

SWR2 Wissen

Richtig atmen

Verbindung von Körper und Seele

Von Ingrid Strobl

Sendung: Donnerstag, 29. April 2021, 8:30 Uhr

(Erstsendung: Donnerstag, 6. Februar 2020)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

Atem-Kurse, Atem-Apps und Bücher zum "richtigen Atmen" sind im Trend. Was genau aber passiert im Körper, wenn wir atmen? Und wie kann bewusstes Atmen helfen, entspannter zu leben?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

OT 01:

Wolfram Windisch: Das Wesen der Atmung besteht darin, dass wir den Körper mit Frischluft versorgen, das heißt, mit Sauerstoff. Wir brauchen den Sauerstoff zum Leben, weil er für alle wesentlichen Stoffwechselfvorgänge gebraucht wird. Und eines der Produkte, die dabei entstehen, ist das Kohlendioxid, was entsprechend wieder aus dem Körper hinausgelangen muss. Eine gesunde Atmung ist eine Atmung, die immer genau so viel Kohlendioxid abatmet, wie es notwendig ist, aber auch genau so viel Sauerstoff aufnimmt wie es notwendig ist.

Sprecherin:

Wolfram Windisch, Lungenfacharzt.

OT 03:

Gabriele Callegari: Wenn ein Organismus erkrankt ist, in irgendeinem Bereich, dann hat er da zu wenig Lebensenergie. Und das kann ich sehen, wo die Energie blockiert ist, und die lässt sich durch Atemsitzungen lösen.

Sprecherin:

Gabriele Callegari, Atemtherapeutin.

Ansage:

Richtig Atmen – Verbindung von Körper und Seele.
Von Ingrid Strobl.

Regie: Atmo Yoga freistehend Kapalabhati-Atmung

Erzählerin:

Zehn Frauen und Männer sitzen im Schneidersitz auf dem Holzboden eines leeren Raums und atmen tief ein und dann laut und schnell aus. Immer wieder. Kapalabhati heißt diese Atmung, die Yoga-Lehrerin Lucia Rojas gerne mit den Teilnehmern ihrer Yoga-Kurse übt.

OT 04:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Kapalabhati ist eine anregende Atemübung, dieses schnelle Atmen versorgt den Körper mit viel Sauerstoff, macht wach. Aber ist auch eine Übung, die ganz klar macht, den Kopf, die Gedanken.

Regie: Atmo freistehend Yoga Atemübung

Erzählerin:

Man sieht Lucia Rojas Schülerinnen und Schülern kaum eine Anstrengung an. Sie sind sozusagen Stammkunden und haben diese Atmung auch schon häufig in den Abendkursen geübt.

OT 05:

Kursteilnehmerin (im Yoga-Kurs): Ich geh jetzt schon bestimmt 15 Jahre zum Yoga. Weil ich hab seit meiner Kindheit Asthma. Und das wirkt sich sehr, sehr positiv aus. Weil man hier halt doch sehr mit dem Atem arbeitet. Man lernt ja gerade, dass man oft nicht so tief genug atmet. Und man kriegt dann schon in der Yogastunde immer wieder verdeutlicht, dass man ganz bis (*lacht*) in die Schulter Spitzen quasi atmen kann.

OT 06:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Und ausatmen. Noch einmal entspannt ein, entspannt aus. Vollständig aus. Den Atem halten... und die Aufmerksamkeit hinter die Stirn.

Erzählerin:

Lucia Rojas ist Yoga-Lehrerin in Köln. Sie unterrichtet klassisches Hatha-Yoga: Eine gut achthundert Jahre alte Yogapraxis, in der Körperübungen mit Atemübungen und Meditation kombiniert werden. Im Westen ist Hatha-Yoga die gebräuchlichste Art des Yoga, wobei hier die Meditation häufig wegelassen wird. Und auch die Atemübungen werden nicht in allen Kursen praktiziert. Doch damit fehlt ein wesentlicher Teil der Yoga-Praxis.

OT 07:

Lucia Rojas: Das Spannende an unserem Atem ist ja, dass unser Körper immerzu weiter atmet, auch wenn wir überhaupt nicht dran denken. Aber wir können den Atem auch steuern. Und sich dessen erst mal bewusst werden, ist auch schon eine Übung. Und dann gibt es Atemübungen, wo man zunächst das tiefe Atmen lernt. Oder wieder sich bewusst macht. Das ist das, wenn man auf dem Rücken liegt und in den Bauch atmet, und mit dem Einatmen geht der Bauch hoch, mit dem Ausatmen runter. Dann lernt man den Atem noch tiefer fließen zu lassen. Das nennt sich dann vollständige Yoga-Atmung, wenn man mit dem Bauch und den Muskeln im Brustkorb hin durch die Schlüsselbeine atmet. Das volle Volumen ausnützt.

Erzählerin:

Diese Übungen dienen aber nicht nur dazu, den Zustand des Körpers zu verbessern:

OT 08:

Lucia Rojas: Es geht im Yoga, so, wie wir das im Westen kennen, zum einen um diese Körperübungen und Verknotungen, da hat vermutlich jeder ein Bild zu im Kopf, wenn er Yoga hört. Aber es geht eigentlich darum, sich selber kennenzulernen. Und eigentlich auch darum, kennenzulernen, wie man im Kopf tickt, wie der Geist funktioniert. Und auch die Seele, die Gefühle.

Erzählerin:

Diese Bedeutung des Atems nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist gehörte vermutlich von Anfang an zum Yoga – egal welcher Richtung. Spätere geistige und spirituelle Richtungen haben sie aufgenommen und variiert.

OT 09:

Yeshe Udo Regel: Der historische Buddha, Gautama oder Shakyamuni genannt, hat offenbar in Anlehnung an vorbuddhistische, also aus einer Vorzeit kommende Yoga-Lehren bei seinen Anleitungen auch den Atem oft als Grundlage der Meditation beschrieben. Er hat die Bedeutung verändert.

Erzählerin:

Sagt Meditationslehrer Yesche Udo Regel, aber:

OT 10:

Yesche Udo Regel: Es geht nicht um besonderes Atmen, sondern der Atem wird zur Grundlage für geistige Sammlung oder Aufmerksamkeitsschulung.

Erzählerin:

Schon in seiner ersten Lehr-Rede, dem Satipatanya-Suta, erläuterte der Buddha die vier Grundlagen der Achtsamkeit: die Achtsamkeit auf den Körper – in der der Atem eine zentrale Rolle spielt, auf die Gefühle, auf das Herz und auf die Geistesobjekte:

OT 11:

Yesche Udo Regel: Und auf derselben Grundlage dieser vier gibt es dann noch das sogenannte Anapanasati Sutta. Das ist eigentlich vom Inhalt her dasselbe, aber hier werden die Anleitungen auf der Grundlage einer Atembetrachtung gegeben. Also Achtsamkeit üben auf diese Aspekte von Körper und Geist, während man auf die Atmung achtet.

Erzählerin:

Die klassische und im Westen weit verbreitete buddhistische Atemmeditation ist die Geistesruhe-Meditation, Shamata. Yesche Udo Regel lehrt sie nicht nur in buddhistischen Zentren, sondern auch in Krankenhäusern. Und erhält häufig die Rückmeldung, das Meditieren helfe, mit den Anforderungen und dem Stress in der täglichen Arbeit besser fertig zu werden.

OT 12:

Yesche Udo Regel: Eine Geistesruhe-Meditation – Shamata-Meditation heißt das, oder Samata-Meditation – auf der Grundlage der Atmung würde so ablaufen: Man sitzt in einer geeigneten Meditationshaltung, das ist egal ob es auf einem Stuhl ist oder auf einem Kissen oder Bänkchen, und dann bemerkt man erst einmal die Körperhaltung. Dann geht man dazu über, die Atembewegung zu bemerken, wie sie sich ereignet, also der Atem wird nicht extra beeinflusst. Und dann wendet man seine Aufmerksamkeit auf diese Atembewegung, aber eigentlich nicht um des Atems willen, sondern um damit den Geist zu stabilisieren, also man fokussiert die geistige Aufmerksamkeit mithilfe des Atems.

Erzählerin:

Man könnte auch auf einen Klang hören, oder auf ein Objekt schauen, doch der Atem ist das beliebteste Meditationsobjekt. Die tibetischen Lamas, erzählt Yesche Udo Regel mit einem amüsierten Lächeln, sagen gerne:

OT 13:

Yesche Udo Regel: Der Atem kostet nichts, man hat ihn immer dabei und kann ihn nicht irgendwo vergessen, so lang man lebt zumindest.

Erzählerin:

Aber, betont er immer wieder:

OT 14:

Yesche Udo Regel: Es geht um eine geistige Sammlung. Es geht nicht um den Atem als Atem. Insofern ist die Meditation sehr angenehm, weil man braucht eigentlich nur natürlich zu atmen. Und wenn dann Gedanken kommen und Ablenkung und Tagträume, dann wird die Anleitung immer wieder sagen: kehre zurück zu deiner Atmung und fokussiere dich wieder. Mehr ist da nicht zu tun.

Erzählerin:

Was lange Zeit nur ein Thema für Buddhisten, Lungenärzte und Yoga-Lehrer war, ist neuerdings zum Hype geworden. Je hektischer und atemloser sich das Leben gestaltet, desto größer scheint das Interesse am Atem zu werden. Die Auswahl an Büchern und Zeitschriftenartikeln zum Thema ist groß und von unterschiedlicher Qualität.

Sprecherin:

Atem - Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert

Sprecher:

Pranayana - die heilsame Kraft des Atems

Sprecherin:

Zeit zum durchatmen

Sprecher:

Den Wald atmen

Sprecherin:

Der Atem-Code - Stressabbau in fünf Minuten

Erzählerin:

Was genau aber ist dieser vielbeschworene Atem, ohne den wir nicht am Leben wären? Und wie funktioniert er?

OT 15:

Wolfram Windisch: Es ist immer ein sehr, sehr komplexes Zusammenspiel zwischen ganz verschiedenen Teilen der Muskulatur, die Ein- und Ausatmung so regeln, dass

sie den Bedürfnissen des Menschen angepasst sind. Unsere Muskeln ziehen sich zusammen, wir nennen das Kontraktion, und wenn die Atemmuskeln sich kontrahieren, führen sie dazu, dass der Brustkorb sich weitet. Und das führt dann durch die verschiedenen Druckveränderungen zum Einströmen von Luft. Ist aber die Lunge erst mal aufgepumpt und die Muskeln, die eingeatmet haben, entspannen, dann entsteht in der Lunge ein Überdruck, und das hat zur Folge, dass die Ausatmung dann passiv erfolgt, also ohne eigene Muskelaktivität erfolgt, so, dass die Luft dann wieder aus dem Thorax hinausgeht.

Erzählerin:

Es gibt jedoch auch Muskeln, die der Ausatmung dienen, sagt Wolfram Windisch, Chefarzt der Lungenklinik im Krankenhaus Köln-Merheim:

OT 16:

Wolfram Windisch: Die brauchen wir aber nur dann, wenn wir ganz schnell ausatmen wollen oder wenn wir kontrolliert ausatmen wollen, wenn wir vielleicht ne schnellere Atmung haben, beim Sport. Aber wir brauchen das auch, um Druck aufzubauen, beim Niesen, beim Husten, beim Pressen, beim Singen zum Beispiel.

Erzählerin:

Für die Atmung, erzählt der Pneumologe lächelnd, hat er sich schon früh interessiert:

OT 17:

Wolfram Windisch: Ich weiß, dass ich als Kind schon mit der Atmung experimentiert habe und beispielsweise versucht habe, die Luft so lange anzuhalten wie es geht und entsprechend mit dem Sekundenzeiger gezählt habe.

Erzählerin:

Als praktizierender und lehrender Lungenarzt beeindruckt ihn die Leistung stets aufs Neue, die der Atem in jeder Sekunde jedes lebenden Wesens vollbringt.

OT 18:

Wolfram Windisch: Also in der Basis ist es so, dass die Atmung autonom funktioniert, das heißt, wir müssen die Atmung nicht selber steuern, sondern die Atmung steuert sich selbst. Das Atemzentrum nimmt verschiedene Impulse aus dem Körper wahr, zum Beispiel, wie viel Sauerstoff hat das Blut, aber auch, welche Dehnung hat meine Muskulatur, welche Dehnung hat meine Lunge, welchen Bedarf hat der Körper gerade, alles das wird gleichzeitig aufgenommen und im Atemzentrum so umgerechnet, dass das Atemzentrum genau weiß, wie viel muss ich jetzt also als Impuls nach draußen geben, dass der Muskel weiß, wie viel er sich anstrengen soll, um die Atmung auszuüben.

Erzählerin:

All das geschieht auch, wenn wir schlafen, der Atem braucht keine Impulse, um gut und richtig zu funktionieren.

OT 19:

Wolfram Windisch: Das ist die eine Ebene. Es gibt aber auch eine andere Ebene, denn das Atemzentrum, so autonom es läuft, ist verschaltet mit unserer bewussten Wahrnehmung, das heißt, wir können, wenn wir atmen, gleichzeitig darüber reflektieren, dass wir atmen. Und wir können auch willentlich unsere Atmung anhalten und wir können sie auch willentlich steigern. Das macht nicht unbedingt im Alltag Sinn, aber es besteht die Möglichkeit, wenn man an Yoga denkt oder an Atemtherapie denkt, dass man durch willentliche Beeinflussung tatsächlich die Atmung verändern kann.

Erzählerin:

Und, fügt der erfahrene Lungenarzt hinzu: Neben der autonomen und der bewusst vorgenommenen Steuerung der Atmung gibt es noch eine dritte Steuerung: die durch die Psyche.

OT 20:

Wolfram Windisch: Denn die Atmung ist sehr eng auch mit dem sogenannten limbischen System verschaltet und auch den anderen Systemen im zentralen Nervensystem, die für die Psyche verantwortlich sind.

Erzählerin:

Konkret heißt das:

OT 21:

Wolfram Windisch: Wenn man Schmerzen hat oder wenn man aufgeregt ist, Angst hat, aber auch freudig erregt ist, dann kann es sein, dass die Atmung sich verändert, dass sie beispielsweise schneller wird oder dass sie vielleicht akzentuiert ist, dass sie abrupter passiert. Und das folgt dann nicht den physiologischen Anforderungen an Sauerstoff-aufnehmen und Kohlendioxid-abgeben, sondern es ist sozusagen die Psyche, die sich dort zum Ausdruck bringt.

OT 22:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Und aus der Idee heraus, dass die Sitzhocker in die Erde wachsen wie Wurzeln, lässt die Wirbelsäule nach oben wachsen. Zieht auch die Schultern erst nochmal hoch zu den Ohren. Legt bequem die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Lässt die Ellenbogen neben dem Körper hängen. Und beginnt mit dem Einatmen den Blick zu heben. Ausatmen und das Kinn wieder rund machen. (*Atmo*).

Erzählerin:

Auch Lucia Rojas weiß um die Effekte des Yoga, die über das rein Körperliche hinausgehen:

OT 23:

Lucia Rojas: Also, der Atem als Ratgeber: wenn ich eine Übung mache im Yoga, und es ist mir eigentlich ein bisschen zu viel. Und ich merke, ich halte den Atem an. Das zu realisieren ist auch schon eine Übung, weil man das merkt: Okay, ich halt den Atem an. Mein Atem will mir sagen, "das war ein bisschen viel!"

Erzählerin:

Sie rät dann, auf diese Warnung auch zu reagieren und nicht verbissen weiter zu machen:

OT 24:

Lucia Rojas: Man kann zum Beispiel, wenn man eine Seitenbeuge macht, einfach ein bisschen aus der Position zurückgehen und merken, jetzt kann ich wieder tief atmen.

Erzählerin:

Allerdings, fügt sie hinzu:

OT 25:

Rojas: Der tiefe Atem, der lässt sich nicht erzwingen. Das ist auch ein bisschen eine Verbindung zur Meditation, die sich ja nicht auf Knopfdruck zwingen lässt. Und der tiefe, ruhige Atem, ja, den kann man einladen, der ist'n bisschen wie ein Freund, und da muss man freundlich sein, dann kommt er.

Erzählerin:

Nicht nur Yogalehrerinnen und Buddhisten arbeiten mit der heilsamen Wirkung des Atems. Hebammen zum Beispiel ermutigen Gebärende, bewusst zu atmen. Auch – und gerade – während der Wehen. Denn so können sie nicht nur ihre Schmerzen ein wenig lindern, sondern versorgen das Kind gleichzeitig besser mit Sauerstoff. Ein bewusstes Atmen kann aber auch schon vor der Geburt helfen. Deshalb lernen werdende Mütter in Geburtsvorbereitungskursen spezielle Atemtechniken.

Regie: Kurzer Break mit Musik

Erzählerin:

Der Atem ist seit einiger Zeit auch verstärkt Thema der Hirnforschung und der Psychologie. Und die Ergebnisse neuerer Untersuchungen bestätigen, was in der indischen Medizin schon vor Jahrtausenden bekannt war:

Sprecher:

Eine entschleunigte Atmung ist das Basistherapeutikum in der Psychosomatik...

Erzählerin:

... erklärt zum Beispiel Thomas Loew, Chefarzt der psychosomatischen Abteilung am Universitätsklinikum Regensburg in der Zeitschrift Psychologie heute. Die Patienten der Klinik werden beim tiefen Ein- und Ausatmen an ein Biofeedback-Gerät angeschlossen und können so sehen, was sich in ihrem Körper verändert:

Sprecher:

Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich.

Erzählerin:

Neuere Studien belegen auch, dass Atemarbeit zum Beispiel bei Angst- und Panikattacken und auch beim Umgang mit Schmerzen helfen kann.

Das Atmen als Heilmittel, betont Thomas Loew in dem Artikel, muss allerdings gelernt werden. Selbstversuche können vor allem beim schnellen Atmen gefährliche Nebenwirkungen zeitigen: Das, was erfahrene Yogis in Trance versetzt, kann bei ungeübten Menschen zu Muskelkrämpfen oder auch psychotischen Symptomen führen. Für Menschen mit Asthma, Epilepsie oder Herzproblemen kann die schnelle Atmung sogar lebensgefährlich werden.

Regie: Ein, zwei Takte Musik als (kurzen) Break

Erzählerin:

In Lebensgefahr begibt sich auch, wen es, als Apnoe-Taucher zum Beispiel, ohne Sauerstoffgerät in extreme Tiefen zieht. Oder, als Höhenbergsteiger in extreme Höhen. Ab siebentausend Metern Höhe übernimmt die zunehmend dünnere Luft das Regime über den menschlichen Atem. Höhenbergsteiger wissen das – und versuchen dennoch immer wieder, die Herausforderung anzunehmen. Sprich: die Achttausender ohne Sauerstoffmasken zu erklimmen. Ein Spiel mit dem Tod.

OT 26:

Wolfgang Nairz: Dort oben kann einem niemand mehr helfen. Und wenn ich dann plötzlich in der Höhe keinen künstlichen Sauerstoff mehr habe, dann bekommt man ein Hirnödem oder ein Lungenödem und stirbt an dem, wenn man nicht gleich wieder in die tiefere Region hinunterkommen kann.

Erzählerin:

Wolfgang Nairz ist Höhenbergsteiger. Als gebürtiger Innsbrucker begann er schon als Kind mit seinem Vater und Bruder auf Berge zu klettern, als Erwachsener dann zog es ihn in den Himalaya. Er bestieg nun Berge, die sieben- und achttausende Meter hoch waren. Die Grundbedingung, um auf solchen Höhen atmen und sich bewegen zu können, ist eine gute Akklimatisierung. Das heißt: Auf circa 5.000 Metern Höhe das Basislager aufbauen und dort erstmal ein paar Tage verweilen. Dann ein paar hundert Meter höher ein weiteres Lager einrichten und zurück in das niedrigere absteigen. Ein, zwei Tage danach wieder zum höheren Lager aufsteigen, wieder erst mal ruhen und sich an die nun dünnere Luft gewöhnen. Und so weiter, Lager für Lager, bis zum letzten Basislager unter dem Gipfel. Bis zu einer Höhe von etwa 7.000 Metern reicht dabei den meisten – erfahrenen – Höhenbergsteigern der eigene Atem aus.

OT 27:

Wolfgang Nairz: Damals, in den Siebzigerjahren, hat man ein paar Flaschen Sauerstoff für medizinische Zwecke mitgehabt, aber sonst ist man selbstverständlich ohne Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff gegangen. Und erst darüber, da hat's geheißen, da ist es nicht mehr möglich, bei 7.800, 8.000 Metern beginnt die sogenannte Todeszone, also jene Zone, wo sich der Körper nicht mehr regenerieren kann aufgrund des Sauerstoffdefizits, auch wenn man nichts tut, nur im Zelt liegt. Und da war ich nicht sicher, ob man da oben überhaupt überleben kann.

Erzählerin:

Auf diese Höhen nahm man deshalb künstlichen Sauerstoff mit. 1978 aber beschlossen Peter Habeler, Reinhold Messner und Wolfgang Nairz, dieses Tabu zu

brechen. Das Schicksal herauszufordern und den Gipfel des Mount Everest gemeinsam in drei Expeditions-Teams ohne Sauerstoffhilfe zu erklimmen. Wobei Wolfgang Nairz mit seinem Team vereinbarte: Wir versuchen es, aber nicht um jeden Preis.

OT 28:

Wolfgang Nairz: Wir selbst wollten so hoch wie möglich ohne Sauerstoff gehen. Bis zum Südsattel mal auf jeden Fall, also bis 8.000 Meter Höhe, und dann wollte man weitersehen.

Erzählerin:

Auf gut 8.500 Metern gaben Wolfgang Nairz und sein Team schließlich auf. Griffen zum Sauerstoff. Auf dem Gipfel dann nahmen sie die Sauerstoffmasken kurz ab, um zu sehen, was passiert:

OT 29:

Wolfgang Nairz: Und nach ein, zwei Minuten ist man in allen Bewegungen langsamer geworden, hat nicht mehr so koordiniert alles bewegen können, und dann hat man die Masken wieder aufgesetzt, und es war wieder normal. Also, es war ein ganz eklatanter Unterschied zwischen mit und ohne künstlichem Sauerstoff.

OT 30:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Um den Atem für euch selber hörbar zu machen, und damit auch leichter zu machen, mit der Aufmerksamkeit ganz beim Atem zu bleiben, beginnt mit der Ujai-Atmung. Stellt die Stimmritze etwas schmal. Als ob ihr einen Spiegel anhauchen wolltet. Wenn euch das neu ist, könnt ihr erst mal auch mit dem Mund ausatmen. Haaaaaa... *(sie atmet aus)*

Sprecherin:

Gora führte uns im Körper zu verspannten Muskeln, Blockierungen in den Gelenken, einem zusammengebissenen Kiefer, angestregten Augen. Wir fragten uns: Was bremst meinen Schritt? Wie behindere ich den Atem? Diese gesammelte Aufmerksamkeit hatte etwas sehr Meditatives. Es galt, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die das Denken dem Körper auferlegt.

Erzählerin:

Die Frau, an die die buddhistische Meditationslehrerin Marie Mannschatz in ihrem Buch "Vollkommen unvollkommen" erinnert, und deren Schülerin sie war, ist die legendäre Atemtherapeutin Frieda Goralewski. Von allen, die mit ihr zu tun hatten, liebevoll Gora genannt. Sie war, wie Marie Mannschatz schreibt, eine "Koryphäe der Bewegungs- und Atemtherapie". Die wiederum wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt – als hierzulande noch kaum jemand Yoga kannte. Und war eine vor allem weibliche Domäne. Frieda Goralewski wurde fünfundneunzig Jahre alt und lehrte buchstäblich bis zu ihrem Tod. Und auch heute noch, sagt die Atemtherapeutin Gabriele Callegari, wird diese Heil-Methode vor allem von Frauen praktiziert – und geschätzt.

OT 31:

Gabriele Callegari: Es kommen hauptsächlich Frauen, Männer haben nicht so den Zugang zu dieser Arbeit, außer sie sind in künstlerischen Bereichen.

Erzählerin:

Zu Gabriele Callegari kommen Menschen jeden Alters und mit den unterschiedlichsten Erkrankungen, von Brustkrebs bis zum Burnout. Und manche kommen immer wieder. Wie genau sie ihre Patientinnen und Patienten heilt oder ihr Leid mildert, sagt sie, ist nicht einfach zu erklären. Es ist ja etwas anderes als Schulmedizin. Konkret sieht das zum Beispiel so aus:

OT 32:

Gabriele Callegari: Ich leg meine Hand da drauf und konzentrier mich auf diesen Raum: bewegt sich der Bauch oder fühlt sich das an wie eine Betonwand? Selbst wenn es sich anfühlt wie eine Betonwand, allein durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit verändert sich diese Betonwand, die ist dann vielleicht irgendwann nur mehr fest wie eine dicke Lederhaut oder so, es verändert sich oder es öffnet sich. Und je mehr sich das öffnet, je mehr kann auch der Atem da rein fließen.

Erzählerin:

Sie macht keine Atemübungen im physiotherapeutischen Sinne, sagt Gabriele Callegari. Atemtherapie geht anders:

OT 33:

Gabriele Callegari: Wenn jetzt jemand immer nur hier oben atmet, dann leg ich die Hände zum Beispiel in den unteren Brustkorb und fühle, oh da tut sich gar nichts. Und dann sag ich dem Menschen, können Sie spüren, dass meine Hand da liegt? Ja, sagen die, ja, das ist ganz warm, gut. Und dann lass ich deren Aufmerksamkeit einfach da verweilen, indem ich frage, was macht Ihr Körper mit der Wärme? Damit hab ich sie abgelenkt von meinen Händen in ihren Körper. Und dann ist der Blick wieder geöffnet und sie sehen, hey, da ist ja Bewegung möglich, da kann ja auch Atem einströmen!

Erzählerin:

Indem sie die Wahrnehmung ihrer Patientinnen und Patienten auf den Atem in ihrem Körper richtet, gelingt es ihr, deren Lebensenergie zu wecken. Und damit auch ihre Selbstwahrnehmung zu aktivieren.

Erzählerin:

Die Erfahrung, dass sich durch das ruhige, tiefe Atmen die eigene Körperwahrnehmung deutlich verbessert, machen auch viele, die regelmäßig Yoga üben. Wie zum Beispiel eine langjährige Yoga-Schülerin von Lucia Rojas:

OT 34:

Kursteilnehmerin (im Yoga-Kurs): Also, wenn ich gestresst bin, zieh ich zum Beispiel meine Schultern immer extrem hoch. Und das wird mir jetzt viel früher deutlicher. Ich mach's zwar trotzdem immer noch ab und zu, aber ich kann viel schneller reagieren.

OT 35:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Lasst den Atem jetzt tiefer werden, dass ihr nicht mehr in den Bauch atmet, sondern weiter einatmet, bis ihr den ganzen Brustkorb füllt. Und lang und tief wieder ausatmen - *Atmen* - Und dann, nach dem Ausatmen lasst die Spannung in der Stimmritze wieder los. Lasst den Atem frei fließen, um nachzuspüren. - *Atem* -

Erzählerin:

Der Pneumologe und Schulmediziner Wolfram Windisch ist alternativmedizinischen Methoden nicht von vorne herein abgeneigt. Er selbst empfiehlt zum Beispiel Yoga und speziell die im Yoga praktizierte Ujai-Atmung:

OT 36:

Wolfram Windisch: Wo durch einen Hauchlaut über die Kehle versucht wird, einen gleichbleibenden Ton zu produzieren und damit die Ausatmung sehr, sehr gleichmäßig zu gestalten mit dem Ziel auch Stoffwechselforgänge, Denkvorgänge und viele andere Prozesse wieder aus der Unordnung heraus zu bringen.

Erzählerin:

Diese und andere Methoden, so der erfahrene Mediziner, können durchaus eine Beruhigung des Körpers und des Geistes bewirken und diverse positive Effekte haben.

Der Meditationslehrer Yesche Udo Regel praktiziert oft und gerne Tonglen. Eine Meditation, die aus dem tibetischen Buddhismus kommt und den Atem für etwas ganz Besonderes einsetzt:

OT 37:

Yesche Udo Regel: Bei dieser Tonglen Meditation nutzen wir auch die Atmung, aber nicht so wie bei der Achtsamkeitsmeditation, sondern wir belegen die Ausatmung mit der Meditation des Aussendens von Freundlichkeit, Güte, Herzenswärme. Und die Einatmung wird mit der Bedeutung belegt, dass man etwas Unangenehmes, Schwieriges, Leidvolles sich näherbringt, um dann wiederum daraufhin mit Zuwendung, Mitgefühl reagieren zu üben. Also, da ist die Atmung quasi nur so eine Art Grundlage um eine Balance herzustellen zwischen diesem Aussenden, Geben heißt das eigentlich nur, und dem Annehmen, auf sich nehmen.

OT 38:

Lucia Rojas (im Yoga-Kurs): Eine Hand auf den Bauch legen und zunächst tief in den Bauch atmen und spüren, wie sich der Bauch nach vorne wölbt mit der Einatmung. Und nach innen geht mit der Ausatmung.

Erzählerin:

In Köln geht die Yogastunde langsam zu Ende. Die letzte Übung, die Lucia Rojas anleitet, ist die Wechselatmung, die, das bestätigen auch erste Ergebnisse der Hirnforschung, der besseren Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte dient.

OT 39:

Lucia Rojas: Und wenn ihr wieder ganz aufrecht sitzt, nehmt die rechte Hand vors Gesicht. Mit Zeigefinger und Mittelfinger an der Stirn. Sodass ihr mit dem Daumen ganz in die Mitte des rechten Nasenflügels drücken könnt. Wenn ihr den Ringfinger beugt, könnt ihr so abwechselnd gleich die rechte und die linke Nasenseite verschließen. Und beginnt mit dem Daumen zum rechten Nasenflügel, um links einzuatmen. Rechts aus. Rechts wieder ein. Links aus.

* * * * *