

FRISCHLUFT

Atemarbeit ist das neue
Yoga – der achtsame
«Schnuuf» entwickelt sich
zum Wellnesstrend.

Text
LEONI HOF

Manche Schildkröten atmen durch ihren Hintern. Was für diesen Text nicht weiter von Belang ist, aber vielleicht ein hübscher Eisbrecher für die nächste After-Work-Party. Und nun seufzen Sie einmal erleichtert auf, dass das bei uns ein wenig einfacher läuft. Bei all der Zeit, die wir auf unserem Allerwertesten verbringen. Und doch – uns geht die Luft aus. Wir sind auf dem besten Weg, eine atemlose Gesellschaft zu werden. Rauchen, Luftverschmutzung und Stress tragen dazu bei, dass sich Atemwegserkrankungen ausbreiten. Sie sind schon jetzt die dritthäufigste Todesursache in Europa, Tendenz steigend.

Vielleicht entwickelt sich der Atem deshalb gerade zum Wellnesstrend. Unzählige Bücher, Artikel, Apps und Kurse gibt es zum Thema. Neu ist das alles nicht, schon seit Jahrtausenden weiss man von der Kraft des «Schnuufs». In der Bibel gilt er als heilig, im Yoga, in der TCM und im Zenbuddhismus ist er wichtiger Bestandteil. Und korrespondiert heute wunderbar mit der Lust am Einfachen, am Natürlichen. Der Atem wird zum Trend, zur Superkraft. Soll erfolgreich machen, entspannt, selbstsicher. Wie also nutzen wir dieses schlummernde Potenzial? Denn eigentlich sind wir im Atmen Vollprofis, wir tun es 20000 Mal am Tag. Ein und aus, rein und raus. Wir müssen uns nichts dabei denken. Holen Luft, die den Körper bis in jede Zelle mit Sauer-

stoff versorgt, der dort verbraucht und in Kohlendioxid verwandelt wird, das über das Blut zurück in die Lunge gelangt, wir atmen aus. Einfach, dabei essenziell: Wir überleben relativ lange ohne Essen, nicht ganz so lang ohne zu trinken, wird jedoch der Atem knapp, bleibt uns nicht viel Zeit. Mit ihm beginnt und endet alles. Der erste Atemzug ist meist ein wütender, der Schrei des Neugeborenen. Mit dem letzten, vielleicht einem Seufzer, geht auch das Leben.

Aber noch ist es nicht so weit. Noch wird gelebt und zwar mit Tempo. Kind in die Krippe, ab ins Büro, Meeting. Man ist nervös. Der Chef fragt nach Themen, die Mappe mit Vorschlägen ist dick, dünn wird die Stimme. Das gross Gedachte flach gepresst. «Der Atem ist ein zuverlässiger Indikator dafür, wie es uns geht», schreibt Jessica Braun. Die Journalistin hat ihm eine romandicke Liebeserklärung gewidmet. Braun selbst ging die Luft aus. Meist in Sitzungen, an denen sie etwas vortragen musste. «Angst essen Seele auf» – in

diesem Fall die Stimme. Braun also will das Atmen neu lernen. Sie lässt sich von einem Schauspieler erklären, wie man angstfrei spricht, lernt von einem Biathlonweltmeister, wie man den Atem beruhigt, trainiert mit Apnoetauchern. Der Atem halte uns nicht nur am Leben, «er ist auch die Kraft hinter unserer Stimme», schreibt Braun. «Eine verblassende Stimme schwächt oft auch das Selbstwertgefühl.»

Was also können wir für Sound und Seele tun? Zuerst mal den Bauch raushängen lassen. Um die Harvard Medical School zu zitieren: «Viele von uns haben ein Problem damit, tief zu atmen. Der Körperkult in unserem Kulturkreis wirkt sich negativ auf die Respiration aus. Ein flacher Bauch gilt als attraktiv, weshalb Frauen und Männer dazu tendieren, den Bauch einzuziehen.» Während Kinder mit geschwelltem Bäuchlein atmen, verkneifen wir uns das und verlernen so die Vollatmung. Wir atmen zu schnell und zu hektisch, der Brustkorb verspannt, die Stimme wird höher. Also tief ein- und vor allem ausatmen. Wäh-

...

Der Atem kommt uns
immer mehr abhanden. Dabei
könnten wir mit ihm
ungeahnte Kräfte entfesseln.

IN ALLER MUNDE



«Jede Sekunde, jeder Atemzug ist ein Kunstwerk.»

MARCEL DUCHAMP (1887 – 1968), Künstler

rend nämlich beim Einatmen jener Teil des Nervensystems aktiviert wird, der uns leistungsorientierter macht, uns in den Flucht- oder Kampfmodus schickt, regt das Ausatmen den ausgleichenden Teil an. Sind wir gestresst, atmen wir verstärkt ein, machen wir das ständig, kann das zu chronischem Stress führen. Wir gaukeln unserem Körper vor, nonstop auf der Flucht zu sein.

Dass ein gestörter Atemfluss krank machen kann, erfuhr die US-Trendforscherin Linda Stone am eigenen Leib. Sie prägte vor einigen Jahren den Begriff der «E-Mail-Apnoe». Stone, früher Managerin bei Apple und Microsoft, beobachtete dieses Phänomen bei sich und ihren Kollegen: Wann immer eine neue E-Mail auftaucht, hielt sie den Atem an. Wie beim Erschrecken oder in Momenten grosser Anspannung. Atempausen helfen eigentlich, auf etwas zu fokussieren: den Ball in den Korb zu werfen oder am Morgen die Wimpern klecksfrei zu tuschen. Unsere Vorfahren hielten wahrscheinlich den Atem an, wenn sie sich vor riesigen Urzeitviechern versteckten. Stockt uns der Atem aber über den Tag hinweg beim E-Mail-Checken, macht uns das Stress und schlechte Laune. Unser Nervensystem unterscheidet nämlich nicht, ob wir gerade die Luft anhalten, damit das wilde Tier uns nicht frisst oder weil da eine neue Mail eintrudelt. Unser Körper wird ständig in Alarmbereitschaft versetzt, die Herzfrequenz erhöht, was bewirkt, dass die Leber Glukose und Cholesterin in den Blutkreislauf abgibt.

Den Atem zu beobachten, das Ausatmen zu kultivieren, kann also bereits Wirkung zeigen, beruhigen oder beim Einschlafen helfen. Kontrolliert beschleunigtes

Atmen ersetzt dafür umgekehrt die Tasse Kaffee am Morgen. Bhastrika heisst im Yoga die Blasebalg-Atmung, bei der energisch durch die Nase ein- und ausgeatmet wird. Da es sich hier um eine sehr kraftvolle, den Kreislauf aktivierende Technik handelt, sollte sie bei einem Profi erlernt werden. Wissenschaftlich sind die positiven Auswirkungen des bewussten Atmens indes gut belegt. Gelindert werden können Asthma, Herzprobleme, Rückenschmerzen. Tief durchatmen verlangsamt den Herzschlag, senkt den Blutdruck, repariert Zellschäden im Körper. Verdienen lässt sich damit jedoch wenig, die Gesundheitsindustrie ist nicht sonderlich daran interessiert, Atmen als Medizin zu promoten. Dabei gibt es zahlreiche Studien, die auch dessen psychotherapeutischen Nutzen belegen. Bei Suchterkrankungen, Angststörungen, Burn-out, Depressionen und Essstörungen wurden Erfolge erzielt. Und auch bei Menschen, die sich in einem permanenten Stresszustand befinden. Dr. Emma Seppälä, wissenschaftliche Direktorin an der Stanford Universität, arbeitet mit Kriegsveteranen, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. In Vorträgen berichtet sie von Veteranen, die nach einer Woche Atemtraining wieder ruhig schlafen konnten. Seppälä sagt: «Durch die Atmung können wir die Kontrolle über unsere Gefühle zurückholen. Sie ist ein mächtiges Werkzeug, um mit Stress umzugehen und hochgradig leistungsfähig zu sein.»

«Wenn ich Leute atmen sehe, sehe ich, wie sie ihr Leben leben», sagt Jayasri Romang. Mit ihr üben Klienten den

Atem-techniken

FÜR BESSEREN SCHLAF
Diese Atemübung ist eine Geheimwaffe. Sie kann eingesetzt werden, wenn man sich nervös, gestresst, ängstlich, besorgt oder unter Druck fühlt, man einen klaren Kopf braucht. Sie ist so effektiv, dass man sie auch anwenden kann, um Panikattacken abzuwenden oder als natürliches Schlaf- und Beruhigungsmittel.

1. Sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule, Füsse auf dem Boden, oder legen Sie sich auf den Rücken. Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel.
2. Atmen Sie über die Nase ein und über den Mund hörbar komplett aus.
3. Atmen Sie über die Nase ein, langsam und tief in den Bauch, zählen Sie im Geist bis 4.
4. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis 7.
5. Langsam über den Mund ausatmen und bis 8 zählen.
6. Wiederholen Sie das für 5 bis 10 Runden oder setzen Sie einen Timer für 2 Minuten. Die effektive Verweildauer pro Phase ist nicht wichtig, solange die Ratio 4-7-8 eingehalten wird.

FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN
Diese Atemübung gibt einem mehr Fokussierung, etwa vor Meetings.

1. Sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule, Füsse auf dem Boden oder legen Sie sich auf den Rücken. Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel.
2. Atmen Sie einmal über die Nase ein und über den Mund hörbar und komplett aus.
3. Atmen Sie über die Nase ganz langsam und tief in den Bauch hinein und zählen Sie dabei innerlich bis 5, die Hand auf dem Bauch sollte sich beim Atmen bewegen.
4. Halten Sie den Atem an, innerlich bis 5 zählen.
5. Atmen Sie hörbar über den Mund aus, innerlich bis 5 zählen.
6. Wiederholen Sie das für 5 bis 10 Runden oder 2 Minuten. Die effektive Verweildauer pro Phase ist nicht wichtig, solange die Ratio 5-5-5 eingehalten wird.

Sie sollten die Atemübungen regelmässig und bewusst in den Tag einbauen, z. B. morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause oder abends vor dem Einschlafen.

«verbundenen Atem» – der Wirtschaftsbosse wieder kreativ und Flugängstliche ihre Angst verlieren lässt. Der Journalistin kommt beim rechnerbedingten Selbstversuch zunächst einmal die Fassung abhandeln. Nach zehn Minuten gemeinsamen Atmens mit offenem Mund – wann tun wir das sonst schon, beim Lachen, beim Weinen, beim Sex vielleicht – fliessen Tränen und ich bin irgendwo, nur nicht da, wo mein Körper gerade liegt. Romang hatte mich vorgewarnt, mir von den «Nebenwirkungen» erzählt, von dem, das da hochkommen kann. Was ich cool wegnickte. Und nun schüttelt es mich wie zuletzt während der Presswehen. All die runtergeschluckten Tränen der vergangenen Wochen brechen sich Bahn. Bis jetzt schien der Moment nie passend, hemmungslos zu schluchzen: vor Rührung übers Kind, das plötzlich eigene Wege geht oder über die zerrüttete Freundschaft zur einst Seelenverwandten. Nun ergiesst sich dieser See aus Tränen. Und das fühlt sich gut an. Wie eine Waschanlage fürs Herz. Politur inklusive. Gefolgt von einem Hochgefühl, wie nach einer Aufgabe, die man endlich abgeschlossen hat. Romang sagt: «Diese Technik ist mehr als ein bisschen atmen und geht tiefer als die Übungen, die viele Leute vom Yogaunterricht kennen.» Darum sollte man sie auch nur unter fachkundiger Anleitung ausüben. Zwischen den Sessions gibt Romang ihren Klienten ausserdem Atemtechniken für deren Bedürfnisse mit, einige atmen damit sogar beginnende Panikattacken weg.

Es ist ja nun mal so: Den Stress, dem wir uns täglich stellen müssen, können wir oft nicht beeinflussen. Wir können ihn nicht kontrollieren – unseren Atem aber schon. Er ist die einzige vegetative Funktion, die willentlich beeinflussbar ist. Machen wir was draus! Denn wie sang schon die toughe Shirley Manson in den Neunzigern? «The Trick Is to Keep Breathing.»

Bücher

«GESUND DURCH ATMEN»
Zur Stressprophylaxe: Der Neurowissenschaftler und Psychologe Ulrich Ott und die Psychologin Janika Epe stellen im Buch ein achtwöchiges Programm vor, aus dem man sich selbst seine Atempraxis zusammenstellen kann. Erschienen bei O. W. Barth.

«ATMEN»
Die Journalistin Jessica Braun ist überzeugt, dass jeder die Kunst des Atmens (neu) erlernen und sein Leben dadurch verändern kann. Eine kenntnisreiche Liebeserklärung an die natürlichste Sache der Welt. Erschienen bei Kein & Aber.

Apps

CALM
Mehr als zwölf Millionen Menschen nutzen mittlerweile die verschiedenen Module dieser App. Mit der man meditieren oder sich von Matthew McConaughy in den Schlaf lassen lassen kann. Ein Atemprogramm ist auch dabei.

THE BREATHING APP
Eddie Stern übt den herabschauenden Hund mit Madonna. Der New Yorker Yogalehrer hat mit dem Autor Deepak Chopra und dem Musiker Moby diese simple nachzuatmende App entwickelt.

HEADSPACE
Der Brite Andy Puddicombe, Gründer von Headspace, war mal Mönch, dann Zirkusartist und ist nun erfolgreicher Digitalunternehmer. Hollywood-Schauspieler Ryan Reynolds und der Unternehmer Richard Branson nutzen sein «Fitnessstudio für den Geist», das ganz ohne esoterisches Hintergrundrauschen auskommt.



Das sagt die Expertin

Jayasri Romang bietet 1:1 Breathwork Sessions in ihrer Praxis in Dübendorf an und regelmässige Atemklassen im Zürcher Yogastudio Yogisi. essentiallypeace.ch

BOLERO Wer kommt zu Ihnen und was erhoffen sich Ihre Klienten?

JAYASRI ROMANG Gestresste Manager, frischgebackene Mütter, Menschen auf dem spirituellen Weg und solche, die nichts mit Entspannungstechniken am Hut haben. Viele wünschen sich innere Ruhe, einen Weg, um mit Stress umgehen zu können, ein Loslassen von altem Ballast oder mehr Selbstliebe.

Welche Atemtechniken wenden Sie an?

Ich arbeite vorwiegend mit dem verbundenen Atem. Durch das kontinuierliche Ein- und Ausatmen durch den geöffneten Mund für mindestens 60 Minuten entsteht eine Kreisatmung, die den Körper intensiv mit Sauerstoff auflädt und einen Selbstregulierungsprozess auslöst, der als reinigend, heilsam, oft als transformierend empfunden wird. Zwischen den Sessions gebe ich meinen Klienten Atemtechniken mit, auf die sie zurückgreifen können, etwa, wenn sie einen klaren Kopf vor einem Meeting brauchen oder abends nicht einschlafen können.

Atmen als Superkraft – was kann man mit Atemtechniken erreichen?

Vieles, es gibt so unterschiedliche Techniken. 70 Prozent unserer Energie stammt vom Atmen, nicht etwa vom Essen und Trinken. Wenn man bedenkt, wie unbewusst und flach die meisten von uns atmen, kann man sich vorstellen, wie viel mehr Energie wir haben könnten, würden wir mehr Bewusstsein dorthin bringen.