EIN... UND AUS... UND EIN...

Atmen ist Leben, vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch. Doch wir holen nicht nur Luft, wenn wir Luft holen. Forscher und Therapeuten entdecken gerade neu, was die traditionelle Medizin längst lehrt: Der Atem kann Körper und Geist heilen

Fotos: Ramon Haindl

CARINA BUKUTS, 20, Philosophiestudentin Im Frankfurter Grüneburgpark atmet sie tief durch. Statt in die Bibliothek geht sie mit ihren Büchern möglichst oft nach draußen. Damit gibt sie ihrem Körper nicht nur Sauerstoff: Wer richtig atmet, kann Schmerzen lindern, den Blutdruck senken und Stress bekämpfen

Text: DIANA LAARZ

ICH WOLLTE mit Thomas Loew ein Telefoninterview führen. Nun atme ich in den Hörer, am anderen Ende der Leitung hört niemand zu. Ich solle immer weiteratmen, hatte Loew gesagt, vier Sekunden ein, sieben Sekunden aus. Er müsse mal eben etwas bei der Hauspost abgeben …

Vor unserem Gespräch hatte Loew mich gebeten, eine App auf mein Handy zu laden, einen Stress-Check. In seinem Labor an der Universität Regensburg nutzt der Professor für Psychotherapie Geräte, die Zehntausende Euro kosten, um zu untersuchen, was der Atem kann. Zur Ferndiagnose genügt auch das Smartphone.

Die App misst über einen aufgelegten Finger an der Fotolinse minimale Schwankungen meines Herzschlages. Die „Herzratenvariabilität" verrät, wie gestresst ich bin. Die App zeigt null Prozent für tiefenentspannte Menschen. 100 Prozent sind das Maximum – also Vollstress.

Ich fühlte mich nicht gestresst. Trotzdem zeigte der erste Test 58 Prozent an. Das Handydisplay meldete: „Sie befinden sich im Alarmzustand." Fehlte nur noch, dass ein rotes Lämpchen blinkt.

Also weiteratmen, betont langsam.

Thomas Loew nennt das „entschleunigte Atmung". Im Alltag atmen Menschen zehn- bis zwanzigmal pro Minute ein und aus. Nach Loews Methode – vier Sekunden ein, sieben Sekunden aus – sind es etwa sechsmal. Er nutzt einen Reflex des Körpers. Ihm wird eine entspannte Situation ähnlich dem Tiefschlaf vorgegaukelt – und er glaubt es.

Als Loew nach einigen Minuten von der Poststelle zurückkehrt und ich wieder meinen Finger auf die Fotolinse lege, ist mein Stresslevel auf 21 Prozent gesunken.

Wirklich überraschend ist diese kurze Übung am Telefon nicht. Schließlich empfiehlt Volkes Mund bei Hektik, Wut und Lampenfieber: tief durchatmen. Menschen wissen intuitiv, dass ein ruhiger Atem Körper und Geist beruhigt. Sie nutzen das schon lange. Im rhythmischen Gebet des Rosenkranzes, bei der Wiederholung eines Mantras im Hinduismus, beim Singen eines Wiegenliedes.

Thomas Loew verweist darauf, dass die entschleunigte Atmung positiv auf Bluthochdruck und Panikattacken wirken kann. Außerdem soll sie Patienten mit Migräne, Lungenerkrankungen oder Asthma das Leben erleichtern. Folge- und Langzeitstudien fehlen noch weitgehend. Aber die Ergebnisse liefern Hinweise darauf, dass der Atem viel mehr ist als ein Stresskiller.

Der Atem ist ein Lebensbegleiter. Vom ersten Schrei im Kreißsaal bis zum letzten Atemzug markiert er Anfang und Ende des Lebens. Wir können einige Zeit ohne Nahrung, Wasser und Licht überleben – aber nur wenige Minuten ohne Luft.

Wohl deshalb waren Menschen früh fasziniert von der Atmung. Ägyptische Grabinschriften preisen die „Heilkunst mit dem Atem", die derjenigen mit „dem Messer" oder mit „Pflanzensaft" überlegen sei. Seit 3000 Jahren gehört die Atmung zu den Säulen des in Indien entstandenen Yoga. Der Buddha sagte: „So du zerstreut bist, lerne, auf den Atem zu achten."

Heute greifen Mediziner und Therapeuten die Erkenntnisse der alten Meister wieder auf. Schritt für Schritt entschlüsseln sie die Geheimnisse der Atmung. Eines steht für sie fest: Zu lange wurde die Kraft des Atems unterschätzt. Er heilt Körper und Geist.

Wie macht der Atem das? Er fällt im Alltag kaum auf, diese graue Maus unter den Körperfunktionen. Um dem Atem auf die Schliche zu kommen, treffe ich in ganz Deutschland Menschen, die ihn sehr genau beobachten. Vielen verspricht er Wohltaten. Für einige ist er eine Qual. Von ihnen lerne ich, was dem Menschen fehlt, wenn ihm die Luft fehlt.

REINHARD KAMMLER, 62, Domkapellmeister

„Die Augsburger Domsingknaben beginnen schon als Achtjährige im Vorchor mit Atembildung. Die Kammerchoristen üben dann jede Woche eine halbe Stunde mit mir, einzeln oder zu zweit. Atemübungen gehen Hand in Hand mit Stimmübungen. Ich verpacke das für die Buben ein bissl kindgerecht, wir machen die ‚Fahrradpumpe', f-f-f-f-f. Oder das ‚Hundeschnüffeln': fünfmal schnell durch die Nase einatmen. Spielerisch entwickeln sie so ein Gefühl für Tiefenatmung, für ihr Zwerchfell. Das ist beim Singen ein ganz wichtiges Regulativ. Wer sein Zwerchfell nicht nutzt, der ist zu kurzatmig. Man merkt das, wenn man einatmet und die Luft möglichst lang ausströmen lässt: Bei ungeübten Sängern ist da schnell Schluss – und ohne genug Luft kann man keine Arien singen. Allein üben die Kinder nicht, das bringt wenig, wenn ich nicht dabei bin. Aber ich sag ihnen schon: Wenn ihr Sauerstoffmangel im Kopf habt von zu viel Hausaufgaben, dann stellt euch mal ans Fenster und macht ein paar von unseren Übungen."

Richtig atmen

Wir atmen ununterbrochen, ein Leben lang – und oft falsch. Dabei kann man richtiges Atmen einfach lernen

Vollatmung heißt die ideale Form der Atmung, bei der unser Körper die optimale Menge an Sauerstoff aufnehmen kann. Mit dieser Art zu atmen kann zum Beispiel Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche vorgebeugt werden. Die Vollatmung besteht aus drei unterschiedlichen Atemarten: der **Brust-**, der **Flanken-** und der **Bauchatmung.** Diese drei Bausteine für eine gesunde Atmung lassen sich leicht trainieren:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und atmen Sie ruhig ein und wieder aus. Legen Sie nun eine **Hand auf die Brust.** Achten Sie auf das Heben und Senken des Brustkorbs. Wichtig ist, dass Sie in den unteren Brustkorb atmen, das heißt, Sie sollten ihn bei der Einatmung nicht senkrecht nach oben ziehen oder gar die Schultern zu Hilfe nehmen.

Legen Sie die Hand nun auf den Bauch. Bei den meisten Menschen bewegt er sich während des Atmens nicht – sollte er aber, und zwar in die richtige Richtung: Beim Einatmen nach außen, beim Ausatmen nach innen. Atmen Sie bei der Einatmung also bewusst gegen Ihre Hand an.

Zuletzt legen Sie die Hände links und rechts **auf die Flanken,** sodass Sie noch die unteren Rippen ertasten können. Atmen Sie nun erneut gegen Ihre Hände an und spüren Sie, wie sich die Rippen nach außen schieben. So wird gewährleistet, dass sich die Lunge auch seitlich ausdehnt und mehr Sauerstoff aufnehmen kann.

Wiederholen Sie die Übung so lange, bis sich mit jedem Atemzug der gesamte Rumpf mit Brustkorb, Bauch und Flanken bewegt.
Nehmen Sie sich auch im Alltag immer wieder einmal die Zeit, um zu kontrollieren, ob Sie wirklich mit der Vollatmung atmen.

FÜR EINIGE IST DAS ATMEN EINE QUAL

Die Lungenklinik Hemer im Sauerland, pneumologische Station, vor den Fenstern donnernder Regen, drinnen Pantoffelschlurfen auf den Fluren. Als Physiotherapeut Philipp Kramer das Patientenzimmer betritt, sitzt Hannelore Bongard auf der Stuhlkante. Schlauch in der Nase, Kutschersitz, Lippenbremse.

B

BONGARD, 76, ist schon lange krank, sie zitiert auswendig aus Ratgebern der Atem-Physiotherapie. Sie hockt also wie ein Kutscher auf seinem Bock, die Unterarme auf die Oberschenkel gestützt. Das entlastet die Muskeln beim Atmen. Sie atmet durch einen leicht geöffneten Mund aus. Diese Lippenbremse wirkt wie ein natürlicher Widerstand, die Ausatmung wird länger. Viele Stunden ihrer Tage verbringt Hannelore Bongard so: im Kutschersitz, mit Lippenbremse.

„Jetzt wollen wir ein paar Schritte gehen", sagt Philipp Kramer. „Ich gebe Ihnen einen Liter Sauerstoff pro Minute dazu. Wir sind ja nicht geizig." Auf ihren Rollator gestützt, die Sauerstoffflasche huckepack, biegt Hannelore Bongard auf den Krankenhausflur. „Der blaue Stuhl ist unser Ziel", schlägt Kramer vor. Bongard sagt: „Auf geht's!" Ihre Worte sind immer auch ein Keuchen. Der blaue Stuhl ist etwa 30 Meter entfernt.

Vor 25 Jahren beschloss Hannelore Bongard, ihren Friseursalon in Dortmund zu verkaufen. Den Grund verriet sie ihrem Mann nebenbei beim Abendessen: „Ich krieg keine Luft mehr!" Die Diagnose ihres Arztes: COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), eine Art chronischer Bronchitis. COPD wird auch Raucherkrankheit genannt. Bongard rauchte vor der Diagnose jeden Tag 25 Zigaretten, und danach nie wieder eine einzige. Die Krankheit schreitet trotzdem weiter voran.

Hannelore Bongard versucht zu erklären, was sie kaum erklären kann: das Gefühl zu ersticken. Ihr Brustkorb fühlt sich ständig überbläht an, wie ein Luftballon, aus dem zu wenig Luft entweicht. Manchmal wird der Ballon in ihrer Brust immer größer. Gleichzeitig verkrampfen die Atemwege – eng und schwer wird es dann –, bis sie sich schließlich ganz verschließen. Dann geht weder Luft hinein noch hinaus. Panik kriecht von der Brust in den Kopf. Ein Gedanke, im Kreis rasend: Kommt jetzt das Ende?

In der Lungenklinik Hemer, einer der größten Fachkliniken Deutschlands, reparieren die Ärzte, so gut sie können, kaputte Lungen. Sie behandeln COPD, Lungenkrebs und Menschen, die nach Operationen nicht mehr von der Beatmungsmaschine loskommen. Durch die Wände des Hauses verlaufen Sauerstoffleitungen. Wie Autos an einer Tankstelle werden die Patienten an die Zugangsventile angeschlossen.

In dieser Klinik ist Atmung vor allem eines: ein lebensnotwendiger Gasaustausch.

D

DURCH DAS EINATMEN gelangt Sauerstoff in die Lunge und über die Lungenbläschen ins Blut. Das Herz pumpt das angereicherte Blut anschließend in jede Zelle des Körpers. Dort wird der Sauerstoff verbraucht, um Energie zu erzeugen. Das ist der Motor des Lebens.

Übrig bleibt vor allem ein Abfallprodukt: Kohlenstoffdioxid. Über das Blut in den Venen gelangt es zurück zum Herzen, von dort in die Lunge und wird ausgeatmet. Ein perfekter Kreislauf. Energiegewinnung und Müllabfuhr. Wenn dieser Kreislauf gestört ist, verliert der Mensch mehr als eine Körperfunktion.

Seit 1995 hängt Hannelore Bongard am Schlauch. So nennt sie das. Sauerstoff rund um die Uhr. Der Schlauch in ihrer Wohnung ist zwölf Meter lang, damit kommt sie in jede Ecke. Wenn sie in den Keller möchte, stöpselt sie die zehn

HANNELORE BONGARD, 76, Rentnerin

„Der Lungenfacharzt, der damals COPD, eine Art chronischer Bronchitis, bei mir diagnostizierte, sagte, es sei fünf vor zwölf. Ich hänge seit mehr als 20 Jahren am Atemschlauch, ohne Sauerstoff kippe ich um. Ich habe einen zwölf Meter langen Schlauch, damit komme ich durch die ganze Wohnung. Zum Spazierengehen oder für den Sport benutze ich ein kleineres Gerät, das kann ich wie eine Handtasche tragen. Manchmal habe ich Panik, und die Atemwege verkrampfen sich erst recht. Dann bleibe ich einfach stehen, bis es wieder geht. Ich kann mich inzwischen aus der Atemnot rausatmen. Ich muss den Kopf einschalten, mich selbst beruhigen. Das ist schwer, das musste ich erst lernen, in der Klinik und in meiner Lungensportgruppe."

Meter lange Verlängerung an, die am Treppengeländer hängt.

Seit elf Jahren trägt sie nachts eine Atemmaske, die sie mit noch mehr Sauerstoff versorgt. Vor acht Jahren hat sie ihre besten Freunde in Australien zum letzten Mal besucht. Vor vier Jahren hat sie ihren Blumengarten aufgegeben. Seit einem Jahr nimmt sie täglich Cortison gegen Entzündungen in der Lunge. Sie schafft es nicht mehr, ihr Haar zu färben, sie findet, das sei für eine Friseurin eine Schande.

In Hemer lernen Patienten wie Hannelore Bongard, gegen ihre Krankheiten anzuatmen. Manchmal helfen ihnen Atemtechniken, das Karussell der Panik im Kopf zu stoppen. Doch sie werden nie die andere Seite des Atems kennenlernen, seine wohltuende, seine heilende.

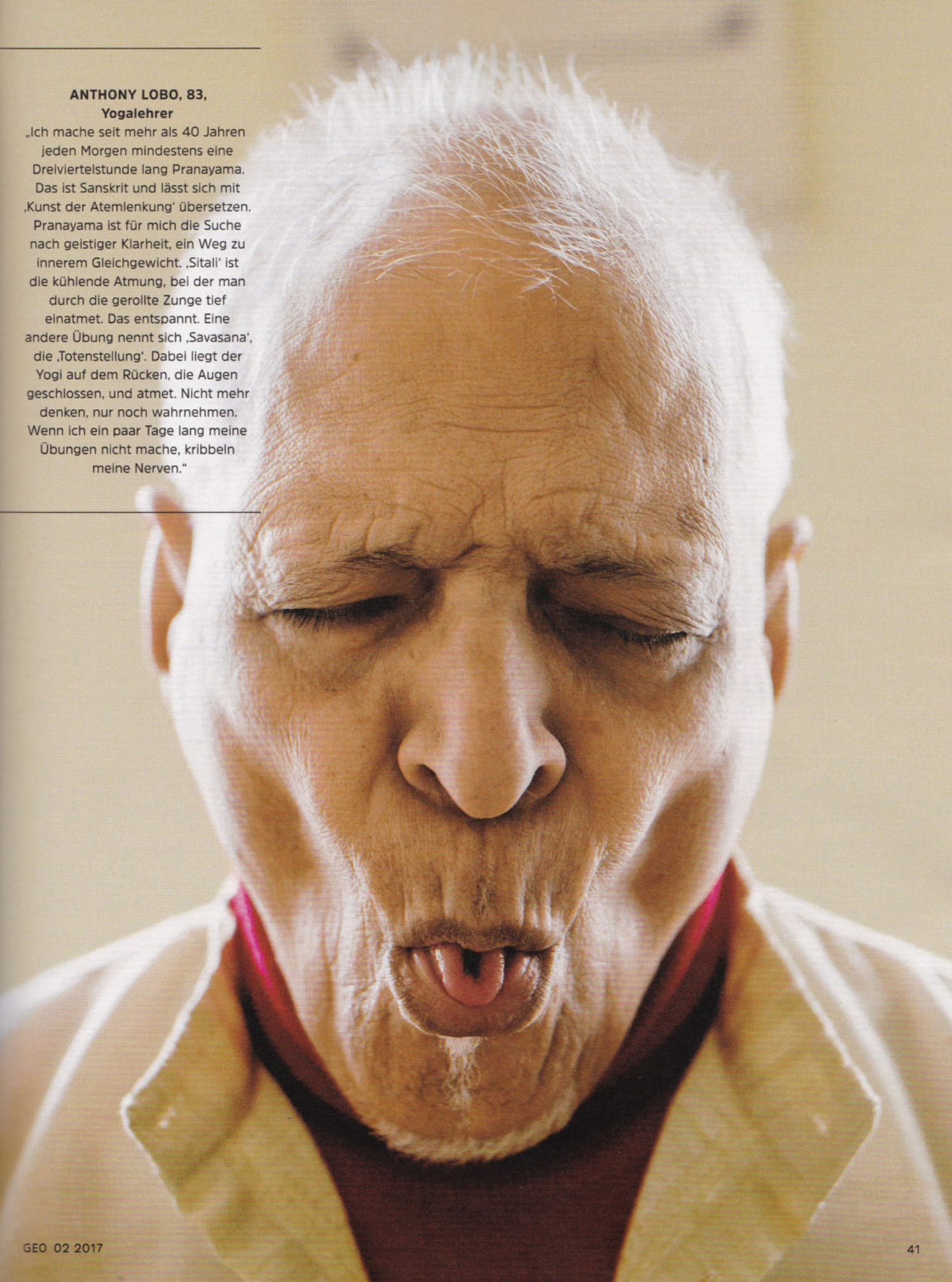
M

MARIE-LUISE WAUBERT de Puiseau wäre beinahe Ärztin geworden, sie wurde aber stattdessen Schauspielerin und Musikerin. Im Moment trainiert sie den Atem anderer Menschen. Sie lockert die verkrampften Brustatmer, treibt die schlaffen Bauchatmer an. Bei Waubert de Puiseau habe ich meine ersten Stunde im Schwingen.

Wir stehen uns gegenüber. Die Lehrerin steht in Schrittstellung, ich mit beiden Füßen parallel. Sie greift nach meinen Händen, bittet mich zu pendeln. Einatmen, wenn ich mich nach hinten fallen lasse, ausatmen, wenn ich ihr entgegenschwanke. Marie-Luise Waubert de Puiseau ist meine Stütze. Sie hat viel mehr Kraft, als man ihr ansieht. Eine Dame von 60 Jahren.

(WEITER AUF SEITE 42)

LINDA ZERVAKIS, 41,
Tagesschausprecherin
„Wenn ich Frühschicht habe, stehe ich um 3.30 Uhr auf. Da muss ich meine Stimme erst hochfahren, ich habe morgens ja nicht so viel Gelegenheit zum Sprechen. Schon im Auto auf dem Weg zum Sender singe ich laut mit. Und dann, vor der ersten Tagesschau um 5.30 Uhr, klopfe ich mit den Fingern auf mein Brustbein und brumme dabei durch meine Lippen. Alles, um meinen Sprachapparat zu aktivieren und einen angenehmen Klang zu erreichen. Da darf nichts knarzen oder schnalzen. Das Atmen mache ich inzwischen völlig automatisch richtig: aus dem Bauch. Vor der 20-Uhr-Tagesschau bin ich immer noch ein bisschen angespannter als morgens, weil ich weiß, da schauen wahnsinnig viele Menschen zu. Aber auch da habe ich einen Trick: länger ausatmen als einatmen, das beruhigt den Puls."



ANTHONY LOBO, 83,
Yogalehrer

„Ich mache seit mehr als 40 Jahren jeden Morgen mindestens eine Dreiviertelstunde lang Pranayama. Das ist Sanskrit und lässt sich mit ‚Kunst der Atemlenkung' übersetzen. Pranayama ist für mich die Suche nach geistiger Klarheit, ein Weg zu innerem Gleichgewicht. ‚Sitali' ist die kühlende Atmung, bei der man durch die gerollte Zunge tief einatmet. Das entspannt. Eine andere Übung nennt sich ‚Savasana', die ‚Totenstellung'. Dabei liegt der Yogi auf dem Rücken, die Augen geschlossen, und atmet. Nicht mehr denken, nur noch wahrnehmen. Wenn ich ein paar Tage lang meine Übungen nicht mache, kribbeln meine Nerven."

Ich schwinge. Mal mit weit geöffneten, mal mit eng am Körper liegenden Armen. Ich atme aus und spreche dabei ein lang gezogenes S. „Einatmen, Ausatmen, Pause." Das Büro wird mit den Minuten immer größer. Als Waubert de Puiseau mich loslässt und ich nicht mehr schwanke, ist es, als würde in mir etwas weiterschwingen.

Marie-Luise Waubert de Puiseau ist Studienleiterin an der Schule Schlaffhorst-Andersen im niedersächsischen Bad Nenndorf. Weiße Bänke unter einem altersgebeugten Apfelbaum auf dem Hof, gedämpfte Chorstimmen auf den Fluren. Eine Idylle. Hier werden seit 1984 staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrer ausgebildet.

So wie Grundschüler das Einmaleins, so lernen die Schüler in Bad Nenndorf das Schwingen. Im ersten Semester schwingen die Lehrer die Schüler, jeden Tag. Später schwingen die Schüler sich untereinander.

Erfunden haben es die Gründerinnen dieser Methode, Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen. Schlaffhorst, Sängerin mit schwächelnder Stimme, und Andersen, Pianistin mit schwächelnder Lunge, erhielten 1895 von einem Königsberger Arzt die Diagnose: „Meine Damen, Sie atmen falsch!" Das war der Beginn zweier lebenslanger Leidenschaften.

In den Turbulenzen zwischen den beiden Weltkriegen entwickelten Schlaffhorst und Andersen ihr Therapiekonzept. Der Kernpunkt: Atmung, Stimme und Bewegung sind drei Zahnräder, die ineinandergreifen. Wer deutlich spricht, atmet rhythmischer. Wer richtig atmet, lockert seine Muskeln. Wer entspannt ist, hat mehr Volumen in der Stimme.

Die Übungen, die die beiden Frauen erdachten, klingen denkbar einfach. Die Wirkung allerdings überraschte. Schlaffhorst und Andersen gestanden in ihrem 1928 veröffentlichten Werk „Atmung und Stimme" freimütig ihr Staunen ein: „Wir erlebten bei uns (...) Umsturz auf allen Gebieten; zuerst gesundheitlich, körperlich. (...) Konzentrationsfähigkeit, Gedächtniskraft, Lebensmut, Selbstvertrauen, sogar Produktivität entwickelten sich."

D

DER ATEM, ein Alleskönner? Wissenschaftler sind der Lösung dieses Rätsels in den vergangenen 100 Jahren viel näher gekommen. Sie identifizierten den Atem als Verbindung zwischen dem menschlichen Bewusstsein und dem Unbewusstsein.

Denn der Mensch denkt meistens nicht über das Atmen nach, er tut es einfach. Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, genauso wie Herzschlag und Verdauung. Wie ein Seismograf registriert das Nervensystem Bewegungen und Gefühle und passt die Atmung an, je nach Energiebedarf. Bei körperlicher Anstrengung oder Angst beschleunigt sich die Atmung. Sie kann bei einem Schreck aussetzen. Sie wird langsamer, wenn wir uns entspannen oder schlafen.

Die Sprache hat für diese Zusammenhänge unzählige Bilder geschaffen. Es verschlägt einem vor Schreck den Atem, etwas ist atemraubend schön, jemand hat keine Zeit zum Luftholen oder eben einen langen Atem.

Was den Atem von allen anderen vegetativen Funktionen unterscheidet: Die Menschen können ihn bewusst beeinflussen. Wir können dem Herzen nicht befehlen, langsamer zu schlagen. Wir können vom Magen nicht verlangen, die Verdauung einzustellen. Aber wir können beschließen, langsamer oder schneller zu atmen. Der Atem schlägt also eine Brücke, weil er willkürlich beeinflusst, was sonst unwillkürlich geschieht.

Es ist ein einzigartiger Vorgang im menschlichen Körper.

So lässt sich die Wirkung der entschleunigten Atmung von Thomas Loew erklären, der mich am Telefon dazu aufgefordert hatte, langsamer zu atmen. Atem und Herzfunktion sind eng miteinander verbunden. Schlägt das Herz schnell, beschleunigt sich unwillkürlich auch die Atmung. Umgekehrt: Beim bewusst langsamen Atmen sinken Puls und Blutdruck. Allein durch seinen Willen kann ein Mensch das nicht erreichen. Benutzt er den Atem als Brücke, schafft er das.

Das Schwingen nutzt die Verbindung zwischen Atem und Motorik. „Wie fühlen Sie sich?", fragt Marie-Luise Waubert de Puiseau, nachdem sie meine Hände losgelassen hat. Schwer zu sagen. Alleingelassen. Ich hätte mit ihr gern noch weiter

ARISTIDIS EFSTATHIOU, 41, Apnoetaucher

„Wenn ich aus 50, 60 Metern nach oben komme, kurz vor der Wasseroberfläche ausatme und dann den ersten, tiefen Atemzug mache: Das ist wie eine Geburt. Danach bin ich wieder auf dieser Welt. Seit neun Jahren tauche ich ohne Hilfsmittel. Ich habe immer gern geschnorchelt, bin aber nie mit Gerät getaucht. Dann bin ich zufällig zu den Apnoetauchern in Wiesbaden gestoßen und war sofort fasziniert davon, so lange unter Wasser zu bleiben. Ungeübte halten 45 Sekunden durch, aber schon mit dem ersten Training kann man sich auf zwei Minuten steigern, ich habe einmal fast sechs geschafft. Der Kopf sagt dem Körper ziemlich schnell: Du musst atmen, sonst stirbst du. Diesen Atemreiz zu unterdrücken, das muss man trainieren. Ich mache vor dem Tauchen Dehnübungen für das Zwerchfell, ich fahre den Kopf runter, entspanne den Körper. Unter Wasser gehe ich effizient mit dem Sauerstoff um, bewege mich möglichst wenig. Die Lunge hat viele Reserven, die man normalerweise nicht nutzt. Es dauert, bis wirklich nicht mehr genug Luft da ist. Aber weil man trainiert, den Atemreiz zu ignorieren, muss man umso genauer auf andere Signale des Körpers achten. Irgendwann beginnen Arme und Beine zu kribbeln, die Haut im Nacken wird dunkler. Das kann man selbst nicht sehen, deshalb darf man nie allein apnoetauchen. Im schlimmsten Fall wird man sonst unter Wasser ohnmächtig. Seit ich tauche, atme ich auch im Alltag bewusster."

orca

ANDREAS ROSSI, 39,
Maurer

„Wenn ich etwas Schweres hochhebe, dann halte ich die Luft an. Ich glaube, das passiert automatisch, wenn ich die Bauchmuskeln anspanne und der Körper den Widerstand spürt. Erst wenn die Last sicher auf meiner Schulter liegt oder auf dem Rücken, atme ich aus. Oft habe ich anstrengende Tage, an denen ich viele Säcke Zement schleppen muss oder Schutt mit einem Eimer aus dem fünften Stock hinuntertrage. Da brauche ich regelmäßig Verschnaufpausen, in denen ich richtig durchatmen kann."

geschwungen. Gelockert auf jeden Fall. Nur meine Beine nicht, die sind schwer und scheinen am Boden zu kleben.

„Sie nehmen sehr schnell Spannung in den Waden auf", sagt Waubert de Puiseau. Jedes Mal im Vorschwung habe sich meine Beinmuskulatur verkrampft.

Der Atem läuft in drei Phasen ab: Einatmen, Ausatmen, Pause. Auch die Muskeln, die beim Atmen helfen, durchlaufen dabei drei Phasen: Kontraktion, Dehnung, Lösung. Im Prinzip sollte das auch für die Skelettmuskeln im Körper gelten. Doch häufig sind Muskeln dauerverspannt oder zu schlaff. Die Folgen: Nackenschmerzen, krummer Rücken.

Beim Schwingen sollen die Muskeln lernen, wie gut es tut, mal wieder locker zu lassen oder endlich gebraucht zu werden. Marie-Luise Waubert de Puiseau dirigiert meine Atmung und meine Bewegungen. Wenn ich nach vorn schwinge, versuchen meine Rückenmuskeln, mich zu halten. Wenn ich nach hinten falle, spannen sich meine Bauchmuskeln. Es ist ein Spiel mit den Kräften. Meine Bewegungen beeinflussen meinen Atem. Und mein Atem beeinflusst meine Bewegungen.

Absolventen der Bad Nenndorfer Schule behandeln Patienten mit chronischer Bronchitis, Rückenschmerzen und Stotterer, sie arbeiten als Gesangslehrer, Sprechtrainer, helfen Politikern und Managern, ihr Gleichgewicht zu finden. Die ehemalige Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen arbeitete mit einer Atemlehrerin.

Die Klienten profitieren vom Instinkt und von der Neugier zweier Frauen. Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen waren mit ihren Beobachtungen allerdings verhältnismäßig spät dran. Denn schon Jahr-

tausende früher wurde eine philosophische Lehre begründet, die den Wert der Atemarbeit erkannte, heute wird sie weltweit praktiziert: Yoga. Seine heilende Wirkung ist am besten erforscht und führt mich zur nächsten Station auf meiner Atemreise.

DEN KÖRPER MIT DEM GEIST VERBINDEN

Berlin-Schöneberg, in einem Vorderhaus aus der Gründerzeit liege ich auf einer Matte, ein Kissen unter den Kniekehlen, eines unter dem Kopf, und denke nach. Wohin fließt mein Atem? Hebt sich meine Bauchdecke? Ist da eine Atempause? Eine Stimme reißt mich aus meinen Gedanken. Meine geschlossenen Augenlider würden flattern, sagt Anthony Lobo. Mein Kopf sei wohl in Aufruhr. „Lass den Atem einfach kommen und gehen", sagt er.

Ich frage mich: Wie soll ich nicht über den Atem nachdenken, wenn es gerade nur darum geht?

WENIGE MENSCHEN beherrschen den Yoga-Atem wie Anthony Lobo. Er gehörte zu den ersten Schülern von B.K.S. Iyengar, einem der angesehensten Yogalehrer weltweit. In den 1960er Jahren stießen die beiden Männer im indischen Pune auf die uralte Lehre über den Atem, probierten sie aus, wandelten sie ab.

Lobo lebt inzwischen in Deutschland. Er ist 83 Jahre alt und längst kein gesunder Mann mehr – aber ein sehr aufrechter. Eckige Schultern, breiter Brustkorb. Und ein Lächeln, das meistens niemand Bestimmten meint.

Wir sind bei der ersten Übung. Ujjayi, tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen. Klingt einfach. Lobo sagt: „Das Butterbrot des Pranayama."

„Prana" ist Sanskrit und heißt übersetzt „Lebensatem" oder „Lebensenergie". „Yama" bedeutet „kontrollieren". Pranayama, die Kontrolle des Atems, ist eine Stufe des Yoga, genauso wie die Asanas, die Körperübungen. Auf dem achtgliedrigen Weg des Yoga bis hin zur totalen Versenkung soll Pranayama – Stufe vier – Körper und Geist miteinander verbinden.

Seit einigen Jahren praktiziert Lobo keine Asanas mehr. Pranayama macht er jeden Morgen, mindestens eine Dreiviertelstunde lang. Während er seinen Unterricht erteilt, thront er auf einem Holzstuhl, gehüllt in ein helles Gewand, die Arme locker auf den Lehnen. Seine Stimme klingt wie das sanfte Auf und Ab von Wellen am Strand.

Inzwischen sitzen ich und zwei andere Schülerinnen auf unseren Matten. Die Übung nennt sich Sitali. Dabei atmen wir durch die gerollte Zunge tief und schlürfend ein und legen dabei den Kopf in den Nacken. Ausatmen durch die Nase, der Kopf geht nach vorn.

„Mit Genuss einatmen", sagt Anthony Lobo. Bei den anderen hört sich das an, als ob sie durch ein Trinkröhrchen die Reste aus einem Cocktailglas schlürfen, bei mir eher nach einem Staubsauger, der sich am Teppich festgesaugt hat. Ich beginne zu schwitzen. Dabei ist Sitali zur Kühlung gedacht.

Anthony Lobo begann als frisch ordinierter katholischer Priester mit Yoga, weil er ergründen wollte, ob die Übungen ihm Gott näher bringen. Pranayama ist für ihn die Suche nach geistiger Klarheit.

Doch auch ein greiser Sinnsucher wie Lobo kann den praktischen Nutzen von Yoga nicht verschweigen. Zu seinen Kursen kommen schließlich Schüler mit praktischen Problemen: Rücken- und Kopfschmerzen, Stress und Burn-out. Natürlich heile Yoga Krankheiten, sagt Lobo beinahe unwirsch. Für ihn ist das eine Nebenwirkung auf dem Weg zum inneren Gleichgewicht.

Dabei lässt gerade diese Nebenwirkung Wissenschaftler aufhorchen. Yoga als Medizin. Und der Atem spielt dabei eine Hauptrolle.

Studien belegen, dass Yogis ihr vegetatives Nervensystem beeinflussen können. Das ist jenes System, das unter anderem den unbewussten Atem steuert. Es teilt sich in einen Muntermacher, das sympathische System, und seinen Gegenspieler, das parasympathische System.

Der Sympathikus macht den Menschen leistungsbereit, treibt ihn an, wenn er unter Stress steht oder in Gefahr gerät. Schnelle Atmung, kräftiger Herzschlag. Das schafft viel Sauerstoff in den Körper und damit kann viel Energie erzeugt werden. Der Parasympathikus fördert die Verdauung und das Ausruhen. Die Muskeln werden mit weniger Blut versorgt, Atmung und Herzschlag vermindern sich. Beide Systeme sind zu jeder Zeit aktiv, wichtig ist ihr Verhältnis zueinander.

BEI CHRONISCHEM Stress gewinnt der Sympathikus schnell die Oberhand. Die Nerven funken im Dauerfeuer, mittelfristig entgleisen die Steuerungsreaktionen des Körpers. Die Folgen: Unruhe, Depressionen, Angst, Sucht, chronische Entzündungen, Darmerkrankungen, Arthritis und ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Bei bis zu 80 Prozent aller Krankheiten sollen Stress und ein damit verbundener ungesunder Lebensstil ursächlich oder beteiligt sein.

Beim Pranayama treten die Menschen auf die Bremse. Denn die Atemübungen stärken den Vagusnerv. Er verläuft vom Hirnstamm bis in den Bauch und regelt die Tätigkeit vieler Organe und einiger Muskeln. Eine Art Autobahn.

Die deutsche Bezeichnung, der „vagabundierende Nerv", klingt nach Unruhe. In Wirklichkeit ist der Vagusnerv der wichtigste Nerv des Parasympathikus und damit der größte Feind des Stresses.

BELLA KEUSCHER, 67, Hebamme

„Dieses kleine Mädchen war ganz ruhig, als es auf die Welt kam. Es hat kurz gemeckert und sich dann sofort wieder beruhigt. Viele Eltern werden nervös, wenn das Kind nicht sofort schreit, aber das ist ganz normal. Ich habe ungefähr 3000 Geburten begleitet. Manche Babys schlafen, manche schreien ein bis zwei Stunden durch. Einige geben schon Töne von sich, wenn erst der Kopf rausguckt. Die Nabelschnur kann bis zu 30 Minuten weiterpulsen, die Plazenta versorgt das Baby dann zusätzlich mit Sauerstoff – aber den ersten Atemzug macht ein gesundes Kind innerhalb der ersten Minute, sobald es draußen ist. Es atmet richtig schön tief ein, die Lunge entfaltet sich. Manche brauchen ein bisschen Unterstützung, denen massieren wir sanft die Fußsohlen, das reicht meistens schon."

Wird der Atemrhythmus langsamer, senden Lunge, Zwerchfell und Bronchien über den Vagusnerv millionenfach Meldungen Richtung Gehirn. Die Botschaft ist immer die Gleiche: Entspannung. Die anderen Körperfunktionen passen sich an. Wieder ist es der bewusst gesteuerte Atem, der das innere Mischpult des Menschen bedient.

Wissenschaftliche Studien belegen: Yoga senkt nachweislich den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol im Blut. Auch für andere stressbedingte Erkrankungen gibt es ermutigende Ergebnisse. Beispielsweise wurden während einer Studie indischer Ärzte Bluthochdruckpatienten mit Medikamenten behandelt, eine Gruppe praktizierte zusätzlich Pranayama. Diese Gruppe konnte den Blutdruck im Vergleich deutlicher senken. Amerikanische Untersuchungen zeigen zudem, dass hohe Blutdruckwerte durch Yoga derart normalisiert werden, dass die Versuchsteilnehmer ihre Medikamente deutlich reduzieren konnten.

Brustkrebspatientinnen berichteten über nachlassende Erschöpfung nach einer Pranayama-Therapie. Bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen wurden leichte Verbesserungen festgestellt. Laut einer Metastudie, an der die Berliner Charité beteiligt war, ist Yoga die wirksamste Methode gegen chronischen Rücken- und Nackenschmerz und kann auch hilfreich sein bei Migräne.

Es geht nicht um kurzfristige Effekte. Einiges deutet darauf hin, dass wir den Vagusnerv trainieren können. Mit der Zeit reagiert er schneller auf die besänftigenden Impulse der Atmung, die Bremse wirkt zügiger. Atemprofis können kleinste Veränderungen an ihrem Nervenkostüm wahrnehmen und früh gegensteuern. Anthony Lobo sagt, wenn er einige Tage mit seinen morgendlichen Übungen aussetze, „kribbelten" seine Nerven.

Jede Pranayama-Stunde beendet er mit der Savasana, der „Totenstellung". Ich liege flach auf dem Rücken, auf meinen Augen liegt ein Stoffsäckchen, sperrt die Welt dort draußen aus. Lobos Singsang klingt in den Ohren. „Spürt nach eurem Trommelfell, euren Gehirnzellen, euren Haarspitzen."

KAUM JEMAND BLEIBT VON DER ATEMTHERAPIE UNBERÜHRT

Es ist die schwierigste Übung. Weil sie von mir verlangt, nichts weiter zu tun, als mit Bewusstsein zu ruhen. Lobo vergleicht das mit einem inneren Rad, das ausschwingt, bis es zum Stillstand kommt. Keine Gedanken mehr, nur noch Wahrnehmung. „Sehr schwer", sagt der Yogalehrer. Nichts für Anfänger.

Bei der „Leichnamstellung" wird die Atmung ganz fein und flach. „Wie war meine Atmung?", frage ich Anthony Lobo hinterher. Er lächelt wie immer. „Sie haben wohl vergessen, darüber nachzudenken."

Die Arbeit am Atem rüttelt offenbar am Innersten des Menschen. Trotzdem begrüßt mich jener Mann, der das sehr gut

ATEM-FAKTEN

Atem in Zahlen

Luft holen mit einem Nasenloch, Gasaustausch auf der Größe eines halben Tennisplatzes – erstaunliche Zahlen zur Luft des Lebens

Pro Tag atmen wir etwa
20 000-mal
ein und aus

Mit einem Atemzug können wir bis zu
3,5 Liter
Luft in die Lunge aufnehmen

Insgesamt besitzt der Mensch ungefähr
300 Millionen
Alveolen, hauchdünne Lungenbläschen mit einem Durchmesser von jeweils
0,3 Millimetern

Die Gesamtoberfläche, die so in der Lunge für den Gasaustausch zur Verfügung steht, umfasst etwa
120 m^2
Das entspricht ungefähr der Größe eines halben Tennisplatzes

Bis zu den ersten Lungenbläschen hat die Luft etwa
16 Verzweigungen
im Bronchialbaum (Seite 48) passiert

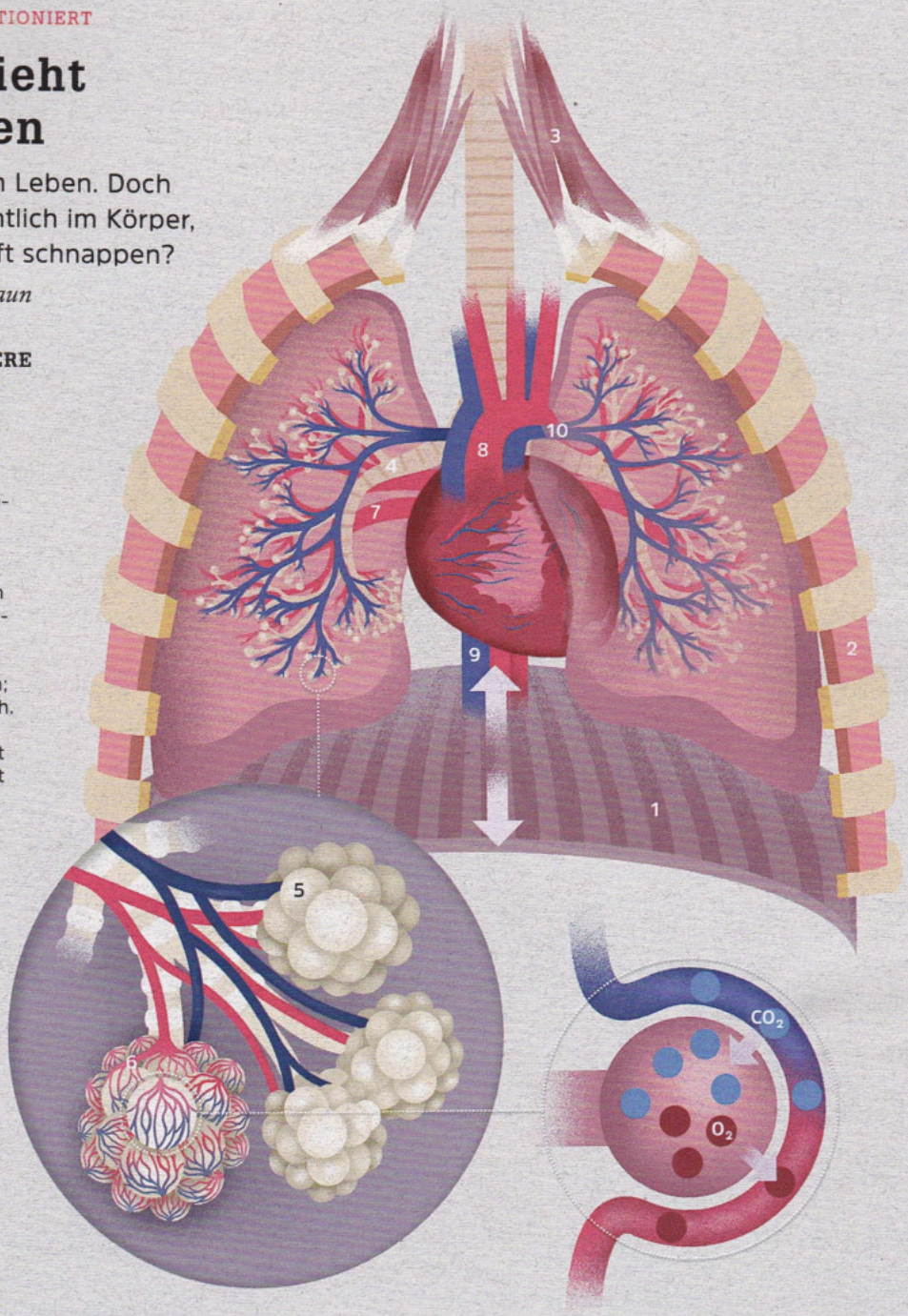
80 Prozent
der Menschen atmen vorwiegend durch nur eines der beiden Nasenlöcher. Während dieses »nasalen Zyklus« wechseln sich die Nasenlöcher alle paar Stunden ab, indem die Schleimhaut wechselseitig an- und abschwillt. So ist immer ein Loch »offener« als das andere. Man vermutet, dass sich durch diesen Mechanismus jeweils eines der Nasenlöcher »ausruht«

WIE DIE ATMUNG FUNKTIONIERT

Das geschieht beim Atmen

Ohne Atmung kein Leben. Doch was passiert eigentlich im Körper, wenn wir nach Luft schnappen?

Illustration: Dieter Braun



WIE DIE LUFT IN UNSERE LUNGE KOMMT

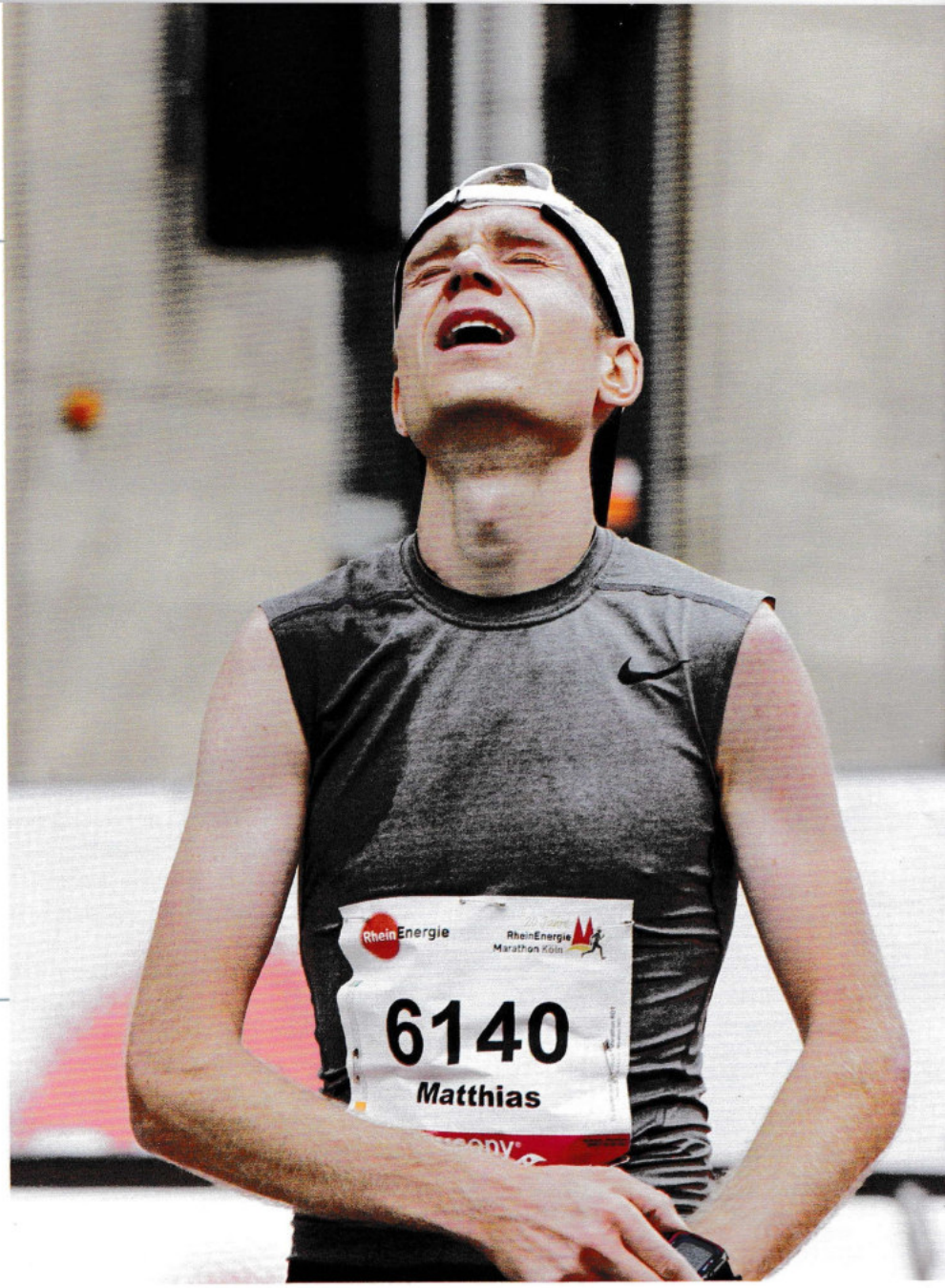
Unser wichtigster Atemmuskel ist das Zwerchfell (1), eine nach oben gewölbte Muskel-Sehnen-Platte, die den Brust- vom Bauchraum trennt. Bei der Einatmung flacht es ab. Gleichzeitig ziehen Teile der Zwischenrippenmuskeln (2) und die Skalenusmuskeln (3) die Rippen nach oben außen; der Brustraum weitet sich. Dabei dehnt sich die Lunge aus, in ihr entsteht ein Unterdruck. So strömt Luft in die Bronchien (4), die sich baumartig in die beiden Lungenflügel verzweigen.

DER WEG DES SAUERSTOFFS DURCH UNSEREN KÖRPER

Am Ende des Bronchialbaums sitzen Lungenbläschen, die Alveolen (5). Um sie schlängelt sich ein dichtes Netz aus winzigen Blutgefäßen, die Kapillaren (6). Die Lungenbläschen besitzen eine hauchdünne Membran, durch die der eingeatmete Sauerstoff (O_2) an die Kapillaren abgegeben wird. Das nun sauerstoffreiche Blut (rot) fließt über die Lungenvenen (7) zum Herzen. Von dort verteilt es sich über die Aorta (8) in den Körper. In den Zellen reagiert O_2 zum Stoffwechselabfallprodukt Kohlendioxid (CO_2). Danach fließt das nun O_2-arme, aber CO_2-reiche Blut (blau) über die Hohlvenen (9) zurück ins Herz. Über Lungenarterien (10) erreicht es erneut die Kapillaren. Dort wird CO_2 in die Alveolen abgegeben, während O_2 aufgenommen wird. Bei der Ausatmung wölbt sich das Zwerchfell wieder nach oben. Dabei wird CO_2 ausgeatmet.

MATTHIAS ROBLICK, 36, Marathonläufer

„Während eines Marathons quäle ich mich so sehr, dass ich nach der Ziellinie auf gar keinen Fall weiterlaufen könnte. Diese Schwelle der absoluten Erschöpfung konnte ich durch Training immer weiter hinauszögern. Meinen ersten Marathon bin ich vor zehn Jahren gelaufen. Die richtige Atmung ist mitentscheidend, ob man bis zum Ziel durchhält. Beim letzten Marathon habe ich bei Kilometer 30 etwas zu Kaltes getrunken und konnte danach nicht mehr tief genug einatmen. Ich wurde langsamer, weil mir dadurch Sauerstoff gefehlt hat. Neben einer tiefen Atmung ist es auch wichtig, gleichmäßig und vor allem ruhig zu atmen. Oft stelle ich mir dafür entspannende Bilder vor. Eine Berglandschaft zum Beispiel, Erlebnisse aus dem letzten Urlaub oder einfach, wie ich stolz durchs Ziel laufe."



weiß, mit den Worten: „Ihre Spiritualität können meine Klienten an der Garderobe abgeben."

Christian Großheim, 65 Jahre alt, betreibt eine Atempraxis in Berlin. Ich bin auf der letzten Etappe meiner Atemreise angekommen. Beigefarbener Teppich, weiße Vorhänge, kaum Farben. Ich liege auf einer hölzernen Pritsche. Großheims Hände wandern über meinen Körper. Er legt sie auf meine Hüfte, dehnt die Haut und die Muskeln, hebt mein Bein an und lässt das Kniegelenk kreisen, zupft an meinem kleinen Zeh. Es ist wie eine Massage, nur sanfter, intuitiver. Meine Aufgabe: Dorthin, wo Großheims Hände sind, soll ich meine Aufmerksamkeit lenken.

Diese Art der Atembehandlung wurde von Ilse Middendorf entwickelt. Wieder eine Frau, die zwischen den Weltkriegen den Mut hatte, Dinge neu zu denken. Neben dem unbewussten und dem willkürlichen Atem definierte sie eine dritte Art: den erfahrbaren Atem. Middendorf bat ihre Schüler, sich unter den Händen der Therapeutin zu „sammeln".

In den 1930er Jahren schrieb sie über die Sammlung: „Ich bin in einer Körpergegend anwesend." Heute spricht man im gleichen Zusammenhang von „Achtsamkeit". Unter diesem Schlagwort werden im ganzen Land voll besetzte Workshops abgehalten. Die Besucher: Menschen, die das Gefühl für den eigenen Körper verloren haben. Ilse Middendorf war ihrer Zeit weit voraus.

Christian Großheim, ein Middendorf-Schüler, ist einer der wenigen Männer in der Szene. Ich hatte ihn auf der Jahrestagung eines Berufsverbandes der Atemtherapeuten getroffen. Zwischen den Frauen mit Klangschalen und weiten Gewändern

wirkte er wie ein angeschlagener Staubsaugervertreter. Wenn das Thema der Tagung erwähnt wurde – „Spiritualität und Atem" –, huschte manchmal ein süffisantes Lächeln über sein Gesicht.

Großheim wirbt mit pragmatischen Worten für seine Arbeit: „Wir arbeiten an einer aufrechten und gelassenen Haltung im Sitzen und im Stehen." Eine nüchterne Beschreibung zwar, doch ist er auch erfahren genug, um an den „Spirit", den Geist dieser Arbeit zu glauben. „Jeder erfährt während der Atemtherapie irgendwann ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen, der Natur, dem Kosmos. Es ist die Zuversicht, auf dieser Welt nicht allein zu sein."

Kaum jemand, sagt Christian Großheim, bleibe von der ersten Therapiestunde unberührt.

Meine ist ein Herantasten. Großheims warme Hände suchen nach meinem Atemfluss. Er erklärt, bei jeder Einatmung senke sich mein Zwerchfell, es schicke feine Bewegungswellen durch den Körper. Bei erfahrenen Klienten kann Christian Großheim diese Wellen als Vibrieren in den Knien und Knöcheln erspüren. Bei einer Anfängerin wie mir versickert die Bewegung schon auf der Höhe des Bauchnabels.

Wenn der Therapeut dehnt und drückt und zieht, lenkt er mein Bewusstsein auf bestimmte Stellen, er gibt dem Körper den Impuls, die Atembewegung dort zuzulassen.

Ich habe auf der Liege keine spirituelle Erfahrung. Doch für eine Weile scheint die Zeit in der Atempraxis stillzustehen. Mein Atem wird ruhig und lang – unwillkürlich. Und als Christian Großheim die Hände am Rücken über mein Kreuzbein legt, habe ich zum ersten Mal seit langer Zeit das Gefühl, wieder frei durchzuatmen. Es ist, als habe er einen Raum geöffnet, der verschlossen war.

Vielleicht stimmt es, dass Großheims Hände Vibrationen zulassen, wo vorher keine waren. Vielleicht ist es auch allein das Spüren in den eigenen Körper, das ich im Alltag selten zulasse. Am Ende bleibt ein befreiendes Gefühl.

Die Atemtherapie ist kein Hokuspokus. Feldenkrais, Tai-Chi, Eutonie, autogenes Training. Immer spielt der Atem eine zentrale Rolle. In der Meditation hilft der Atem, die Konzentration im Körper zu verankern. All diese Methoden schwören auf den positiven Effekt der verbesserten Körper-Selbstwahrnehmung und die heilsame Wirkung des Geistes.

Längst hat sich die Forschung darangemacht, diese Methoden vom Ruf des Esoterischen zu befreien. Eine Metastudie aus dem Jahr 2014 wies die besten Effekte von verschiedenen Achtsamkeitsübungen unter anderem für Depression und Schmerzen nach.

Eine der wenigen Studien zur Atemtherapie nach Middendorf bewies, dass die Behandlung bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen ähnlich gute Resultate erzielt wie eine Krankengymnastik. Eine andere belegte positive Effekte bei Lehrern mit Burn-out.

In Großheims Praxis kommen Klienten mit ähnlichen Problemen wie diejenigen, die es zum Pranayama oder zu Therapeuten nach Schlaffhorst-Andersen zieht. Ein paar sind darunter, die fragen: „Wer bin ich?" Aber ebenso viele Menschen mit Stresserkrankungen. Atemtherapeuten versuchen auch, Patienten mit Asthma oder COPD wie Hannelore Bongard mehr Luft zu verschaffen.

A

AM ENDE MEINER REISE besuche ich Friederike Zeininger in einem Münchner Krankenhaus.

Zeininger ist Atemtherapeutin und begleitet sterbenskranke Menschen auf ihrem letzten Weg. Wenn sie im Krankenzimmer ist, hängt draußen ein Zettel an der Tür: „Atemtherapie".

STERBENDE VERGESSEN IHRE FURCHT

Manchmal, sagt Zeininger, lege sie die Hand eines Patienten auf seine Brust oder den Bauch, damit er den eigenen Atem, das Heben und Senken, spürt. Und manchmal, gerade wenn der Atem schon sehr langsam geht, haucht sie mit, macht ihn hörbar.

Mir schien es so, als hätte ich die letzten Wochen jeden Atemzug durchleuchtet. Vom Gasaustausch bis zum Vagusnerv. Doch ich merke: Der Atem bewahrt immer noch etwas Geheimnisvolles.

Zeininger erzählt, durch die Atemtherapie passiere in den Krankenzimmern oft Erstaunliches. Schwerstkranke, manchmal sogar Komapatienten, atmen spürbar durch. Schmerzpatienten können den Schmerz ein wenig leichter ertragen. Sterbende vergessen ihre Furcht und finden Ruhe. Ob ein Patient nun religiös ist oder nicht, andere Worte als die folgenden erscheinen ihr unangemessen. „Es sind heilige Momente. Frieden kehrt ein. Wir spüren eine Verbindung zum großen Ganzen und sind gerührt."

Auch in einem Krankenhaus, bei Menschen an der Schwelle zum Tod, bleibt der Atem ein helfender und guter Begleiter. Bis zum letzten Atemzug.

DIANA LAARZ hat diesen Text recherchiert, als sie schwanger war. Am Ende hat sie ihre Tochter zwar nicht – wie von einigen Atemtherapeuten prophezeit – „einfach rausgeatmet". Geholfen haben die Atemtechniken aber dennoch.

RAMON HAINDL hängte sich Gewicht an, um beim Apnoetauchen auch unter Wasser zu fotografieren. Er sank bis auf den Grund, kam nur mit Mühe wieder an die Oberfläche – und spürte so, wie wichtig Atmen ist.