisch und neugierig und nicht zu ehrgeizig und darauf fixiert, ein Ziel zu erreichen. Bei der Atmung kann weniger mehr sein.
- Finden Sie Übungen, die zu Ihnen passen.
- Geben Sie diesen zu Ihnen passenden Übungen eine Chance, indem Sie eine Routine entwickeln und diese 3 Wochen täglich anwenden. Erst dann entscheiden, ob es sich lohnt, weiterzumachen.
- Atemübungen sollten generell möglichst mit leerem Magen gemacht werden.
- Übungen können Sie auch selbst mit dem Handy aufnehmen entsprechend Ihrem persönlichen Tempo und mit ihren individuellen Pausen zwischen den Anleitungssätzen. Diese Aufnahmen können Sie dann als gesprochene Übungsanleitungen verwenden.
- Betrachten Sie diese Sammlung von Atemtechniken wie ein Swiss-Army-Knife, welches Sie bei sich tragen. Je nachdem, was die Situation erfordert, können Sie es hervorheben und überlegen, welche der verschiedenen Funktionen für Sie am geeignetsten ist. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich daran *erinnern*, dass sie ein solches Power-Tool immer und überall in ihrer «Brusttasche» dabei haben, welches sich in der Regel auch immer und überall anwenden lässt.
- Die Übungen so achtsam wie möglich machen, als ob sie Zeit mit einem Freund verbringen. Den Übungen nachspüren.
- Erinnern Sie sich so oft wie möglich an die 5 Grundprinzipien: Nase, Bauch, weniger, langsamer, zwischendurch tief und intensiv

«Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.»

Antoine de Saint-Exupéry, 1900 – 1944, französischer Pilot und Schriftsteller

«Wenn ich meine Ratschläge für ein gesünderes Leben auf einen einzigen Tipp beschränken müsste, dann wäre es schlicht der, zu lernen, besser zu atmen.» Dr. Andrew Weil, \* 1942, bekannter US-amerikanischer Alternativmediziner, Ratgeber-Autor und Health Coach

**Zwerchfellatmung:** Suchen Sie sich einen Ort, an welchem Sie nicht gestört werden. Finden Sie eine bequeme Position, in welcher Sie das Gewicht nach unten hin abgeben können. Legen Sie eine Hand unterhalb des Nabels auf den Bauch und die andere auf die obere Hälfte des Brustbeins in der Mitte des Brustkorbs. Lassen Sie die Hände auf dem Körper ruhen. Sie können die Augen schliessen oder weich auf einem Punkt ruhen lassen. Nehmen Sie mit den Händen wahr, wie sie ein und ausatmen. Spüren Sie das Heben und Senken. Was hebt und senkt sich zuerst? Es gibt kein richtig oder falsch. Lernen Sie Ihre Atmung kennen. - Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zur unteren Hand und versuchen Sie die Atmung so zu lenken, dass sich das Zwerchfell bei der Einatmung in den Bauchraum senken und sich die Bauchdecke dadurch heben kann. Sie können nun beide Hände oberhalb des Nabels seitlich vorne auf die Rippenbögen legen, dort, wo sich das Zwerchfell befindet. Spüren Sie von dort, wie der Bauchraum sich hebt und senkt. In Ruhe

ist die Bewegung zart, fein, weich. Es passiert nicht viel. Lassen Sie jeweils bei der Ausatmung alle Verspannungen des Rumpfes los. Sie können z.B. gedanklich die Frage stellen: «Ist irgendwo in meinem Körper Anspannung?» - und den Rest von selbst geschehen lassen. Bei der nächsten Ausatmung: «Ist mehr Entspannung möglich?». Und bei der nächsten Ausatmung: «Ist sogar noch mehr Entspannung möglich?»

**ausgeglichenes Atmen:** Setzen Sie sich in eine bequeme Position. Atmen Sie durch die Nase ein (Zwerchfellatmung) und durch den Mund aus. Zählen Sie beim Einatmen bis 6 und beim Ausatmen bis 6, wobei Sie weder beim Ein- noch beim Ausatmen pausieren sollten. Wiederholen Sie die Übung einige Minuten lang. Wenn Sie möchten, können Sie etwas länger ausatmen (8 Sekunden), da besonders die Ausatmung das parasympathische Nervensystem und damit die Stress-Entspannungsreaktion anregt.

**verlängerte Ausatmung:** Nehmen Sie eine aufrechte und entspannte Position ein, im Sitzen oder Stehen oder legen Sie sich bequem hin. Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung und beobachten Sie einfach 5-10 normale Atemzüge. Spüren Sie dabei, wie Ihr Atem in den Körper hinein- und wieder hinausfließt. Vertiefen Sie nun Ihre Atmung etwas und verlängern Sie dabei die Ausatmung. Atmen Sie auf 3 Takte (die Sie innerlich zählen) ein und atmen Sie etwa doppelt so lange (also auf 6 Takte) aus. Wiederholen Sie diesen Ablauf für die nächsten 10 bis 12 Atemzüge. Kommen Sie dann wieder zu Ihrem normalen Atemrhythmus zurück.

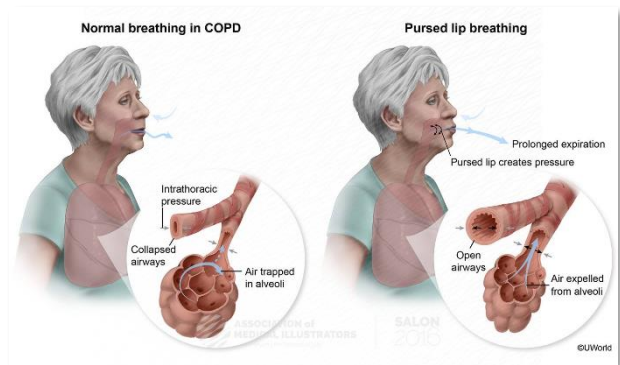
**Resonantes Atmen:** die resonante Atmung ist so konzipiert ist, dass sie Ihnen hilft, mit 5 Atemzügen pro Minute zu atmen. Diese Frequenz scheint besondere Resonanzeffekte zu haben auf die Herzfrequenz, deren Variabilität sich in erwünschter Weise erhöht (Herzfrequenzvariabilität, siehe auch [hier](#)). Da die Herzfrequenz mit dem Nervensystem verbunden ist, beruhigt dies auch die Nerven und kann beispielsweise dazu beitragen die Stimmung zu verbessern. Nehmen Sie eine bequeme Position Ihrer Wahl ein und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, um sicherzustellen, dass Sie in den Bauch atmen. Atmen Sie (durch die Nase) bis 5 ein. Zählen Sie beim Ausatmen bis 5. Wiederholen Sie den Vorgang zweimal. Atmen Sie bis 6 ein. Atmen Sie bis 6 aus. Wiederholen Sie den Vorgang zweimal. Verlängern Sie die Atemzüge weiter. Strengen Sie sich nicht so sehr an, dass Ihnen schwindelig wird. Es wird empfohlen, bei 8 aufzuhören.

**bewusstes Atmen:** Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, welche bequem und angenehm ist. Sie sollen sich ganz wohl fühlen. Sie können auf dem Stuhl zurücklehnen und die Füße auf den Boden stellen. Ihre Hände können Sie entspannt auf die Oberschenkel legen. Achten Sie zunächst noch auf äussere Geräusche um Sie herum und versuchen Sie dann, nach und nach Ihre Aufmerksamkeit von der Aussenwelt auf Ihren Körper zu richten. Schliessen Sie nun die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam auf den natürlichen Rhythmus Ihres Atems. Achten Sie auf jeden Atemzug während Sie einatmen und ausatmen. Nehmen Sie wahr wie Sie einatmen. Wie fühlt sich die eingeatmete Luft an? Sie brauchen Ihren Atem nicht zu verändern, nicht schneller oder langsamer, tiefer oder flacher zu atmen. Lassen Sie einfach den Atem sich selbst atmen. Spüren Sie, wie die Luft bei Ihrem nächsten Atemzug in Ihre Brust und Ihren Bauch strömt. Wie sich Ihr Brustkorb bewegt, wie sich Ihre Rippen bewegen. Spüren Sie nun, wie die Luft bei Ihrem nächsten Atemzug durch Ihre Nase und Ihren Mund aus Ihrem Körper hinausströmt. Achten Sie auf Ihren Atem, mit einem Gefühl von Freundlichkeit und sanftem Erlauben. Sie brauchen sich nur auf Ihren Atem zu konzentrieren.

Wenn Sie feststellen, dass Sie abgelenkt werden oder Ihre Gedanken wandern, nehmen Sie dies zur Kenntnis und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Rhythmus Ihres Atems. Lassen Sie ihren Atem zum Anker werden. Wenn Sie zu weit wegdriften, wird sie der Atem wie der sanfte Zug an einem Ankerseil daran erinnern und schon sind sie wieder eingemittelt.

Atmen Sie noch einige Male ein und aus. Spüren Sie die Energie, die beim Einatmen in Ihren Körper kommt. Und spüren Sie die Anspannung, die Sie mit jedem Atemzug ausatmen. Beenden Sie nach Ihrem Zeitermessung die Übung, indem Sie einmal kräftig ein und ausatmen. Nehmen Sie die Umgebung in Ihrer Vorstellung wahr. Lassen Sie die Augen weiterhin zu, und bewegen Sie sich. Strecken Sie die Beine und strecken Sie die Arme. Kommen Sie jetzt langsam in den Raum zurück, in dem Sie sich befinden und öffnen Sie langsam die Augen.

**Lippenbremse:** eignet sich zur Verlangsamung der Atmung und für Personen mit Erkrankungen, welche ihnen die Ausatmung erschweren: Asthma, COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung). Diese Atmung hält die Atemwege während dem Ausatmen besser geöffnet. Durch die Nase einatmen, mit halb geschlossenen, paffenden Lippen durch den Mund ausatmen, sodass die Lippen für den Ausatemstrom einen Widerstand erzeugen, welchen Sie nach Ihrem Gutdünken dosieren können. Die Ausatmung doppelt so lange wie die Einatmung planen.



**Quadrat-Atmung /Box-Atmung/4-4-4-4 Atmung:** Anleitung [hier](#). Diese Technik findet auch Anwendung bei Berufsgruppen (Militär, Polizei, Feuerwehr), welche stressige Einsätze vor sich haben oder zu deren Nachverarbeitung. Die 4-4-4-4-Atmung ist eine Methode zur Verlangsamung der Atmung. Sie kann helfen, Stress abzubauen, sich einzumitteln und die Konzentration zu verbessern. Ihre Einfachheit ermöglicht, sich auch unmittelbar vor einem Auftritt oder *während* einer stressigen Situation daran zu erinnern und sie anzuwenden. Die Bezeichnung bezieht sich darauf, dass die 4 Phasen der Atmung (Einatmen-Halten-Ausatmen-Pause) bewusst und gleichlang ausgeübt werden. Zu Beginn eignet sich das Zählen von 4 Takten, später kann diese Zahl auf 5, 6 oder mehr ausgedehnt werden. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man aufrecht auf einem bequemen Stuhl sitzt. Wenn man aufrecht sitzt, fällt es leichter, vollständig ein- und auszuatmen. Wenn man die Hände mit den Handflächen nach oben im Schoss oder auf den Knien ablegt, bleibt der Oberkörper entspannt. Durch die Nase in den Bauch einatmen und langsam bis 4 zählen, den Atem anhalten und im gleichen Tempo bis 4 zählen, ausatmen (Mund oder Nase) und bis 4 zählen, dabei die Lungen vollständig entleeren, vor dem erneuten Einatmen warten und bis 4 zählen. Mindestens 3 solcher Zyklen durchführen.

**4-7-8-Atmung:** Anleitung [hier](#). Bei der 4-7-8-Atemtechnik, atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten den Atem 7 Sekunden lang an und atmen 8 Sekunden lang aus, dies 4 – 8x nacheinander, am besten 2x täglich. Da es sehr beruhigend wirkt, eignet sich diese Übung auch zum Einschlafen. Verlangsamen Sie das Zählen mit der Zeit nach ihrem Wohlfühl. Atmen Sie vollständig durch den Mund aus und machen Sie dabei ein «Wusch»-Geräusch. Schliessen Sie den Mund (Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen, Zungenkörper locker oben am Gaumen angelegt, während der ganzen Übung) und atmen Sie leise durch die Nase ein, während Sie gedanklich langsam auf 4 zählen. Den Atem halten und gedanklich auf 7 zählen. Atmen Sie vollständig durch den Mund aus und machen Sie dabei ein ausblasendes Geräusch, während sie gedanklich bis 8 zählen. Diesen Zyklus noch 3x wiederholen.

**Wasser-Whisky-Kaffee-Atmung:** Diese Bezeichnung betrifft drei Atemtechniken, welche Yogalehrer, Lucas Rockwood, an einem TED-Talk als einfach anwendbares «Kombitool» vorgestellt hat für drei verschiedene Situationen: «Wasser» ist immer und überall gut, wann immer wir Balance brauchen (Min 4:04). «Whisky» braucht man zum Entspannen und Einschlafen, und «Kaffee» sollte man nur sparsam anwenden zum Munterwerden.

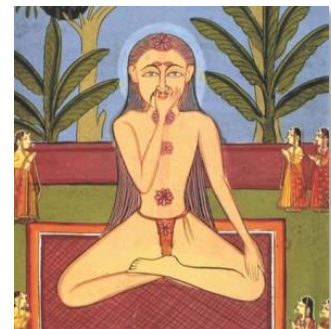
- **Wasser (gleichmässige Atmung):** Bequeme Position, Hände auf die Oberschenkel, Gesicht und Schultern entspannen, Augen schliessen. 4 Takte bewusst einatmen (Nase, Zwerchfell) ohne Pause 4 Takte bewusst ausatmen, ohne Pause 4 Takte einatmen usw. Der Hauptzweck besteht darin, die Atmung zu verlangsamen auf 4-6 Atemzüge/Minute.
- **Whisky (4-8-Methode):** Atmen sie 4 Takte ein (Nase/Zwerchfell); zählen Sie gedanklich 1-2-3-4; atmen sie 8 Takte aus; zählen Sie gedanklich 8-7-6-5-4-3-2-1; ohne Pause wieder einatmen. 10 Wiederholungen. Stimuliert den Parasympathikus, was zur entsprechenden Entspannung, Blutdruck- und Pulsenkung führt.

- **Kaffee:** hier fokussiert man sich auf die Ausatmung. Die Einatmung ergibt sich von selbst. Atmen sie stossweise und akzentuiert durch die Nase aus. Die Ausstossenergie kommt aus der Bauchmuskulatur. Der Brustkorb bleibt entspannt. «Aus-Aus-Aus-Aus-Aus-Aus...» 20x. Auch wenn fast nichts mehr geht, ziehen Sie es durch! Einatmen und wieder «Aus-Aus-Aus-Aus-Aus...» 20x. - Das schnelle kurze Atmen stimuliert den Sympathikus, was sie wieder weckt. – Auch am Steuer anwendbar, bei langen Autobahnfahrten.

**Buteyko-Atemtechnik (BBT):** dient in besonderer Weise der Rückbildung der chronischen Hyperventilation, was durch eine Normalisierung des CO<sub>2</sub>-Spiegels geschieht. Weil sich der Körper und die Messfühler im Blut an einen tiefen Spiegel gewöhnt haben, kann die Rückgewöhnung an höhere CO<sub>2</sub>-Spiegel mit dem Gefühl von leichtem «Lufthunger» verbunden sein. Ziel ist es, sanfter und langsamer zu atmen (siehe auch Kapitel «langsamer und leichter atmen»).

Während dieser Übung, welche mehreren Wiederholungen des CP-Tests entspricht, sollten Sie ausschliesslich durch die Nase atmen. Nehmen Sie eine entspannte aufrechte Sitzposition ein. Beginnen Sie mit einigen leichten, tiefen Atemzügen. Nach einer ruhigen und entspannten Ausatmung halten Sie den Atem an und halten Sie sanft die Nase zu, um Mikroatmungen zu verhindern. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, Luft zu holen (beginnender Lufthunger), lassen Sie Ihre Nase sanft los und atmen Sie langsam und leicht ein. Ihr Zwerchfell könnte sich unwillkürlich bewegen, aber geraten Sie nicht in Panik oder schnappen nach Luft. Atmen Sie wieder normal und gleichmässig für mindestens 10 Sekunden. Wiederholen Sie dies drei- bis fünfmal. Es gibt auch fortgeschrittenere Versionen der BBT, für deren Anwendung ich Ihnen aber die Zusammenarbeit mit einer zertifizierten Buteyko-Fachperson empfehlen möchte.

**Wechselatmung:** Die Wechselatmung ist eine schon seit Jahrhunderten angewendete Yoga-Atemtechnik (ausführliche Beschreibung hier). Man geht davon aus, dass die Atmung durch das linke Nasenloch die Aktivität in der rechten Gehirnhälfte erhöht, während das rechte Nasenloch die Aktivität in der linken Gehirnhälfte erhöht. Indem Sie durch beide Seiten gleichermassen atmen, tragen Sie dazu bei, beide Gehirnhälften zu stimulieren und auszugleichen. Die Wechselatmung wirkt entspannend und angstreduzierend.



Nehmen Sie eine bequeme aufrechte Sitzhaltung ein, evtl. mit gekreuzten Beinen. Legen Sie Ihre linke Hand mit der Handfläche nach oben auf Ihr linkes Knie. Die Schultern sind entspannt. Führen Sie Ihre rechte Hand zu Ihrem Gesicht, Daumen am rechten Nasenflügel, Ringfinger am linken Nasenflügel, zweiter und dritter Finger einschlagen oder evtl. auf der Stirn platzieren (auf Ihr «drittes Auge»). Atmen Sie vollständig aus und verschliessen Sie dann Ihr rechtes Nasenloch durch leichten Druck mit dem Daumen von aussen auf den Nasenflügel. Atmen Sie durch das linke Nasenloch in ihrem Rhythmus mittels Bauchatmung ein und schliessen Sie dann mit dem vierten Finger das linke Nasenloch und öffnen Sie das rechte. Diesmal atmen Sie durch das rechte Nasenloch vollständig aus und dann durch das rechte Nasenloch wieder ein. Schliessen Sie das rechte Nasenloch, öffnen Sie das linke und wiederholen Sie die vollständige Aus- und Einatmung durch das linke Nasenloch. Fahren Sie fort, bis Sie sich ausgeglichener fühlen (bis zu 12 Zyklen). Die letzte Runde endet mit dem Ausatmen durch das linke Nasenloch. Die Wirkung der Entspannung wird erhöht, wenn die Augen geschlossen werden und Ausatmung verlängert wird. Eine Variante ist die Atmung im Verhältnis von 2:8:4: Durch ein Nasenloch einatmen (auf 2 zählen), den Atem anhalten (auf 8 zählen) und durch das andere Nasenloch ausatmen (auf 4 zählen).

**Atmen mit aufgerichteten Beinen:** Das Liegen mit hochgelegten Beinen hilft, die Hüften, das Becken und den Bauch zu entspannen, was wiederum dazu beiträgt, die Stress-Reaktion des sympathischen Nervensystems zu entspannen und die Ruhe-, Verjüngungs- und Entspannungs-Reaktion des parasympathischen Nervensystems einzuschalten. Ziel dieser Übung ist es, den Körper und den Mind in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine feste Unterlage (das Bett ist in der Regel zu weich). Legen Sie die Beine auf einen Stuhl, ein hohes Kissen, gegen die Wand oder frei senkrecht nach oben. So können sich die Rücken-, Hüft- und Bauchmuskeln vollständig entspannen. Legen Sie die Arme in einem Winkel von 45 Grad zum Körper auf den Boden, die Hände nach oben, so dass sich die Schultern vollständig entspannen können. Schliessen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Entspannen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuss. Achten Sie beim Einatmen auf Zwerchfell- und Nasenatmung, Ausatmen durch den Mund (ggf. mit Lippenbremse). Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Unterleib und dehnen Sie den Bauch beim Einatmen sanft in alle Richtungen aus. Spüren Sie, wie Ihr Rücken in den Boden atmet, und stellen Sie sich vor, wie sich Ihre Nieren und hinteren Rippen nach hinten in den Boden ausdehnen. Beim Ausatmen entspannen Sie den ganzen Körper, lassen alles los und spüren, wie Rücken und Schultern in den Boden sinken. Lassen Sie tief los. Machen Sie einige Minuten lang weiter. Es ist in Ordnung, wenn Sie einschlafen.



**Knochenatmung:** siehe auch [hier](#). Die Knochenatmung ist eine uralte taoistische Technik, welche Muskeln, Körper und Geist in tiefe Entspannung versetzt. Das «Knochenmark-Nei-Kung», die Disziplin, aus der die Formel für die Knochenatmung entnommen wurde, entstand vor langer Zeit in taoistischen Klöstern in den Bergen Chinas und diente ursprünglich dazu, das Blut zu stärken, die Knochen zu kräftigen und den Fluss des Chi oder der lebensspendenden Kraft zu erhöhen. Legen Sie sich in einer bequemen Position auf den Rücken. Machen Sie bei geschlossenen Augen zunächst eine Bauchatmung und entspannen Sie sich. Bewegen Sie sich langsam von Kopf bis Fuss durch Ihren Körper und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Knochen an jeder Stelle (z. B. Stirn, Seiten des Kopfes, Hinterkopf, Wangen, Nacken usw. bis hin zu den Zehen). Weiten Sie Ihre Knochen beim Einatmen aus; stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie sie sich entspannen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Knochen lenken, können sich die Muskeln um die Knochen herum entspannen, was wiederum zur Entspannung des Körpers und des Geistes führt. Es ist in Ordnung, wenn Sie während dieser Übung einschlafen.

**Tan-Tien-Atmung:** Diese taoistische Atemtechnik wird seit Jahrhunderten von Qigong-Meistern weitergegeben. Die 3 "Tan Tiens" sind die 3 großen Energiespeicher (Elixierfelder) oder «Qi-Brenner» im Körper, die sich im Kopf, im oberen Brustkorb und im Unterbauch befinden. Die Tan-Tien-Atmung konzentriert sich auf den unteren Tan Tien. Die Atmung in den Unterbauch bringt den Fokus der Aufmerksamkeit aus dem Kopf («monkey mind») in den Körper, buchstäblich in das anatomische Zentrum am Nabel, und hilft, den Körpergeist zu zentrieren und zu beruhigen. Setzen Sie sich bequem hin und schliessen Sie sanft die Augen. Heben Sie den Kopf vom «Baihui» (dem Punkt auf dem Oberkopf hinter dem Scheitel) an, aber halten Sie die Schultern entspannt und den Rücken sanft gerade. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt hinter und knapp unter Ihrem Nabel. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beim Einatmen dehnen Sie den Unterbauch (Bauch) in alle Richtungen aus, als ob Sie einen Ballon im Bauch aufblasen würden, wobei der Schwerpunkt der Aufmerksamkeit im Unterbauch liegt. Es ist wichtig, sanft zu atmen. Beim Ausatmen lassen Sie alles entspannen. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in der Nabelgegend, und wenn Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie zu diesem Punkt zurück. Diese Übung wird Ihnen helfen, Ihren Geist zu fokussieren. Atmen Sie in dieser Weise so lange, wie Sie möchten, Sie können dies bis zu einer Stunde lang tun.

**Presence-Process-Atmung:** siehe auch [hier](#). Diese von Michael Brown entwickelte Technik dient dazu, sich in den gegenwärtigen Moment zu versetzen, wodurch ein Gefühl des inneren Friedens und der Harmonie

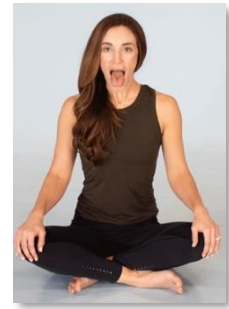
wiederhergestellt wird. Sie ist sehr nützlich, wenn man sich in einer stressigen Situation befindet, da sie einem hilft, das Geschehen zu akzeptieren. Die Präsenzprozessatmung ist Teil der gesamten Präsenzprozessstechnik, und um sie richtig zu erlernen, empfiehlt es sich, das Buch zu lesen oder die vollständige Ausbildung zu absolvieren. Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zwerchfellatmung anwenden. Sagen Sie den folgenden Satz zu sich selbst, zusammen mit einem Atemrhythmus: «Ich bin jetzt hier in dem». Atmen Sie ein und sagen Sie innerlich in Ihrem Kopf «Ich». Atmen Sie ein und sagen Sie innerlich in Ihrem Kopf «bin». Atmen Sie aus und sagen innerlich «jetzt». Atmen Sie ein und sagen Sie innerlich in Ihrem Kopf «hier». Atmen Sie aus und sagen Sie innerlich in Ihrem Kopf «in». Atmen Sie ein und sagen Sie innerlich in Ihrem Kopf «dem». Achten Sie darauf, wie das Sprechen dieses Satzes zusammen mit dem Atemrhythmus dazu beiträgt, den Geist und den Körper zu beruhigen. Wenn Sie besser atmen, fühlen Sie sich besser.

**Wim-Hof-Atmung:** Der bereits erwähnte Wim Hof ist ein niederländischer Motivationstrainer und Extremsportler, der sehr bekannt wurde, durch die Kombination von Atemübungen, Kaltwassertherapie und innerer Haltung, um Menschen zu helfen, sich tiefer mit ihrem Körper zu verbinden. Ich empfehle die Übung mit einer **Audioanleitung** zu machen. Atmen Sie kräftig durch die Nase ein; ohne Pause die Luft durch den Mund ausströmen lassen. Wiederholen Sie dies 30 Atemzüge lang. Beim 30. Atemzug atmen Sie zu 90 Prozent aus und halten die Luft so lange wie möglich an. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper wirklich einen Atemzug braucht, atmen Sie vollständig ein und halten Sie die Luft 15 Sekunden lang an, bevor Sie loslassen. Diesen Zyklus noch 2x wiederholen. Lösen Sie sich von jeglichem Konkurrenzdenken. Es spielt keine Rolle, wie lange Sie die Luft anhalten. Nutzen Sie die Phase des Atemanhaltens, um Ihre eigenen Gedanken und die Reaktion Ihres Körpers zu beobachten.

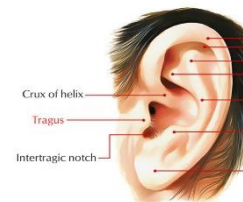
**Atemfokussierungstechnik:** **Forschungsergebnisse** unterstützen die Hypothese, dass die Visualisierung von Wünschen die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie Wirklichkeit werden. Bei dieser tiefen Atemtechnik werden Bilder oder bestimmte Wörter verwendet. Sie können ein Fokuswort wählen, das Sie zum Lächeln bringt, das Sie entspannt oder an das Sie neutral denken können: z.B. Frieden, Loslassen, Entspannen. Es kann ein beliebiges Wort sein, welches Sie konzentriert während Ihrer Übung wiederholen. Verwenden Sie Bilder, die Ihnen ein Gefühl der Ruhe vermitteln - ein See, eine schöne Blume, das Meer usw. Orte in der Natur eignen sich besonders gut. Beginnen Sie mit einer 10-minütigen Sitzung. Erhöhen Sie allmählich die Dauer, bis Ihre Sitzungen mindestens 20 Minuten dauern. Setzen oder legen Sie sich an einen bequemen Ort. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atemzüge, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Wechseln Sie einige Male zwischen normalem und tiefem Atem hin und her. Achten Sie auf die Unterschiede zwischen normaler Atmung und tiefer Atmung. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Bauch bei tiefen Einatmungen ausdehnt. Achten Sie darauf, wie sich die flache Atmung im Vergleich zur tiefen Atmung anfühlt. Üben Sie Ihre tiefe Atmung ein paar Minuten lang. Legen Sie eine Hand unter Ihren Bauchnabel und halten Sie Ihren Bauch entspannt. Achten Sie darauf, wie er sich mit jedem Einatmen hebt und mit jedem Ausatmen senkt. Lassen Sie bei jedem Ausatmen einen lauten Seufzer los. Kombinieren Sie nun die tiefe Atmung mit einem entspannenden Bild oder Fokuswort oder -satz. Stellen Sie sich vor, dass die Luft, die Sie einatmen, Wellen von Frieden und Ruhe durch Ihren Körper bringt. Sagen Sie im Geiste: «Ich atme Frieden und Ruhe ein.» Stellen Sie sich vor, dass die Luft, die Sie ausatmen, Spannungen und Ängste wegpült. Sagen Sie zu sich selbst: «Ausatmen von Spannung und Angst». Gönnen Sie sich etwas Zeit, die Übung nachwirken zu lassen.



**Löwenatmung:** siehe auch [hier](#). Löwenatmen ist eine energetisierende Yoga-Atemübung, die Spannungen in Brust und Gesicht lösen soll. Sie hat sich als besonders hilfreich für Sängerinnen und Sänger erwiesen, da sie die Stimmbänder und das Zwerchfell stimuliert, ebenso wie für Menschen mit Sprachschwierigkeiten. Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Sie können sich auf die Fersen setzen oder die Beine vor sich überkreuzen. Drücken Sie die Handflächen mit gespreizten Fingern gegen die Knie. Atmen Sie tief durch die Nase ein (Zwerchfellatmung) und öffnen Sie die Augen weit. Öffnen Sie gleichzeitig den Mund weit und strecken Sie die Zunge heraus, indem Sie die Spitze zum Kinn hinunterführen. Spannen Sie die Muskeln im vorderen Teil des Rachens an, während Sie mit einem langen "Ha"-Laut durch den Mund ausatmen. Sie können Ihren Blick auf den Raum zwischen Ihren Augenbrauen oder auf Ihre Nasenspitze richten. Machen Sie diesen Atemzug 4 bis 5 Mal.



**Hummelatmung:** siehe auch [hier](#). Diese beruhigende Technik erzeugt ein angenehmes Gefühl im Stirnbereich. Sie hilft beim Abbau von Angst, Frustration und Ärger. Suchen Sie den Tragus jedes Ohres. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Schliessen Sie die Augen und entspannen Sie Ihr Gesicht. Legen Sie Ihre Daumen auf den Tragusknorpel jedes Ohres; Zeige-, Mittel- und Ringfinger können über die Augen gelegt werden. Atmen Sie durch die Nase ein und drücken Sie beim Ausatmen den Tragus nach hinten und unten, so dass er Ihr Ohr bedeckt. Halten Sie den Mund geschlossen und machen Sie beim Ausatmen ein langes summendes Geräusch. Machen Sie so lange weiter, wie es Ihnen angenehm ist. Versuchen Sie es mit 5-10 Atemzügen. Man drückt leicht die Daumen auf die kleinen Ohrknorpel, die zwischen den Wangen und den Ohren sind, und legt die Finger über die Augen.



**Sitali-Atmung:** Senkt die Körpertemperatur und entspannt den Mind. Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule auf einen bequemen Stuhl. Strecken Sie Ihre Zunge heraus und rollen Sie die Ränder zusammen, wenn Sie können. Wenn Sie Ihre Zunge nicht einrollen können, können Sie stattdessen Ihre Lippen zusammenkneifen. Atmen Sie bis 5 durch den Mund ein. Atmen Sie 5 Sekunden lang durch die Nase aus. Wiederholen Sie die Übung 2-5 Minuten lang und verlängern Sie nach Möglichkeit den Atem.



**«If in doubt, breathe it out<sup>22</sup>» (im Zweifelsfall rausatmen):** Bei Stress oder Angst, werden Gedanken oft schneller, lauter, stürmischer. Man neigt zum Katastrophisieren. Diese Übung führt zur Beruhigung der inneren Stimmen. Setzen Sie sich in eine bequeme Position mit geradem Rücken und atmen Sie langsam die gesamte Luft aus Ihrer Lunge aus. Atmen Sie bis 4 durch die Nase ein und spüren Sie dabei, wie sich Ihr Bauch hebt. Halten Sie den Atem für 4 Sekunden an und bleiben Sie dabei ruhig und gelassen. Atmen Sie 8 Sekunden lang durch den Mund aus. Lassen Sie die Schultern sinken, entspannen Sie Ihr Gesicht, Ihren Kiefer, hinter den Augen, sogar Ihre Stirn. Wiederholen Sie dies so oft, bis Sie sich entspannt fühlen.

**Luftanhalten:** Bei dieser Technik wird nach der Einatmung bewusst eine Zeitlang die Luft angehalten. So kann die Lungenkapazität verbessert werden. Achten Sie auf alle inneren und äusseren Empfindungen. Kommen Sie zur Ruhe ohne zu versuchen, etwas zu verändern. Stellen, setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position an einem ruhigen ungestörten Ort. Legen Sie Ihre Hände an die Seite oder auf Ihre Knie. Die Augen können offen oder geschlossen sein. Entspannen Sie Schultern, Nacken und Kopf. Atmen Sie durch die Nase ein und aus; werden Sie sich des Rhythmus Ihres Atems bewusst. Beginnen Sie, Ihren Atem zu vertiefen, indem Sie lange einatmen und das letzte Restchen ausatmen. Achten Sie darauf, wie sich der Atem in der Nase anfühlt und wie sich Ihr Körper bei jedem Einatmen und Ausatmen bewegt. Achten Sie beim Einatmen darauf, wie Ihre Lunge die volle Kapazität erreicht. Halten Sie einen Moment inne, bevor Sie vollständig ausatmen. Zählen Sie beim nächsten Einatmen die Dauer Ihres Atems in Sekunden. Halten Sie

<sup>22</sup> «Breathe In Breathe Out», Stuart Sandeman, Hanover Square Press, 2022, ISBN-10: 0008543275

am Ende der Einatmung so viele Sekunden inne, wie Sie eingeatmet haben, und atmen Sie ebenso viele Sekunden aus. Wiederholen Sie diesen Zyklus ein paar Mal und achten Sie darauf, dass das Verhältnis von Einatmen, Anhalten und Ausatmen gleichbleibt. Während Sie den Atem anhalten, stellen Sie sich vor, wie der Sauerstoff durch Ihren Körper fließt und all Ihre Zellen mit Leben versorgt. Wiederholen Sie diese Übung bis zu 5 Minuten lang. Gönnen Sie sich danach ein paar Momente der Stille, bevor Sie in den Alltag zurückkehren. Sobald Sie darin geübt sind, können Sie die Dauer des Atems in Sekunden allmählich erhöhen. Die Übung sollte sich immer mühelos und frei von Anstrengung anfühlen; nicht überfordern.

**Progressive Muskelrelaxation:** Mit dieser Technik nach Jacobson lassen sich unbewusste körperliche Spannungen und Stress im Körper abbauen. Jedes Ausatmen bietet sich an, Spannung loszulassen. Legen Sie sich für diese Übung auf den Rücken. Die Entspannungsreise beginnt im Gesicht und endet bei den Füßen. Atmen Sie ein und spannen Sie die Muskeln im Bereich des Kopfes und des Gesichts 4-10 Sekunden lang an. Atmen Sie schnell und vollständig aus und entspannen Sie gleichzeitig die angespannten Muskeln. Setzen Sie die normale Atmung für einige Atemzüge fort. Atmen Sie ein und spannen Sie die nächste Muskelgruppe an (Hals und Kiefer). Halten Sie die Einatmung 4-10 Sekunden lang. Atmen Sie schnell und vollständig aus und entspannen Sie gleichzeitig die angespannten Muskeln. Setzen Sie die normale Atmung für ein paar Atemzüge fort. Arbeiten Sie sich weiter durch die Muskelgruppen von drittens Schultern/Armen/Händen, viertens Bauch/Gesäss/Becken und fünftens Beine/Füße.

**Singen:** Die heilsamen Wirkungen von Singen füllen ganze Bücher. Sie müssen nur die entsprechenden Suchbegriffe im Internet eingeben (Singen + Gesundheit, Singen + Heilung...). Singen ist eine Form von Ausatmen. Singen führt nebst vielen anderen Effekten auch zu einer verlängerten Ausatmung mit der entsprechenden stressreduzierenden Wirkung. Bringen Sie Singen und Musizieren in Ihren Alltag. Singen und Musizieren Sie in der Gruppe. Denn wohltuende soziale Kontakte sind ihrerseits enorm gesundheitswirksam.

**AUM-Singen:** Gut erklärt [hier](#). Das mantrahafte Singen («Chanten») der Silbe «OM» oder «AUM» hat eine lange Tradition im Hinduismus und Buddhismus und wurde auch wissenschaftlich untersucht. z.B. [hier](#) oder [hier](#). Erinnern Sie sich doch hin und wieder an «OM», z.B. beim Autofahren.



**Lachen:** Auch Lachen ist eine Form von Ausatmung. Lachen gilt ganz offiziell als Therapieform, mit welcher sich der Forschungszweig der **Gelotologie** befasst. Ausgiebiges Lachen bewegt bis zu 300 Muskeln (siehe auch [hier](#)). Studien deuten auf günstige Effekte für die Stress-Entspannungs-Reaktion, für Stimmung, Angstgefühle, Blutdruck, Verdauung, Schmerzempfindung, Atmung, Gewichtsreduktion, Infektabwehr...

Anregungen für Lachübungen finden sich z.B. [hier](#). Beim grundlosen Lachen macht man sich die gut erforschten Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche zunutze. Wie ich mich emotional fühle, wirkt sich auf meine Körperhaltung und Körpersymptome aus. Aber auch umgekehrt: Welche Körperhaltung ich einnehme, wirkt sich auf meine Gedanken, Stimmung, Gefühle aus. Ich kann also körperlich «so tun» als ob ich heiter und fröhlich bin, indem ich «künstlich» lache und damit meinen Körper und Mind rückwirkend tatsächlich in einen «echten» Zustand der Heiterkeit bringen mit entsprechenden messbaren hormonellen Veränderungen. Hier ein sehr häufig angeklickter Vortrag, «[Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind](#)», welcher diese Zusammenhänge beschreibt.

«Fake it, until you make it!»  
Tue so, als ob du es schon  
kannst, bis du es tatsächlich  
kannst!

**Wuuh-Summen:** Einer der bekanntesten Traumatherapeuten weltweit, Peter Levine, beschreibt [hier](#) eine Übung, deren Anwendung er besonders in extremen Überforderungs- und Hoch-Stress-Situationen empfiehlt, wenn grosse Verzweiflung besteht. Atmen Sie einen entspannten tiefen wohlwollenden Atemzug ein (Nasenatmung, Zwerchfellatmung). Lassen Sie den Atem langsam entweichen, indem Sie locker die Silbe «Wuuhhh» summen, sodass Sie die Vibrationen im Bauchraum spüren können. Lassen Sie Atem und Ton vollständig entweichen, - dann erneut einen lockeren liebevollen Atemzug einatmen, welcher Bauch- und

Brustraum ausfüllt, und wieder die Luft vollständig entweichen lassen mit der «Wuuhh»-Silbe. Nach Belieben wiederholen. Danach noch etwas Ruhen und ohne Wertung die Empfindungen, Gefühle, Bilder, Gedanken erfahren, und immer wieder auf die Körperwahrnehmung zurückkommen.

## Symptome, Krankheiten, Störungen, für welche sich Atemübungen eignen

Gesundheitswirksames Atmen eignet sich für *alle* Menschen und hat bei *allen* Krankheitszuständen einen wertvollen Stellenwert. Hier noch Bemerkungen zu einigen speziellen Situationen.

**Abkühlung:** Sitali-Atmung, beschrieben hier.

**Blutende Wunden/Nasenbluten/drohende Blutergussbildung nach Quetschverletzungen:** Hyperventilieren Sie absichtlich. Der CO<sub>2</sub>-Abfall führt zu einer Gefässverengung, was die Blutstillung fördert.

**chronische Hyperventilation:** Über die Häufigkeit der chronischen Hyperventilation gibt es Schätzungen, die von 6-10% aller Patienten in einer internistischen Praxis ausgehen. Gemäss Dr. Thomas Weiss besteht bei 100% aller Patienten mit einer Panikstörung und bei 25% aller Asthmapatienten eine chronische Überatmung. Eine chronische Hyperventilation kann aber auch – wie mehrfach im Text erwähnt - bei vielen Symptomen und Krankheitsbildern eine Rolle spielen, bei welchen man dies auf den ersten Blick vielleicht nicht erwarten würde, wie z.B. Verstopfung, häufiges nächtliches Wasserlösen, Stirnhöhlenentzündungen, Frösteln, kalte Hände und Füsse, Reizhusten, Asthma, Osteoporose, Leistungsminderung beim Sport, Long- und Post-COVID.

Dr. Weiss erwähnt *drei Symptome* (ab Min. 7:00), welche eine chronische Hyperventilation wahrscheinlich machen: 1) Ein CO<sub>2</sub>-Anstieg ist Ihnen sehr unangenehm, d.h. Sie können nicht lange die Luft anhalten und in Räumen mit «schlechter Luft» wird Ihnen schnell unwohl und Sie reagieren mit Panikgefühlen. 2) Sie reagieren sensibel auf gesteigerte Atmung (Hyperventilation). Sie können den schnellen Abfall von CO<sub>2</sub> nicht gut ertragen und sind deswegen auch nicht sehr belastbar bei körperlichen Anstrengungen, bei welchen man schneller atmet, z.B. beim Bergaufgehen. 3) Sie sind nicht sehr stabil bei körperlicher Belastung. Sie sind nach dem Sport erschöpft und müssen lange ruhen. Desweiteren gibt es die Möglichkeit, mit dem CP-Test sowie einer sogenannten Blutgasanalyse und der Messung des Kohlendioxids in der Ausatemluft mittels eines Kapnometers festzustellen, ob eine chronische Hyperventilation vorliegt. Sollten Ihren Symptome in Zusammenhang mit einer chronischen Hyperventilation stehen, sind Ihnen atemreduzierende Übungen besonders empfohlen, welche zu einer Korrektur des CO<sub>2</sub>-Spiegels führen, wie sie mehrfach im Text beschrieben wurden.

**Essen:** Vor dem Essen ein paar bewusste Atemzüge nehmen, mit einer Atemtechnik Ihrer Wahl.

**Frösteln/kalte Hände und Füsse/aktive Erhöhung der Körpertemperatur:** Kohlendioxid ist eine potente gefässerweiternde Substanz. Eine Erhöhung des CO<sub>2</sub>-Spiegels, wie sie durch die verschiedenen Hypoventilationstechniken zustande kommt, sollte also zu einer Gefässerweiterung, damit zu einer besseren Blutzirkulation auch der Hände und Füsse und folglich zu einer Erwärmung der Körperperipherie führen, wie es auch *hier* beschrieben wird (ab Min 9:30). Wenden Sie eine der im Text beschriebenen Atemreduktionsmethoden an (z.B. Buteyko-Breathing).

- **Kalte Füsse beim Einschlafen:** Hier eine Übungsanleitung welche sich besonders eignet, wenn Sie beim Einschlafen kalte Füsse haben. Legen Sie sich auf den Bauch oder auf die linke Seite (das Liegen auf dem Rücken kann eine Atemreduktionstechnik etwas erschweren). Entspannen Sie alle Muskeln. Konzentrieren Sie sich dann eine Minute lang auf Ihre Atmung. Was spüren Sie? Wenn die Empfindungen vage sind: Atmen Sie tief, aber möglichst langsam ein und erlauben Sie, dass sich alle Atemmuskeln entspannen, so dass Sie langsam ausatmen. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher strömt? Spürt Sie etwas im hinteren Teil Ihres Rachens? Spüren Sie die Luftbewegung im Brustkorb und in den Bronchien? Wie fühlt

es sich in der Magengegend an? Nachdem Sie all diese Empfindungen erforscht haben, atmen Sie nicht wie gewohnt, sondern stattdessen etwa 5–10% weniger ein (Nasatmung, Zwerchfellatmung). Entspannen Sie dann sofort alle Muskeln, insbesondere den oberen Brustkorb und alle anderen Atemmuskeln. Atmen Sie bei jedem Atemzug etwas weniger ein, und entspannen Sie sich dann jeweils vollständig. Stellen Sie sich ein Kerzenlicht vor, welches möglichst durch Ihren Luftstrom nicht ins Flackern geraten sollte; so sanft und behutsam ist Ihr Atem jetzt. Sie werden bald einen leichten Lufthunger verspüren. Ziel ist es, dieses leichte, angenehme Mass an Lufthunger für 2 bis 3 Minuten aufrechtzuerhalten, bevor Sie einschlafen.

**Husten:** Bei chronischem Husten sind oft Teufelskreise aktiv. Die heftigen Hustenstösse können zu Mikroverletzungen der Atemwegsschleimhäute führen, was den Hustenreiz anstachelt. Ausserdem atmet man beim Husten deutlich mehr als normalerweise und die Ausatemluft kann eine Geschwindigkeit von 160 km/h erreichen (normalerweise 8 km/h). Beides führt dazu, dass sich der CO<sub>2</sub>-Spiegel in den Lungenbläschen sehr stark absenkt, was wiederum Bronchienverkrampfungen und erneute Hustenreize auslösen kann. Gemäss Buteyko-Instruktoren sind deswegen besonders bei chronischem Reizhusten Methoden der Atemreduktion sehr wirksam, um den **Hustenreiz** zu beruhigen (Studiensammlung [hier](#)).

- **zärtliches Husten:** Um die Schleimhäute nicht unnötig zu reizen, sollten Sie versuchen, «zärtlich» zu husten. Dazu sollten Sie mit der Hand eine Faust bilden, in die Sie sanft hineinhusten. Plustern Sie dabei Ihre Wangen auf. Dadurch bildet sich bis in die Bronchien hinunter eine kleine Luftbarriere, die wie eine Art Puffer wirkt. Dies sorgt dafür, dass die Schleimhäute beim Husten nicht so stark aufeinanderprallen.
- **Notfalltechnik um ruhiger zu atmen:** Besonders geeignet bei quälendem nächtlichem Hustenreiz. Gehen Sie erst Schlafen, wenn Sie wirklich müde sind, nicht früher. Atmen Sie vor und während des Schlafs nur durch die Nase. Schlafen Sie nicht auf dem Rücken. Entspannen Sie alle Muskeln, wenn Sie bereits im Bett auf dem Bauch oder der linken Seite liegen, auch wenn Sie Husten haben. Dann kneifen Sie sich die Nase zu und halten den Atem an, bis es etwas unbehaglich wird. Wenn Sie den Atem nicht anhalten können, weil Sie nicht aufhören können zu husten, versuchen Sie, nur durch die Nase zu husten und auch durch die Nase einzuatmen. Nach dem Anhalten des Atems, atmen Sie in Form eines kurzen Schnüffels durch die Nase ein. Entspannen Sie nach diesem kurzen Einatmen alle Körpermuskeln, insbesondere die obere Brust und die Schultern, um auf diese Art langsam auszuatmen. Das Ausatmen sollte natürlich und ungezwungen sein. Atmen Sie noch einmal kurz ein und entspannen Sie sich beim Ausatmen wieder vollständig. Atmen Sie so bei jedem Atemzug möglichst wenig durch die Nase ein und versuchen Sie dann, sich vollständig zu entspannen, auch wenn Sie noch weiterhusten müssen. Ihr Ziel ist es, auf sanfte Weise Lufthunger zu erzeugen und gleichzeitig Ihre Körpermuskeln zu entspannen. Ihre Atmung kann bei dieser reduzierten oder flachen Atemübung schnell sein, aber das ist in Ordnung. Wenn Sie die Übung richtig durchführen (Sie atmen weniger, haben etwas Lufthunger, sind aber dabei entspannt), werden Sie zwei Anzeichen bemerken: - Die Hände und Füsse werden innerhalb von 1 bis 2 Minuten nach Beginn der reduzierten Atmung warm und die Nasengänge werden feucht und die Nase kühler. Behalten Sie dieses angenehme Niveau des Lufthungers für einige Minuten bei, bis Sie einschlafen. Auch tagsüber können Sie mit derselben Atemübung die Dauer Ihrer Hustenanfälle deutlich verkürzen.
- **Hustenstopp-Übung:** Diese Übung ist geeignet, Ihren überempfindlichen Hustenreflex zu normalisieren. Wenn Sie den Luftstrom reduzieren und die Luft warm und feucht halten können, ist es oft möglich, den Husten frühzeitig zu beenden. Halten Sie sich beim ersten Anzeichen eines Hustenreizes die Hand vor den Mund. Schlucken Sie einmal. Halten Sie den Atem für einige Sekunden an. Wenn Sie wieder zu atmen beginnen, atmen Sie mindestens 30 Sekunden lang langsam und gleichmässig und halten Sie weiterhin die Hand über den Mund halten. Sagen Sie sich, dass Sie nicht husten werden. Atmen Sie schliesslich gleichmässig und normal tief durch die Nase ein und aus. Wenn Sie immer noch einen Kitzelreiz im



Hals spüren, wiederholen Sie die Übung, bis das Kitzeln nachgelassen hat. Schriftliche Anleitung (englisch) [hier](#).

«Notfall»/Angst/Panik/akuter Stress/überwältigende Verzweiflung/akute Hyperventilation: In diesen Situationen ist es besonders wichtig und wirksam, sich selbst oder betroffene Personen dazu zu bringen, nicht noch tiefer und schneller zu atmen, sondern langsamer, leichter, mit verlängerter Ausatmung, also:

- Sich möglichst schon bei den ersten Vorboten einer Panikattacke oder auch eines [Asthmaanfalls](#) an diese Techniken erinnern
- Nasenatmung! evtl. eine Nasenöffnung zuhalten, sodass man nur durch ein Nasenloch atmet
- Zwerchfellatmung! eine oder beide Hände auf den Bauch legen und sich auf das Heben (Einatmung) und Senken (Ausatmung) der Bauchwand achten
- Wuuh-Summen!
- Auch einmal tief, bzw. seufzerartig Durchatmen (Reset) kann hilfreich sein, aber nur *ein* tiefes Durchatmen und dann Entspannen
- kurzes Luftanhalten, Anleitung [hier](#)
- Lippenbremse anwenden
- bei akuter Hyperventilation eventuell Rückatmung in eine Papiertüte (keine Plastiktüten, weil dies mit Ersticken assoziiert werden und noch mehr Panik auslösen könnte).
- Beruhigungsübung: dauert nur 6 Sekunden. Lächeln Sie zuerst innerlich mit Ihren Augen und Ihrem Mund und lassen Sie die Spannung in Ihren Schultern los. Stellen Sie sich innerlich die Frage: Ist mehr Entspannung möglich? Stellen Sie sich dann Löcher in Ihren Fusssohlen vor. Während Sie tief einatmen, strömt heiße Luft durch diese Löcher durch die Fusssohlen ein und langsam durch die Beine hinauf, in den Bauch und bis in Ihre Lungen. Entspannen Sie nacheinander Ihre Muskeln, während die heiße Luft durch Ihren Körper hinaufströmt. Wenn Sie ausatmen, kehren Sie die Vorstellung um, so dass Sie wahrnehmen, wie heiße Luft aus denselben Löchern in Ihren Füßen ausströmt. Wiederholen Sie diese Kurzübung, wann immer Sie sich ruhig und entspannt fühlen wollen.



**Raucherentwöhnung:** «4-6-Atmung». Viele Raucher atmen beim Rauchen intuitiv in einem 4-6-Muster, 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. Dr. Ph.D. Gary Bruno Schmid empfiehlt deswegen, Menschen, welche mit dem Rauchen aufhören wollen, und wegen zunehmendem Nervös-Werden das Verlangen nach einer Zigarette verspüren, eine «Zigi-Pause ohne Zigarette» zu machen, und die 4-6-Atmung ohne Zigarette anzuwenden (ab Min 11:58).

**Schluckauf:** Anwendung der sogenannten «Supra-supramaximalen Einatmung». Einen sehr tiefen Atemzug nehmen, für 10 Sekunden die Luft anhalten, dann – ohne auszuatmen- noch maximal mehr einatmen und nochmals 5 Sekunden anhalten, und dann – ohne auszuatmen - noch einen letzten kleinen Einatmer draufsetzen und nochmals die Luft für weitere 5 Sekunden halten. Dann Ausatmen. Ggf. wiederholen.

**Stottern:** Stottern ist eine Art von Sprachstörung, bei welcher Wörter oder Silben wiederholt werden. Zum Stottern gehört manchmal auch das Zusammenpressen des Kiefers oder ein schnelles Blinzeln der Augen. Das Stottern verschlimmert sich in der Regel in öffentlichen Situationen, die Ängste auslösen, wie z. B. bei einem Vortrag. Atemübungen sind eine sehr geeignete Behandlungsmethode, welche aber unter therapeutischer Begleitung stattfinden sollten. Anregungen z.B. [hier](#)).

**verstopfte Nase:** Da auch Schwellungen der Nasenschleimhaut durch eine Überatmung zustande kommen können, empfiehlt sich ebenfalls die Anwendung von Atemreduktionstechniken.

- Atemreduktion beim Umhergehen: Halten sie die zwischen zwei Fingern geschlossen. Halten Sie auch den Mund geschlossen und gehen Sie schnell umher. Wahrscheinlich können Sie etwa 20-30 Schritte machen. Bleiben Sie beim Gehen entspannt. Halten Sie den Atem an, bis Sie einen starken Atemdrang

verspüren. Setzen Sie sich dann mit gerader Wirbelsäule hin und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Nachdem Sie die Nase losgelassen haben, atmen Sie etwa 5–10% weniger Luft ein. Machen Sie etwas weniger tiefe Atemzüge bei weiterhin geschlossenem Mund. Entspannen Sie alle Muskeln beim Ausatmen. Ihr Ziel ist es, das Gefühl des Lufthungers für etwa 2-3 Minuten aufrechtzuerhalten und dabei alle Muskeln des Körpers vollständig zu entspannen.

- **Kopfnicktechnik:** Anleitung [hier](#), ab Min 1:12, oder [hier](#), ab Min 0:36. Diese Übung ist nicht geeignet bei einer akuten Naseninfektion. Bei Nackenproblemen besonders behutsam vorgehen. Atmen Sie zunächst weiter durch die Nase und nicken Sie langsam 10x mit dem Kopf auf und ab. Koordinieren Sie die Bewegung mit Ihrer Atmung: Atmen Sie ein, wenn sich der Kopf nach hinten neigt und atmen Sie aus, wenn der Kopf nach vorne geht. Atmen Sie normal ein und aus und halten Sie dann die Nase zu. Nicken Sie etwas schneller weiter mit dem Kopf 3-6 x nach hinten und vorne, während Sie solange die Luft anhalten. Lassen Sie dann die Nase los und atmen Sie sanft durch die Nase ein. Atmen Sie normal ein und aus. Halten Sie dann die Nase wieder zu. Erhöhen Sie den Druck auf den hinteren Teil der Nase, indem Sie sanft versuchen, durch die Nase zu schnäuzen. - Sie können den Druck auf den Ohren spüren. Blasen Sie nicht in die Wangen. Zählen Sie langsam auf 5 und halten Sie solange den sanften Druck. Lassen Sie Ihre Nase los und atmen Sie sanft durch die Nase ein.
- **Hin und Her-Bewegung:** Anleitung [hier](#). (Nicht in der Schwangerschaft), Nehmen Sie einen kleinen Atemzug, atmen Sie aus. Halten Sie die Nase zu und bewegen Sie ohne zu atmen den Kopf behutsam hin und her, solange Sie können. Dann durch die Nase einatmen. Nach einer Minute diesen Vorgang wiederholen.

## spirituelle Aspekte des Atmens

**Spiritualität** hat für mich die Bedeutung von Interesse an Sichtweisen und Erfahrungen, welche über das Sich-Erleben als ein sich in einem Körper befindendes abgetrenntes Einzelwesen hinausgehen. Spiritualität beruht von daher auf einer Sehnsucht, einer Ahnung, einem Glauben, einem verdeckten Wissen, dass wir «mehr» sind, als unsere «kleine» von Körper und Lebenszeit begrenzte Ich-Identität und dass eine umfassendere Ganzheits-Wirklichkeit existiert, in welche unsere «alltägliche» Selbsterfahrung lediglich eingebettet aber nicht darauf begrenzt ist. Spiritualität beinhaltet für mich auch die Vorstellung, dass es unsere menschliche Bestimmung ist, zu dieser Erfahrung von Verbundenheit<sup>23</sup> mit dem ungeteilten Ganzen<sup>24</sup> zurückzufinden, und dass uns Menschen eine solche Erleuchtungs-Erfahrung möglich ist, wenn wir uns auf ein Paradox einlassen.

### «Meditation ist Sein»

Rajan Sankaran, \* 1960,  
indischer Homöopath  
und Meditationslehrer

Bereits ein klein wenig Reflektieren über den Prozess des Atmens führt uns gedanklich mitten hinein in spirituelle Themen. Doch nicht nur gedanklich: das Atmen ermöglicht uns Erfahrungen, in welchen wir uns unmittelbar der Verbundenheit mit unserer Umgebung und einer über unsere Körpergrenzen hinausgehenden Identität gewahr werden können. Atmung hat das Potential für spirituelle Erfahrungen im Sinne von «Erleuchtung». Atmung kann nicht nur als Meditationshilfe, sondern als Meditation *an sich* betrachtet werden. So wie unsere Atmung permanent stattfindet, haben wir das Potential, permanent erleuchtet zu sein. Reflektionen über das Atmen können eine reale, tragfähige Hilfe sein, dass sich Ängste, inklusive die Angst vor dem Tod, relativieren können.

«Das Wort Erleuchtung erweckt die Vorstellung einer übermenschlichen Leistung, und das Ego sieht dies gerne so. Aber Erleuchtung ist einfach dein natürlicher Zustand des gefühlten Einsseins mit dem Sein. Es ist ein Zustand der Verbundenheit mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem, etwas, das fast paradoxerweise, im Wesentlichen du bist und doch viel grösser ist, als du. [...] Sich des Seins wieder bewusst zu werden und in diesem Zustand der 'Erfahrungserkenntnis' zu verweilen, ist Erleuchtung».

Eckhart Tolle, \*1948, deutsch-kanadischer spiritueller Lehrer und Bestseller-Autor

«Erkenne dich selbst so, wie du bist! - Gegen Angst gibt es kein anderes Mittel». Nisargadatta Maharaj, 1897 – 1981, indischer Weisheitslehrer

Die enge Beziehung von Spiritualität und Atmung steckt schon tief in den Wortbegriffen selbst. Es ist verblüffend, wie sich die beiden Begriffe überlagern.

**Inspiration:** Spiritualität, kommt von lateinisch *spiritus* ≈ «Geist» oder «Hauch». Geist und Atemhauch haben also vom Wortbegriff her eine gemeinsame Herkunft<sup>25</sup>. Das lateinische Wort *spiro* bedeutet, «ich atme». In der Medizin sind viele die Atmung betreffende Begriffe mit diesem Wortstamm gebräuchlich: Respiration (Atmung), Expiration (Ausatmung), Inspiration (Einatmung). Inspiration wird aber auch für «geistige Eingebung» benutzt. Nur schon das kurze Nachdenken über den Begriff Inspiration zeigt uns also, dass man den gleichen Vorgang – Inspiration – als etwas betrachten kann, welches einem von der dem Universum innewohnenden Intelligenz gegeben wird (Eingebung) oder als etwas, was man sich aktiv holt («ich inspiriere», «ich hole Atem»). Auch wenn Sie sich nicht als spirituellen Menschen betrachten, möchte Sie jeder Atemzug zu der spirituellen Universalfrage einladen: «Ist es dies, oder ist es das, oder ist es 'sowohl-

<sup>23</sup> «zur Erfahrung von Verbundenheit zurückfinden» diese Formulierung steckt fast wörtlich in dem Begriff Religion, welcher vom lateinischen Wort *religare*, aus re- «zurück» und *ligare* «verbinden» abgeleitet ist.

<sup>24</sup> «das ungeteilte Ganze», diese Formulierung steckt fast wörtlich in dem Begriff «Universum» von lat. *Universum*, «das in Eins Gewendete, in Eins Zusammengefasste», aus lat. *unum* «eines» und *versus* «gewendet».

<sup>25</sup> Auch in anderen Sprachen haben die verwendeten Begriffe oft diese Mehrfachbedeutung von Atem, Geist, Energie, Leben, Lebenskraft: *Pneuma*, *Physis*, *Ruach*, *Naf*, *Qi*, *Prana*, siehe auch [hier](#).

Bei der Atmung gibt es mindestens vier Beteiligte: ① Das Abgegrenzte, in welches der Atem hineingeht, ② das Umfassende, woher der Atem kommt, ③ der Prozess des Atmens und ④ der Atem selbst.

Diese vier Beteiligten gibt es auch in anderen Bereichen, z.B. beim Sehen: ① Der Sehende, ② das Gesehene, ③ der Vorgang des Sehens und das ④ Licht als die grenzenlose Grundlage, welche dies alles ermöglicht.

als auch', oder ist es alles zusammen»? Hole «ich» mir die Inspiration (spiro ≈ ich atme) oder wird sie mir gegeben (Inspiration ≈ Eingebung) – oder ist es sowohl so als auch so, oder bin «ich» der übergeordnete grenzenlose Raum, in welchem sich zwischen einem kleinen Ich und einem grossen ICH diese Wechselbewegung abspielt? «Zack» tut sich nur mit dieser einen unschuldigen Frage zur Atmung eine Realität auf, welche aus vier Dimensionen besteht und welche vier verschiedene Blickwinkel gestattet: ① «ich» aus dem («Prinzessin-») Blickwinkel eines von meiner Haut begrenzten Körpers, welcher mir gehört, und welchen ich bewohne («ich bin im Körper und atme»), ② «ICH» als Leben oder Natur, welches zum Körper, zum Atem, zum Bewusstsein

wird (ich *bekomme*<sup>26</sup> Atem, es atmet durch mich und mit mir), ③ «Ich», als Reiter, Beobachter, Kanal, Mitgestalter dieses Wechselspiels und Austauschprozesses («Ich erfahre Atmung») und ④ «Ich» als grenzenloses zeitloses unbewegtes Meer der Potentialität, aus welchem ①, ② und ③ entsteht und wieder darin aufgeht (Luft/Atem/Geist, «Nichts und Alles zugleich»).

Nach meinem Verständnis versuchen Weisheits- und Religionslehrer seit Jahrtausenden, uns Menschen auf verschiedene Weise zu vermitteln, dass diese vier verschachtelten, sich durchdringenden und gegenseitig bedingenden Erfahrungs- und Selbsterkenntnisweisen als Möglichkeiten existieren und für uns erfahrbar sind. Sie versuchen uns, verständlich zu machen, dass es Techniken gibt, zwischen diesen übereinander gelagerten Ebenen «Lift zu fahren» und dadurch sozusagen in den Himmel zu kommen. Doch diese Techniken scheinen einen Kniff zu enthalten, welcher zwar kinderleicht ist, denn um in den Himmel zu kommen, muss man «werden wie die Kinder<sup>27</sup>». Andererseits scheint es auch sehr schwierig zu sein, denn wir müssen bereit sein, «alles zu verkaufen, was wir haben<sup>28</sup>». Atmen könnte uns helfen, diese Schwierigkeit zu enträtseln und zu überbrücken.

«Manche Türen lassen sich nur von innen öffnen, - der Atem ist ein Weg, eine solche Tür zu öffnen.»  
Max Strom, Atemtherapeut, Autor

**Atem:** Diese vielschichtige Bedeutung von Luft bekommen und Luft holen steckt auch im Wort Atem selbst. Das deutsche Wort Atmen lässt sich auf das Sanskrit-Wort Atman zurückführen, «das innere Göttliche, der innewohnende göttliche Geist». In der hinduistischen Philosophie wird dem Begriff Atman der Begriff Brahman gegenübergestellt, welche den unveränderlichen, ewigen umfassenden Urgrund von allem umschreibt.



«Die Erschaffung Adams», Michelangelo, Deckengemälde in der Sixtinischen Kapelle, Vatikan

Atem wird manchmal auch als Odem<sup>29</sup> bezeichnet, z.B. in der Bibel. Odem, Atem, ist das, was das umfassende und alles als Potential enthaltende Prinzip

<sup>26</sup> bekommen, hat auch die Bedeutung von «zu etwas werden», - z.B. engl. to become = «etwas werden»

<sup>27</sup> Bibel: [Matthäus 18.3](#)

<sup>28</sup> z.B. [Lukas 18.22](#)

<sup>29</sup> z.B. Psalm 150.6: «Alles, was Odem hat, lobe den Herrn»



(≈ Gott, ≈ Brahman), dem konkret Manifesten (≈ Adam, Mensch) eingehaucht hat<sup>30</sup>. Atem ist also das, was mich als Mensch überhaupt erst zum Leben erweckt. Einmal vom Atem als «ich» ins Leben gerufen ②, habe ich dann die Möglichkeit, eine Sichtweise einzunehmen, als ob «ich» derjenige bin, welcher sich den Atem holt ①. «Der Atem holt mich ins Leben, damit dann ich den Atem holen kann?» - Das sieht wieder nach einer Henne-Ei-Thematik aus. Denn nur durch mein Bewusstsein tritt der Atem in Erscheinung, aber erst, nachdem der Atem mich in Erscheinung gebracht hat. Atem ist auch das, was bei der Atmung ③ ein und aus bewegt wird. Atmen ③ ist auch das, was es «von selbst» ② macht, auch wenn «ich» ① nicht anwesend bin, z.B. im Schlaf.

Erneut stecken wir wieder tief drin in spirituellen Fragen zur Selbsterkenntnis. Gibt es ein «ich», welches atmet und ein davon getrenntes «Selbst», von welchem es auch atmet? Teilen wir uns unseren Körper, oder wer hat hier wen? Wer hat wem etwas zu sagen? Wer ist intelligenter? Wer ist hier in der übergeordneten Position? Wer ist auf wen angewiesen? Wer ist zuerst da und wer geht zuletzt? Zuerst atmete es doch «von selbst», bevor «ich» zu mir gekommen bin<sup>31</sup>. Geatmet hat es bei mir schon, als «ich» noch im Mutterleib war und noch nicht zum Bewusstsein erwacht bin und atmen wird es im Sterbeprozess bei mir noch eine Weile, auch wenn ich - als «ich» - schon wieder das Bewusstsein verloren habe<sup>32</sup>. Dieses «Selbst» scheint ganz gut ohne «mich» zurechtzukommen, währenddem «ich» in 3 Minuten tot und verschwunden wäre, wenn es nicht «von selbst» atmen würde. Wer bin «ich» und wer ist dieses «Selbst», welches von sich aus atmet, wenn meine «Ich-Funktion» z.B. während dem Schlaf, nicht aktiv ist? «Ich» komme später, gehe früher, habe «Wackelkontakt<sup>33</sup>» und bin kleiner und abhängiger als dieses Selbst. Es überdauert und umfasst mich. Wie kann ich also denken und sagen «'ich' atme von selbst», wenn das Atmen «von selbst» erst die Erfahrung eines «ich» möglich macht? Plötzlich bietet sich eine Sichtweise als Alternative an, welche meine bisherige Perspektive auf den Kopf stellt. Statt «ich atme von selbst» würde es besser zutreffen, zu sagen «das 'Selbst' eratmet sich ein 'ich'».

**Wie löst man ein Henne-Ei-Problem?** Das hinterfragende Nachdenken über das simple Wort Atmen führt schnurgerade in ein paradoxes Henne-Ei-Problem: Macht der Atem mich, oder mache ich den Atem? Unter einem Paradoxon<sup>34</sup> versteht man gemäss Wikipedia «einen Befund, eine Aussage oder Erscheinung, die dem allgemein Erwarteten, der herrschenden Meinung oder Ähnlichem auf unerwartete Weise zuwiderläuft oder *beim üblichen Verständnis* der betroffenen Gegenstände bzw. Begriffe zu einem Widerspruch führt.» Im Gegensatz zu uns scheint die Natur mit paradoxen Henne-Ei-Beziehungen kein Problem zu haben. Wir begegnen solchen Rätseln, Wundern, Paradoxen da und dort.

Spiritualität hat für mich viel mit der Bereitschaft zu tun, sich spielerisch auf Sichtwechsellassen einzulassen, auch wenn dadurch scheinbar die Gültigkeit des gewohnten Standpunktes ('Ich-Perspektive') relativiert wird.

Hypothese: Paradoxe und Wunder stehen «nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur zu wissen meinen.» nach Augustinus (354 – 430)

<sup>30</sup> 1. Mose 2.7 (Lutherbibel 2017): «Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.»

<sup>31</sup> «ich komme zu mir» ist eine weitere problematische Formulierung. Wenn «ich» vorher nicht «bei mir» war, muss ich etwas anderes sein, in welchem und durch welches ich in Erscheinung treten kann.

<sup>32</sup> auch hier könnte man fragen: «wer verliert hier was?» Verliere «ich» das Bewusstsein, oder verliert das Bewusstsein «mich» als Möglichkeit, sich selbst zu erfahren?

<sup>33</sup> Schlaf kann man als eine Art «Wackelkontakt» oder «Blackout» meiner Ich-Funktion ansehen.

<sup>34</sup> Paradoxon, vom altgriechischen Adjektiv παράδοξος parádoxos, das sich zusammensetzt aus παρά (para) «gegen, wider» und δόξα (doxa) «Ansicht, Glaube, Meinung, Vorstellung»

Wenn «ich» ein Problem habe, mit welchem die Natur kein Problem hat, gibt es drei Möglichkeiten, damit umzugehen:

- Das Paradox oder die Abnormalität ignorieren. Dies machen wir oft. Wir legen solche Knacknüsse gerne kopfschüttelnd oder gar ärgerlich beiseite und ziehen unserer Wege. In Zukunft umgehen wir so gut es geht das Paradox. Wir denken z.B. gar nicht mehr nach über Begriffe oder Themen wie Atmung, Licht, Leben<sup>35</sup>, Mind, Bewusstsein, Implikationen der Quantenphysik, denn überall lauern Paradoxe unter der Oberfläche. Trotz unseres Wissensdurstes scheinen wir über die Grundlagen unserer Forschungsgebiete gar nicht so genau Bescheid wissen zu wollen. In Fachgebieten über das Leben<sup>36</sup> beispielsweise, befassen wir uns lieber mit Detailfragen anstatt mit Überlegungen zum «Leben an sich». Und Prof. Dan Siegel (\* 1957), ein einflussreicher Psychiater, Hirnforscher und Autor in Los Angeles, welcher in den 1990er Jahren der Definition des Begriffes «Mind<sup>37</sup>» auf den Grund gehen wollte, musste erstaunt feststellen: Obwohl der «Mind» Grundlage und Forschungsobjekt so vieler wissenschaftlicher Fachrichtungen ist (Psychiatrie, Psychologie, Verhaltensforschung, Pädagogik, Anthropologie, Soziologie, Linguistik usw.), existiert weder eine einheitliche Definition von «Mind», noch wird gross darüber diskutiert.
- Anzunehmen, dass das Universum einen Fehler gemacht hat und versuchen, diesen Fehler so in Ordnung zu bringen, wie es aus unserer Sichtweise richtig ist. «*Ich mach' mir die Welt, widdewidde wie sie mir gefällt!*<sup>38</sup>» Insgeheim machen wir dies sehr oft, erinnern wir uns nur an das Nachdenken über die Schuhparabel. Bei näherer Betrachtung wirkt dieser Versuch ziemlich überheblich und auch peinlich und selbstgefährdend. Ich denke, es ist dieser typisch menschliche Ansatz, ein menschentypisches Problem dadurch lösen zu wollen, dass man die Natur korrigiert, welche in der Bibel als «Sünde» bezeichnet wird. Denn das griechische Wort ἁμαρτία (hamartia), welches mit «Sünde» übersetzt wird, kommt aus der Bogenschiesskunst und hat die Bedeutung von «das Ziel verfehlen». Das an sich richtige Ziel, ein Problem lösen zu wollen, indem man Stimmigkeit herstellt, wird durch einen falschen Lösungsansatz verfehlt, wodurch sich weitere Schwierigkeiten ergeben.
- *Sich hinterfragen*, anstatt die Naturgesetze zu hinterfragen. Wenn gemäss Definition mein «übliches Verständnis» zu einem Widerspruch in der Natur führt, könnte es dann eventuell an meinem «üblichen Verständnis» liegen anstatt an der Natur? Unser menschlicher Verstand ist jung, klein, begrenzt und voller Schwachstellen und Wackelkontakte. Die Ursache des Problems weniger in der uralten Natur als eher hier in unserem Verstand zu vermuten, welcher sich schon so oft geirrt hat, ist aus meiner Sicht das Naheliegendste. Sich dieser Selbsthinterfragung zu stellen, entspricht dem *gesunden* Menschenverstand und ist der heilsamste und spirituellste Umgang mit Rätseln, Wundern und Paradoxen. Ich muss und kann das Problem gar nicht lösen. Ich muss lediglich erkennen, dass meine Ich-Perspektive selbst der permanente Problemgenerator ist, und dann bereit sein, die Fixiertheit auf diesen Ich-Standpunkt loszulassen. Dann geschieht der

«All das Elend auf dem Planeten entsteht durch ein personalisiertes Ich- oder Wir-Gefühl.» Eckhart Tolle

«Kein 'ich', kein Problem»  
Kurzversion des Buddhismus

Rest der Problemlösung «von selbst», - ähnlich wie damals bei der Ablösung des geozentrischen Weltbildes durch das heliozentrische Weltbild. Als wir erkannten und akzeptierten, dass die Erde nicht im

<sup>35</sup> Nur schon, wenn ich sage «ich *habe* ein Leben», gibt es ein Problem. Ich kann nicht wirklich ein Leben *haben*. Ich *bin* Leben. Das Leben ist grösser als «ich». Wenn schon, dann *hat* das Leben mich.

<sup>36</sup> alle Fachrichtungen, in deren Bezeichnung die Silbe «Bio-» (griech. bios «Leben») drinsteckt: Biologie, Biochemie, Biophysik, Bionik . . . Zu Leben gibt es keine klare Definition

<sup>37</sup> im Englischen wird «Mind» als übergeordneter Begriff verwendet, welcher Verstand, Geist, Intelligenz, Vernunft, Gedächtnis, Wissen, Gemüt, Sinne, Erinnerung, Bewusstsein, Unbewusstes, Unterbewusstsein, Wahrnehmung, Psyche, Denken, Ego, Selbst usw. umfasst.

<sup>38</sup> Refrain im Titellied von Pippi Langstrumpf

Zentrum steht, um welches sich alles zu drehen hat, lösten sich die Probleme, welche wir bei der Sternenbeobachtung hatten, «von selbst» (siehe auch hier, S. 3).

**Hinterfragen/Loslassen/Sich selbst erkennen:** Die spirituelle Antwort, wie man am besten ein Problem löst, welches «ich» habe, ist seit Jahrtausenden im Kern immer wieder dieselbe: Erkenne dich selbst<sup>39</sup>! Sei bereit dein Wissen, darüber wer du bist und wie die Wirklichkeit beschaffen ist, infrage zu stellen! Sei bereit, deine Vorstellungen über deine Identität loszulassen, um eine umfassendere Selbsterfahrung machen zu können! Erkenne dich nicht nur als «ich», welches ständig um Atem ringen muss, sondern erkenne dich auch als «Selbst», von welchem es sich von selbst atmet. Ändere also dein «übliches Verständnis», mit anderen Worten «tue Busse!»

*«'Erlösung' ist nie Erlösung der Person, sondern Erlösung VON der Person.» Nisargadatta Maharaj*

Busse tun ist die gängige Übersetzung des in der Bibel verwendeten griechischen Begriffes metanoia, welches die Bedeutung von Umdenken oder sein Verständnis ändern hat. Mit Metanoia ist jedoch nicht eine blosser Meinungsänderung innerhalb des Verstandes gemeint: «Früher dachte ich, eine hohe Sauerstoffzufuhr ist wichtig, heute denke ich der richtige Kohlendioxidspiegel ist wichtig.» Diese Art von Umdenken ist zwar hilfreich und übt uns darin, falsche Überzeugungen loszulassen. Metanoia deutet aber auf ein noch tiefgehenderes Umdenken. Metanoia leitet sich ab von gr. μετά «über, danach, hinter, jenseits» und nous «Verstand». Es geht also um einen Wechsel unseres Standpunktes an einen «Ort», der «über» dem Verstand steht, eine Art Umsiedlungsaktion, bei welcher wir unsere Ich-Perspektive nicht mitnehmen können. Hierfür müssen wir bereit sein, noch etwas mehr von unseren gewohnten Vorstellungskonstruktionen loszulassen. Dies ist das Nadelöhr, durch welches man nie durchkommen wird, wenn man seine Denkfunktion und sein personenbezogenes Identitätsgefühl im Zentrum behalten möchte. Die Atmung kann uns auf jeder Stufe dieses Loslassens ein Freund sein.

*«Ein wenig loslassen bringt ein wenig Frieden. Viel loslassen bringt viel Frieden. Vollständiges Loslassen bringt völligen Frieden.» Ajahn Chahn, 1918 – 1992, thailändischer buddhistischer Waldmönch*

**Die Ich-Suchtfalle:** Dr. Thomas Weiss erklärt eindrücklich, wie man in eine «Atemfalle» geraten kann. Dies wiederum lässt uns besser die Mechanik einer Suchtfalle verstehen, was wiederum hilft, die «Ich-Falle», welche ebenfalls einer Sucht gleicht, zu verstehen und aus ihr herauszukommen.

*«Du sagst du willst Zufriedenheit, aber du bist süchtig nach Unzufriedenheit.» Eckhart Tolle*

In die Atemfalle der chronischen Hyperventilation bringe ich mich durch das lebensnotwendige Bedürfnis, genug Sauerstoff haben zu wollen. Eine stressige Lebenswelt lässt die Vorstellung entstehen, dass es von Vorteil ist, besonders viel Sauerstoff in den Körper zu bekommen. Auf der Basis meines «üblichen Verständnisses» atme ich intensiver, wodurch zu viel CO<sub>2</sub> abgeatmet wird. Weniger CO<sub>2</sub> im Körper hat zwei Konsequenzen: Erstens erreiche ich aufgrund des bereits erwähnten Bohr-Effektes gar nicht mein Ziel, mehr Sauerstoff in meine Körperzellen zu bekommen und zweitens steigt der pH-Wert. Das Blut wird alkalisch. Weil aber der pH-Wert exakt stimmen muss, puffern meine Nieren diesen Basenüberschuss, indem sie die basische Substanz Bikarbonat vermehrt über den Urin aus dem Körper befördern. Dies bringt den pH-Wert

<sup>39</sup> Gemäss Überlieferung befand sich die Inschrift «Gnothi seauton», «Erkenne dich selbst», an einer Säule in der Vorhalle des Apollotempels in Delphi. Delphi war vermutlich ab circa dem 8. Jahrhundert v. Chr. während langer Zeit die wichtigste Kultstätte des antiken Griechenlands.

wieder ins Gleichgewicht. Ich muss zwar happige Symptome der chronischen Hyperventilation aushalten<sup>40</sup>, aber ich funktioniere. Meine Nieren und mein ganzer Körper gewöhnen sich an dieses neue leidvollere Gleichgewicht. Es kommt zu einer sogenannten «Sollwertverstellung». Die Misere wird zur neuen Normalität und mein eigentlicher Wohlfühlzustand, mein Geburtsrecht, geht weitgehend vergessen. Wenn ich daran erinnert werde, mich überzeugen lasse und mich wieder in meinen physiologischen Urzustand zurückbringen möchte, dann beginne ich langsamer und leichter zu atmen. Der CO<sub>2</sub>-Spiegel beginnt zu steigen, was der richtige Weg ist. Weil aber meine Nieren langsamer arbeiten - sie brauchen Tage, um die Veränderungen mitzumachen, - führt die Zunahme von CO<sub>2</sub> zu einem Abfall des pH-Wertes und ich werde sauer. Da eine Übersäuerung lebensbedrohlich ist, wehrt sich meine Körpersteuerung begrifflicher Weise mit Händen und Füßen gegen diese CO<sub>2</sub>-Korrektur, welche heilsam wäre. Niemand will etwas Böses, alle beteiligten Instanzen wollen es richtig machen, und dennoch hält mich mein eigener Stoffwechsel in der Gewöhnungsfalle, wie bei einer Sucht.

Die chronische Hyperventilation hat zweifellos Suchtcharakter. Die Ausgangslage zu einer Sucht besteht im gespürten Mangel eines berechtigten und überlebenswichtigen menschlichen Bedürfnisses (Sauerstoff, Schmerzfreiheit, Sicherheit, Schutz, Verbundenheit, Anerkennung).

Sucht generell als Auswirkung einer fehlgeleiteten Suche nach Erfüllung lebenswichtiger menschlicher Bedürfnisse zu verstehen, ist meines Erachtens eine sehr geeignete Arbeitshypothese.

Die Suche nach Auswegen aus dieser schmerzvollen Situation erfolgt auf der Basis des «üblichen Verständnisses», auch wenn dieses übliche Verständnis fehlerhaft ist («mehr atmen bringt mehr Sauerstoff in die Zellen»). Das darauf beruhende Verhalten, mit welchem man das Ziel zu erreichen versucht, funktioniert deswegen nicht richtig. Der Zustand, welcher sich einstellt und an welchen man sich gewöhnt, ist leidvoll und opferreich. Dennoch hält er die Hoffnung wach, dass man mit einer Verstärkung der Suchanstrengungen auf diesem Weg doch noch zum Ziel kommt. Wenn man aus der Gewöhnung aussteigen möchte und sein Verhalten ändert, fühlen sich die Auswirkungen zunächst falsch und bedrohlich an und der Körper sträubt sich dagegen, was einem das Ertragen des Suchtzustandes oft attraktiver erscheinen lässt als den mühsam und geduldig zu erarbeitenden Ausstieg.

Vieles deutet darauf hin, dass wir Menschen in eine «Ich»-Suchtfalle geraten sind. Auf der Basis falscher Vorstellungen suchen wir das richtige Ziel – daheim und in Sicherheit zu sein - auf eine falsche Weise zu erreichen: mit dem Ausbau unserer Ich-Identität. Obwohl unwirksam und leiderzeugend, haben wir uns so an unsere Ich-Identität und unsere Denkfunktion gewöhnt, dass Sie nun zu unserem Hauptwohnsitz geworden ist, obwohl sie nur für Kurzaufenthalte gedacht war. Unseren derzeit üblichen Normalzustand als eine Art Suchtfalle zu verstehen, ist wesentlich, um etwas daran ändern zu wollen und zu erkennen, was es braucht, um aus diesem Kompromiss heraus und in unseren Wohlfühlzustand heimzufinden.

*Lass dich vom Atem heimbringen!*

**Wissen/Wiederholung/Wohllwollen wirken Wunder:** Religionen und spirituelle Lehren gehen davon aus, dass wir Menschen in eine Falle – eine «Sündenfalle» geraten sind und dass Erlösung möglich ist. Interesse für diese Sachverhalte zu wecken, ist das A und O. Deswegen ist bei Spiritualität so viel von froher Botschaft, guter Nachricht, Erweckung, Heilslehre usw. die Rede. Wesentlich erscheint mir das Wissen, dass unzutreffende Überzeugungen über die Beschaffenheit der Wirklichkeit – unser «übliches Verständnis» - am Ursprung unserer Suchtzustände stehen. Heilmethoden - egal ob medizinische oder spirituelle - sollten sich also auf diese zentrale Störung in unserer Wahrnehmung ausrichten<sup>41</sup>. Unsere Atmung kann uns *Erfahrungswissen* vermitteln über die Suchtfallen-Thematik. Sie hält so viele Lehren für uns parat, welche sich auf unsere Menschheitsproblematik übertragen lassen. Da die chronische Hyperventilation weit verbreitet

<sup>40</sup> Taubheitsgefühle, Krämpfe, Herzklopfen, Verspannungen, kalte Hände und Füße, Schwindel, Kopfdruck, Konzentrationsstörungen...

<sup>41</sup> Eine Medizin, welche diese Ausrichtung hat, könnte man Mindset-Medizin nennen.

ist, ist es möglich, dass wir das Herausarbeiten aus der Atemfalle real durchleben können. So wie uns unsere Atmung ohne böse Absicht aus dem Paradies des harmonischen Gleichgewichtes von Säuren und Basen, von Sauerstoff und Kohlendioxid herauswerfen kann, so ist sie auch der heilende Weg zurück in die paradiesische Homöostase<sup>42</sup>. Unsere Atemfunktion ist genial und wertvoll, auch wenn sie von falschen Vorstellungen durcheinandergebracht werden und allerlei Störungsauswirkungen erzeugen kann. Auch wir Menschen sind genial. So wie uns unsere Denkfunktion und Ich-Identifikation auf der Basis falscher Überzeugungen aus dem Paradies werfen kann, so ist es dennoch der richtige Gebrauch genau dieser menschlichen Natur, welche uns in den Himmel zurückbringen und dort verweilen lassen kann. Nichts ist per se «gut» oder «böse», «himmlisch» oder «teuflisch». Nichts ist verloren. Nichts muss neu erschaffen werden. Auf nichts muss bis ins Jenseits gewartet werden. Auch bei spirituellen Heilsthemen können wir uns jetzt an unsere Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit erinnern. Ob sich unsere Atemfunktion als Störung oder als Heilung auswirkt, können *WIR* mitbeeinflussen. Ob sich unsere Ich- und Denkfunktion als Störung oder als Heilung auswirkt, können *WIR* mitbeeinflussen. So wie unsere Atmung zu unserer Verfügung bereitsteht, so steht unser Mind parat. Medizin sollte Hilfe zur Selbstheilung sein; Religion sollte Hilfe zur Selbstheilung sein.

Diese Hilfe besteht im Erinnern an unsere ursprünglichen Gleichgewichte, im Vermitteln von Wissen über das Zusammenspiel von Faktoren in komplexen Systemen und über den grossen Einfluss unserer Grundüberzeugungen, welche bei unpassendem Gebrauch zu Suchtzuständen führen können. Diese Hilfe besteht auch im Aufzeigen, dass sich Erfolg einstellen wird und dass Hoffnung gerechtfertigt ist, dass aber auch vertrauensvolles Durchhalten, Überwinden von Widerstand, behutsames Vorgehen und Güte gegenüber sich selbst dazugehören.

Erinnerung, Wiederholung, Umgewöhnung, freundschaftlicher wohlwollender, lenkender Umgang mit sich selbst, ganzheitliches, die Denkfunktion übersteigendes Erfahren, diese Qualitäten sind für ein spirituelles Heilwerden wichtig, und diese Qualitäten kann unsere Atmung alle bieten.

«*Mein Atem ist mein Gebet.*»  
Hildegard von Bingen, 1098 – 1179,  
deutsche Mystikerin

### Anregungen für spirituelle Atemerfahrungen

**Kurzmeditation:** Atme und lass sein (nach Jon Kabat Zinn).

**Flötenmeditation:** Atme und sei neugierig, ob sich die Erfahrung nachempfinden lässt, welche der persische Dichter Hafiz vor 700 Jahren in folgende Worte gebracht hat: «*Ich bin eine Öffnung in einer Flöte, durch welche der Atem Gottes weht, der Musik lauschend*»

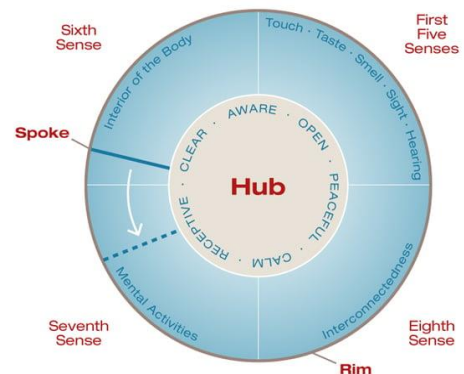
**Sinnsprüche erfahren.** Atmen Sie und wählen Sie einen der folgenden Sätze, welchen Sie auf sich wirken lassen: «Atman ist Brahman»; «Der Atem bringt mich heim». «Mein Atem ist mein Gebet.», «Atmen ist Austausch.» «Es atmet von selbst.»

**auf Atemlücken achten:** Bei der Atmung, z.B. bei der 4-4-4-4-Atmung, gibt es jeweils eine Pause zwischen der Einatmung und der Ausatmung und eine zweite zwischen der Aus- und der Einatmung. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf diese Lücken, wo «nichts» ist, wo es nur «ist», wo das ist, was bleibt, wenn sich nichts bewegt. Achten Sie auf das Gefühl, welches hierdurch entsteht. *Seien* Sie diese Lücke. Lassen sie zu, dass die Lücke zum Wesentlichen, zu ihrem natürlichen Grundzustand wird, aus welcher sich von Zeit zu Zeit von selbst ein Atemzug aufbaut und wieder darin aufgeht. Nehmen Sie im Alltag immer wieder Kontakt zu diesem Raum zwischen einer Atembewegung auf, in dem Gewährsein, dass dieser Raum ihr Zuhause ist. Stellen Sie sich z.B. die Frage: «Was ist es bei der Atmung, welches nicht kommt und geht? Was ist das, was bleibt und immer da ist?» Diese Frage braucht keine wörtliche Antwort, sondern die Erfahrung, welche sich nach dieser Frage einstellt, ist es schon.

**Das Rad des Gewährseins (Wheel of Awareness):** Dies ist eine längere Meditation (je nach Version 7 – 30

<sup>42</sup> als Homöostase bezeichnet man in der Biologie den erstrebenswerten Zustand des selbstregulierenden dynamischen Gleichgewichtes

Minuten), welche die Atmung miteinbezieht. Sie wurde vom US-amerikanischen Psychiater und Neurowissenschaftler, Prof. Dan Siegel, als Achtsamkeitsübung entwickelt und wird weltweit häufig angewendet. Sie gilt als sehr einfache, wirksame und gut erprobte Methode, sich als grösseres, umfassenderes Bewusstseinsgefäss zu erfahren und diese Erfahrung zu kultivieren. Indem wir von einem Bewusstseinszentrum, wie von der Nabe eines Velorades eine Aufmerksamkeits-«Speiche» aussenden zur Peripherie (Felge), auf welcher der Reihe nach Erfahrungsmöglichkeiten besucht werden, lässt uns die Übung erfahren, dass wir die Wahl haben, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, und dass diese Aufmerksamkeitslenkung eine Wirkung hat. Schriftliche Anleitungen [hier \(deutsch\)](#) oder [hier \(englisch\)](#). Audio englisch (30 Min, 20 Min, 7 Min), oder [hier](#), ab Min 13:50).



Das Rad der Achtsamkeit (Wheel of awareness) nach Dan Siegel © 2007, 2014 Mind Your Brain Inc.

mit dem Atem Lift fahren: Beim Atmen können mindesten 4 verschiedene Blickwinkel eingenommen werden. Hierbei geht es weniger darum, den Ort zu wechseln, von wo aus wir schauen, als vielmehr die Art und Weise, wie wir schauen.

Beobachten Sie zunächst Ihren Atem, als ob *Sie* das Atmen machen ①. «Ich atme ein, ich atme aus. Ich hole den Atem zu mir herein. Ich befördere den Atem hinaus. Ich benutze den Atem als meinen Kraftstoff, mit welchem ich meinen Körper lenke und meine Ziele verfolge.» Interessieren Sie sich für die verschiedenen Erfahrungsaspekte, welche diese gewohnte Perspektive mit sich bringt. – Verändern Sie in einem nächsten Schritt nichts, ausser dass Sie ihr «Ich» fallen lassen ②. Hören Sie schlichtweg auf, auf diese gewohnte Art zu schauen und zu erfahren. Lassen Sie los. Hören Sie auf, etwas zu tun. Befinden Sie sich in einer Art Wachtraum, als ob Sie ein Geist wären, welcher zwar anwesend ist, aber nicht zur Kenntnis genommen wird und sich nicht bemerkbar machen kann. Alles spielt sich in Ihnen ab wie in einem Bahnhofsbetrieb, aber sie greifen nicht ein. Es geschieht auch ohne Sie. Der «Atem-Autopilot» wird einschalten und Sie können Beifahrer sein, aber ein Beifahrer welcher überall und nirgends ist. Auch wenn Sie nicht aktiv beteiligt sind, klinken Sie sich nicht aus, sondern bleiben Sie an der Erfahrung interessiert. Es atmet. Es atmet «von selbst». Lässt sich erahnen, was dieses «Selbst» sein könnte? Ist eine Ahnung vorhanden, dass dieses Selbst auch «ich» bin, oder umgekehrt, dass «ich» eine Funktion dieses Selbst bin? Erlauben Sie, dass sich die Erfahrung ausdehnt über die Körpergrenzen hinaus. Die Atmung geschieht von selbst zwischen Körper und Umgebung ③. Um Sie herum ist ein Luftmeer, in Ihnen ist ein Luftmeer. Alle anderen Menschen und alle anderen biologischen Formen befinden sich ebenfalls in diesem einen Luftmeer. Sie werden vom Atem erzeugt und sind von ihm durchdrungen. Die grosse Atembewegung des Luftmeers erzeugt die individuellen Atembewegungen. Individuelles Atmen ist Teil des kosmischen Atmens. Die enge Verbundenheit ist immer da. Beide Sichtweisen zu gleicher Zeit einzunehmen ist erlaubt, gerechtfertigt und möglich: sich als getrenntes unabhängig atmendes Individuum zu sehen ①, oder ② sich in der Einheit mit dem Universum, dem Ungeteilten Ganzen, zu erfahren, welches durch all diese Lebensformen atmet. Atmung erzeugt Bewegung und Bewegung ermöglicht Erfahrung. Können Sie die Abstrahlung ③ dieser atmenden Bewegung verspüren? Oft ergibt sich ein wohliges Gefühl von Frieden, Weite, Stimmigkeit, Freude, Daheimsein. Kann sich eine fühlbare Ahnung entwickeln für den Atem selbst ④, für das grenzenlose unbewegte zeit- und raumlose Meer, in welchem und durch welches dies alles stattfindet? – Lassen Sie sich eine Weile vom Atem durch diese Ebenen tragen, und

Wenn wir anders schauen, entwickeln sich andere Vorstellungen, welche uns zu anderen Entscheidungen führen, welche andere Auswirkungen haben, welche uns unser Leben anders weiterleben lassen usw. So unscheinbar es wirkt, bedienen wir also mit der Lenkung unserer Aufmerksamkeit ein mächtiges Steuerrad.

kommen Sie dann langsam zum Tagesbewusstsein zurück. Erinnern Sie sich immer wieder an das Vorhandensein verschiedener Wahrnehmungsebenen. Ein Besuch ist jederzeit möglich und hat Auswirkungen.

Zur Ruhe finden in der Ruhelosigkeit: kurze Anleitung (7 min) von Prof. Dan Siegel, sich durch die Atmung von der Unruhe, symbolisiert durch die bewegte Meeresoberfläche, in die Stille und Grenzenlosigkeit des Ozeans unter der Meeresoberfläche führen zu lassen.

**Baummeditation 1:** Ein Baum ist ein atmendes Wesen, mit welchem ich im Wechselspiel stehe. Meine Ausatemluft ist seine Einatemluft. Seine Ausatemluft ist meine Einatemluft. Stelle Sie sich einen Baum vor oder begeben Sie sich zu einem Baum. Interessieren Sie sich partnerschaftlich, wohlwollend, neugierig, offen, «auf Augenhöhe» für sein Atmen. Er atmet von selbst. Können Sie eine Ahnung, ein Körpergefühl verspüren, wie es sich «von selbst» atmet?

**Baummeditation 2:** (in Anlehnung an eine Meditation von Rajan Sankaran: «*Be a Tree*», ab Min. 14:06) Stellen Sie sich vor, ein Baum – sagen wir ein Nussbaum – würde mit folgenden Worten zu reden beginnen. «*Ja, schau mich nur an, das bin ich, ein mächtiger Nussbaum, und ich heisse Hartmut. ICH atme den ganzen Tag. ICH muss die Luft durch viele enge Poren in mich hereinziehen, verarbeiten, wieder rausblasen... ICH muss das ganze Wasser und die Nährstoffe aus dem Boden pumpen, muss mich festhalten mit meinem Wurzeln, muss das Wetter beobachten, dass nicht ein Sturm kommt, muss die Umgebung im Auge behalten, muss den lieben langen Tag sorgen, dass die Nüsse wachsen, dass die Sonne auf meine Blätter scheint, dass keine Fressfeinde kommen und, und, und. ICH mache Früchte für alle. Alle profitieren von MEINEN Nüssen, ICH bin viel grösser als das Gras da unten oder die Büsche da drüben. ICH strecke meine Äste aus und ICH gebe Schutz und Schatten. Vögel und Eichhörnchen können auf MIR ihr Nest bauen. Und seht ihr die kleineren Nussbäume dort und dort und dort? - Die gehören alle MIR, das sind alles MEINE Kinder, - ICH habe sie erzeugt, sie sind MEINE Nachkommen. - Das gibt viel zu tun, zu denen allen zu schauen. ICH muss mich auch sonst um allerlei kümmern, tagaus, tagein, - pausenlos. ICH muss schauen, dass alles gut wächst und dass kein Baum neben mir mächtiger wird als ICH. Im Herbst muss ICH schauen, dass alles rechtzeitig parat ist für den Winter, - alles einwintern, und so weiter und so fort... - Puuh! - habe ICH zu tun und zu sorgen?»*

*«Können Sie nicht erkennen, dass das, was in diesem Moment für Sie geschieht, noch nie zuvor geschehen ist und danach nie wieder geschehen wird? Es ist völlig einzigartig und frisch und unschuldig, und es ist hier und danach wieder nicht hier. Ist das nicht grossartig? [...] Lassen Sie die Kopfsache einfach fallen und lassen Sie alles sein.» Tony Parsons, \*1933, britischer spiritueller Lehrer, in «As It is»*

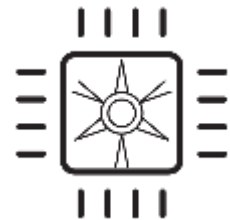
Wie fühlt sich das an? Würden Sie diesem Baum nicht Folgendes sagen? «*Lieber Hartmut, alles gut und recht. Ich verstehe, dass man das so sehen kann, - gerade ich als Mensch verstehe das sehr gut. – Aber mal ehrlich: ES atmet und fließt doch einfach von selbst durch dich hindurch. Und überhaupt: Hast du dich selber da als kleines Samenkorn in den Boden gesetzt? Hast du deine DNA selber ausgetüftelt? Hast du den Boden da fruchtbar gemacht? Hast du die Erde hergestellt? Ist es wirklich deiner Anstrengung zu verdanken, dass du jetzt so bist, wie du bist? Lässt du die Sonne scheinen? Gibst du Dir selber die Form eines Baumes? Entspann dich mal. ES wächst doch von selber. ES kommt doch alles aus sich selbst heraus. Das Leben sucht sich doch selbst diese Form, sich zum Ausdruck zu bringen, und du hast das Privileg, es in erster Linie einfach geniessend miterleben zu dürfen. Der Moment jetzt gerade ist so, wie er ist, ob du jetzt meinst, du hast ihn so gemacht oder nicht. Die Nüsse entstehen Jahr für Jahr, ob du jetzt meinst, du machst sie oder nicht. Es regnet, ob du jetzt meinst, du hast es im Griff oder nicht. Die Mäuse nagen da und dort an deinen Wurzeln und Raupen an deinen Blättern, ob dich drüber aufregst oder nicht. Das Wasser ist da unten, fließt durch dich durch und verlässt dich wieder, in einem ewigen Austausch, ob du es jetzt anstrengend findest oder nicht. Genauso der Atem, welcher durch dich hindurchströmt. Statt sich krampfhaft und lückenlos damit zu befassen, alles zu kontrollieren, zu planen, zu machen, auszutüfteln, im Griff zu behalten, hättest du allen Grund und alle Berechtigung, loszulassen, zu geniessen, deine Aufmerksamkeit mehr auf die Erfahrung zu lenken, die dir das Leben von Moment zu Moment beschert. Du bist beides: - die Form, aber noch viel mehr der Raum selber, in dem sich die Form bildet und wieder vergeht.»*

Wenn da jetzt ein Gefühl von Frieden, Wohligkeit, Weite, Heimat ist, dann nehmen Sie es einfach für einen Moment wahr, ohne es halten zu wollen. Erfahrungen kann man nicht halten; diese Gefühle hat man nur, wenn man bereit ist, sie herzugeben, wenn man es fließen lässt.

Lassen Sie zum Abschluss dieser Meditation noch eine weitere Frage an den Baum auf sich wirken: «*Wo warst du, bevor du dich als Baum erfährst? Und wohin gehst du, wenn sich deine Baumform wieder auflöst, wenn du stirbst?*» - Keiner weiss es genau, aber es ist aus meiner Sicht nichts dagegen einzuwenden, wenn wir dem Baum und uns selbst sagen würden: «*Du gehst dahin zurück, wo du vorher gewesen bist.*» Oder noch zutreffender: «*Du gehst nirgendwo hin. Du bist. Und in dir und durch dich entsteht atmend eine Form, die sich verändert und dir Erfahrungen ermöglicht. Und wenn die Form wieder verschwindet, ist nichts Wirkliches verloren. Das, was du nach dem letzten Atemzug sein wirst, das warst du vor dem ersten Atemzug, und das bist du permanent, sogar jetzt.*» – Beim Sterben muss «Ich» und kann «Ich» nicht mein Leben hergeben. Ich, als Leben, werde meine Ichform hergeben. Ich muss nicht den Tod überwinden, ich muss meine Sichtweise überwinden. Ich darf die Erfahrung machen, dass meine Ichform eine (virtuelle) Hilfskonstruktion ist, um mir mehr Erfahrungen zu ermöglichen, aber dass sie nicht dazu da ist, um mich komplett mir ihr zu identifizieren und unnötig zu leiden.

Das Symbol des Austausches auf sich wirken lassen: Im Buch «Das Allerweltsheilmittel» habe ich ein Symbol vorgestellt (S. 98), welches sich an das Radbild von Niklaus von Flüe anlehnt. Es soll das Prozesshafte, Regulierende und Erfahrungserzeugende zum Ausdruck bringen, welches für Austauschvorgänge (Leben, Atem, Mind) typisch ist.

Neugierig, offen, akzeptierend, wohlwollend bleiben: Was steckt wohl noch alles in unserem



## ATEM

### Literatur und Links

#### Bücher

- «*The Healing Power of the Breath*», Richard P. Brown und Patricia Gebarg, Shambala, 2012, ISBN-10: 1590309022
- «*Breath: The New Science of a Lost Art*», James Nestor, Riverhead Books, 2020, ISBN-10: 0735213615

#### Fachartikel

- umfangreiche Datensammlung [hier](#) oder [hier](#)

#### Webseiten

- [www.mrjamesnestor.com](http://www.mrjamesnestor.com), Homepage des Autors von «*Breath: The New Science of a Lost Art*»
- [www.jessicawolfartofbreathing.com](http://www.jessicawolfartofbreathing.com)
- [www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch)
- [www.buteyko.info](http://www.buteyko.info)
- [www.normalbreathing.com](http://www.normalbreathing.com), Webseite des Buteyko-Atemlehrers, Dr. Artour Rakhimov, Toronto, Kanada. Enthält eine grosse Fülle von Informationen rund um die Atmung.
- [www.weiss.de](http://www.weiss.de), Homepage des Mannheimer Arztes, Dr. Thomas Weiss. Sehr gute Erklärungen insbesondere zur Hyperventilation
- [www.maxstrom.com](http://www.maxstrom.com), Homepage des Atemtherapeuten, Max Strom

#### Vorträge Online

- Max Strom
- Belisa Vranich
- Patrick McKeown
- Lucas Rockwood

#### Therapeutenliste

- [www.buteyko-schweiz.ch/gp/index.php/TherapeutInnen-Liste](http://www.buteyko-schweiz.ch/gp/index.php/TherapeutInnen-Liste)
- [www.atem-schweiz.ch/therapeutenliste](http://www.atem-schweiz.ch/therapeutenliste)