

Wochenende

oöNachrichten

Wunder Wald: Was man im und über den Wald lernen kann. Unterwegs mit Waldpädagogen Fritz Wolf »Seite 7

Welt in Zahlen: Bienen verleihen der Natur Flügel »Seite 4 & 5



SAMSTAG, 5. JUNI 2021

Ein Aus Auf Atmen

Pfuh – so möchte man ausatmen und erleichtert tief einatmen – also aufatmen, weil jetzt endlich die Freiheit wiederzukehren scheint. Ob damit auch die Tretmühle erneut öffnet, die wir kaum derschnaufen konnten? Eine Geschichte über das Atmen.

VON KLAUS BUTTINGER

Warum atmen wir ausgerechnet jetzt ein? Was zwingt das Zwerchfell zur Kontraktion, damit Luft in die Lunge fließen kann? Die Antwort hat mit dem Klimagas Kohlendioxid zu tun, das wir mit jedem Atemblaser ausstoßen. Rezeptoren messen den CO₂-Gehalt im Blut, wird er zu hoch, ergeht das Signal ans Atemzentrum im Hirnstamm – und schon streckt sich die Lunge im Unterdruck und Sauerstoff kann in die Tiefen des Organs gelangen, wo der Gasaustausch stattfindet.

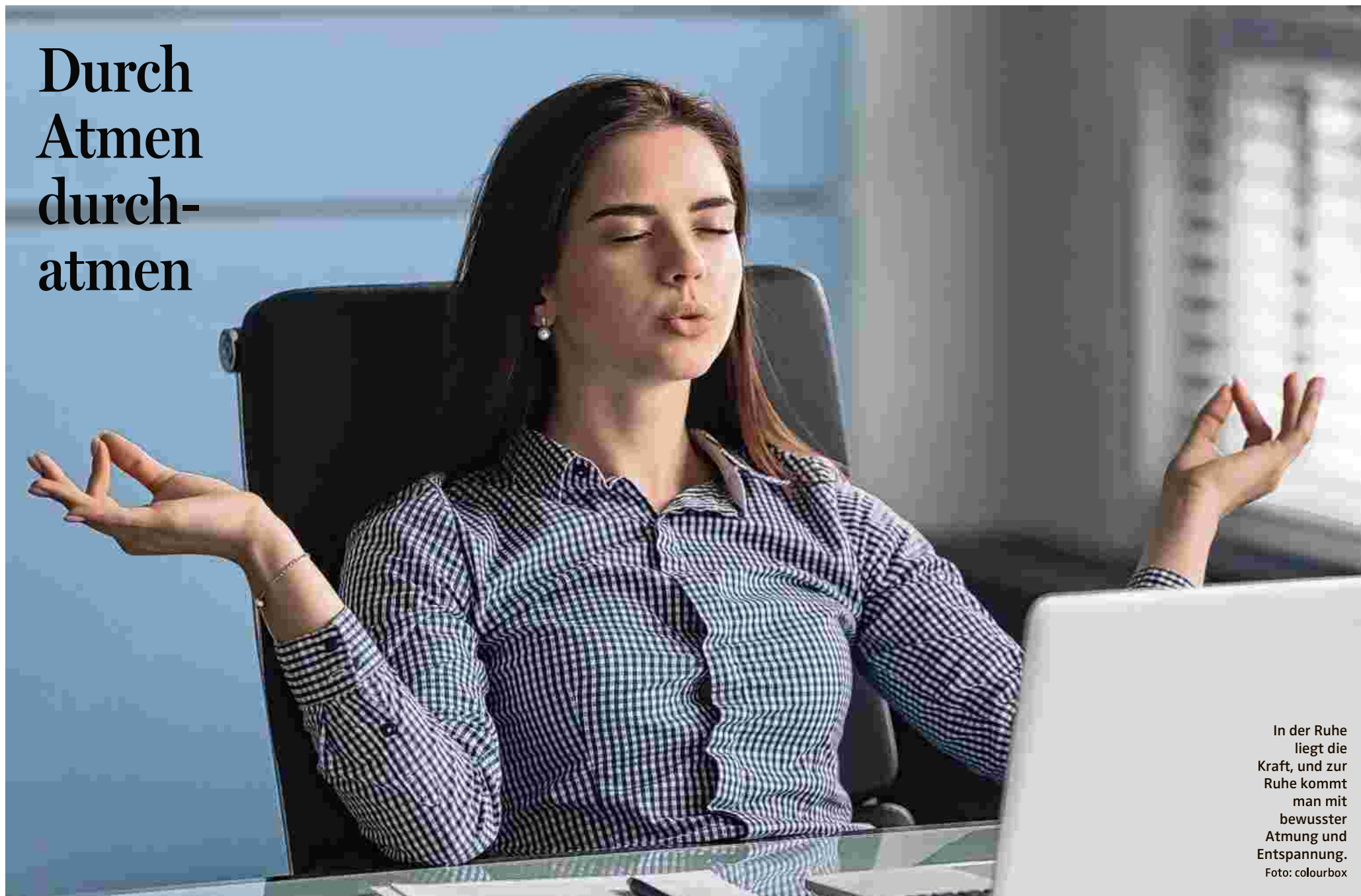
Trägt der Mensch persönlich also mit jedem Atemzug zur Klimakrise bei? Das kommt eher darauf an, was er sonst noch verstoffwechselt.

»Weiter auf Seite 2



Foto: Colourbox

Durch Atmen durch-atmen



In der Ruhe liegt die Kraft, und zur Ruhe kommt man mit bewusster Atmung und Entspannung.
Foto: colourbox

»Fortsetzung von Seite 1

Ein Erwachsener atmet mit jedem Atemzug circa einen halben Liter Luft ein und aus. Etwa zwei Drittel davon dienen dem Gasaustausch in den Lungenbläschen, der Rest steckt im anatomischen Totraum, also in der Nase, der Luftröhre und den Bronchien. In den netto eingeatmeten rund 350 Millilitern Luft befinden sich fast 21 Prozent Sauerstoff, der bis zum Ausatmen auf 17 Prozent reduziert wird. Die Differenz von vier Prozent ist CO₂, das der Mensch über die Atemluft absondert.

Die Antwort auf die Frage, inwieweit wir durch unsere Atmung zur Klimaerwärmung beitragen, kann durch diese Rechnung nicht dargestellt werden. Denn der Mensch befindet sich in einem Kohlenstoffkreislauf. Das CO₂, das wir absondern, brauchen Pflanzen, um unter Zuhilfenahme von Licht Zucker und Sauerstoff zu erzeugen. Erst wenn der weltweite Kreislauf der Photosynthese durch andere Ursachen aus der Achse gerät, beginnt das Problem.

Still sitzen und atmen

Aber das wissen wir ja mittlerweile. Deshalb legen wir Zucchini und Paprika auf den per Photovoltaik beheizten Elektrogriller, statt argentinische Steaks über Erdgas zu schwärzen. Kurz: Solange der Mensch klimaschonend produzierte Lebensmittel klimaverträglich gekocht zu sich nimmt, trägt sein Stoffwechsel nicht zur Erderwärmung bei. Uff! Wir atmen erleichtert aus und erinnern uns an den alten Hippie-Spruch, der völlig richtig besagt: „Still sitzen und atmen wird heutzutage als Hobby auch



„Dum spiro spero.
Dum spero amo.
Dum amo vivo.“
(„Solange ich atme,
hoffe ich, solange ich
hoffe, liebe ich, solange
ich liebe, lebe ich.“)

■ **Marcus Tullius Cicero**, römischer Philosoph (106–43 v. Chr.)

weitestgehend unterschätzt.“

Überhaupt: Davon, dass Ruhe die oberste Bürgerpflicht wäre, sind wir in unseren aufgeregten Zeiten weit entfernt. „Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es“, sagte einst der deutsche Lyriker Christian Morgenstern (1871–1914) mit visionärem Weitblick. Wobei man anfügen muss, dass der humorvolle Dichter an Tuberkulose litt – damals Lungenschwindsucht genannt –, was die Sehnsucht nach freier Atmung miterklärt. Die ist im übertragenen Sinn derzeit in aller Munde. Wieder durchatmen nach Monaten der Einschränkung, wieder frei atmen ohne Maske – auch wieder im Wirtshaus.

„Je freier man atmet, desto mehr lebt man“, postulierte schon anno dazumal der deutsche Vorzeigedichter des poetischen Realismus, Theodor Fontane (1819–1898). Damit transportiert er zwar einen großen Gedanken, der aber dann doch unkonkret bleibt. Genauer formulierte da schon der in Paris lebende, rumänische Philosoph Emile Cioran (1911–1995), der den wenig fröhlichen Existenzialisten nahestand: „Nur im Schatten verbrauchter Gottheiten kann man frei atmen.“ Bleibt die Frage, ob sich die

furchterregende Gottheit „Corona unser“ tatsächlich schon verbraucht hat.

Noch warnen Wissenschaft und Gesundheitsexperten, den Mund mit Freiheit zu voll zu nehmen und sprechen eher von einer Atempause des Virus als vom großen Aufatmen nach überstandener Pandemie. Sollten wir die Masken allzu locker hängen lassen und mit der Durchimpfungsrate nicht über die Dreiviertelmarke kommen, könnte im Herbst die Erkrankung wieder erstarken.

Tief Atem holen sollte man aber jetzt allemal, denn es steht zu befürchten, dass nach der Zwangspause im öffentlichen und beruflichen Leben der Luftverbrauch wieder nach oben geht. Das Wirtschaftswachstum springt an, es wird im erneut einsetzenden Konkurrenzkampf wieder darum gehen, wer den längeren Atem hat. Dabei wird mit großer Wahrscheinlichkeit die Luft für das Klima wieder dünner. Der kurze Knick nach unten im CO₂-Ausstoß während des Lockdowns wird sich als kurzes Luftanhalten herausstellen, keineswegs als Lehre aus der Krise. Man braucht keinen Hellseher, um zu prognostizieren: Ein Weiter-so



„Die Politik ist eine Art Intensivstation – sie hält uns dauernd in Atem.“

■ **Ron Kritzfeld**, deutscher Aphoristiker

werden wir nicht derschlaufen.

Aber eigentlich müsste es ja heißen: den breiteren Atem haben. Denn es geht um die Fläche, auf der sich der Gasaustausch in der Lunge vollzieht, also um die Lungenbläschen und Kapillaren, die zusammen als respiratorische Oberfläche bezeichnet werden. Die ist beim Menschen 100 bis 140 Quadratmeter groß. Das wäre in der Vorstellung schon ein ordentliches Segel, das uns Bewegung einhaucht. Oder um mit der Kräuterheiligen Hildegard von Bingen (1098–1179) zu sprechen: „Der Atem ist der lebendige Hauch der Seele.“

Atem verbunden mit der Seele

Schon die Kulturen davor kannten die Bedeutung des Atems. Die Begriffe „Pneuma“ oder „Odem“ stehen nicht nur für das Schnaufen,

sondern auch für Geist und Seele. Die Erkenntnis liegt ja klar vor Augen: Ohne Atmung weicht das Leben aus dem Lebewesen. Eine tradierte Vorstellung, die bis in den Animismus der Naturvölker zurückzuverfolgen ist. Sie ankerte in der Vermutung, dass sich die Seelen der Ahnen im Gewisper und Geräune des Windes äußern. Von der Idee der Existenz einer Hauchseele, die im Todesfall in den Äther entweicht, war es nicht mehr weit bis zu den Konzepten der Seelenwanderung oder der Rauchopfer, die sich in abgewandelter Form noch in heutigen Religionen finden.

Unterschiedliche Güte des Atems

Nun verbirgt sich leider im Hauch mancher Mitmenschen nicht nur mehr oder weniger ausgeprägte Halitosis (Mundgeruch), sondern auch der eine oder andere Krankheitskeim. Unter der Bedrohung durch Corona schoben die Menschen Filter vor ihre Abluft und siehe da: Das Robert-Koch-Institut verzeichnet seit März 2020 eine stark gesunkene Rate von Atemwegserkrankungen. Da stockt einem doch der Atem. Und damit der wieder gut in Gang kommt, kann man zum Atemtherapeuten gehen (siehe Interview rechts) und rhythmische Übungen für die Bauchatmung abhalten. Dabei gilt es in der Wahl des begleitenden Musikstücks, das Lied „Atemlos durch die Nacht“ von Helene Fischer zu vermeiden, es könnte der zentralen Sauerstoffversorgung schaden.

Wenn schon Atemnot, dann in Zusammenhang mit dem Wichtigsten im Leben, der Liebe. Soll heißen: Er/Sie hat mir den Atem geraubt; ein zwischenmenschliches Verbrechen, das in den vergangenen Monaten des Zugesperrtseins wohl viel zu selten in den Tagebüchern vermerkt wurde. Tröstlich ist, dass man dafür keine gesiebte Luft atmen muss.

24 Minuten, 33 Sekunden – so lange schaffte es der 54-jährige kroatische Apnoetaucher Budimir Sobat, seine Luft anzuhalten. Damit steigerte er seinen eigenen Guinness-Rekord um 22 Sek.

20.000 Mal atmet ein Erwachsener durchschnittlich pro Tag. Zwölf bis 18 Atemzüge macht er dabei pro Minute. Vom ersten Schrei bis zum letzten Schnauffer sammeln sich etwa **650 Millionen Atemzüge** an.

250 Mal pro Minute atmen **Kolibris**, während ein Elefant in dieser Zeit nur sechs Atemzüge macht. Kleine Tiere benötigen mehr Sauerstoff als große Tiere, denn sie haben eine höhere Herzfrequenz.

300.000 Lungenbläschen hat der Mensch im Mittel. In diesen **Alveolen** findet der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid statt. Dazu benötigt der Mensch zwischen 10.000 und 20.000 Liter Luft pro Tag.

Präsentiert von



Katholische Kirche
in Oberösterreich

Tief Luft holen, damit man besser im Leben steht

Atempädagoge und Atempsychotherapeut Norbert Faller über körperliche und psychosomatische Aspekte des bewussten Atmens

VON KLAUS BUTTINGER

■ OÖNachrichten: Atmen ist doch ein automatischer Vorgang. Warum soll man bewusst atmen?

Atmen ist normalerweise ein autonomes Geschehen, über das wir uns keine Gedanken machen müssen. Das Besondere beim Atmen aber ist, dass wir es willentlich beeinflussen können. In unserer Atemschule gehen wir davon aus, dass der Atem immer ein Ausdruck der ganzheitlichen Befindlichkeit eines Menschen ist. Im Atemgeschehen drückt sich seine körperliche Verfassung aus, seine Gesundheit, Erkrankungen, sein Muskeltonus, seine Entspannungsfähigkeit etc. Aber auch Gefühle spiegeln sich im Atem. Man atmet aus Erleichterung aus oder aus Angst hält man den Atem an, wir atmen auf, wenn wir etwas Angenehmes erleben, wenn wir etwas Anstrengendes tun, geht uns die Luft aus.

■ Wie sind Sie zur Atemtherapie gekommen?

Ich habe Sozialpädagogik studiert, war aber immer einer, der sich gerne bewegt hat. Ich habe Ausbildungen für Pantomime und Tanz gemacht und nach einer Verbindung mit etwas Therapeutischem gesucht. Arbeit mit Menschen, mit Bewegung, das tut mir persönlich gut.

■ Nach welcher Methode arbeiten Sie?

Was ich anbiete und weiterentwickelt habe, ist die Methode nach Prof. Ilse Middendorf. Sie war eine große Atemexpertin und kam von der Gymnastik. Sie hatte eine Professur an der Hochschule der Künste in Berlin und gründete ein eigenes Institut. Mittlerweile gibt es etliche Ausbildungsstätten ihrer Schüler in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz.

■ Inwiefern kann man mit bewusster Atmung seine Gesundheit fördern?

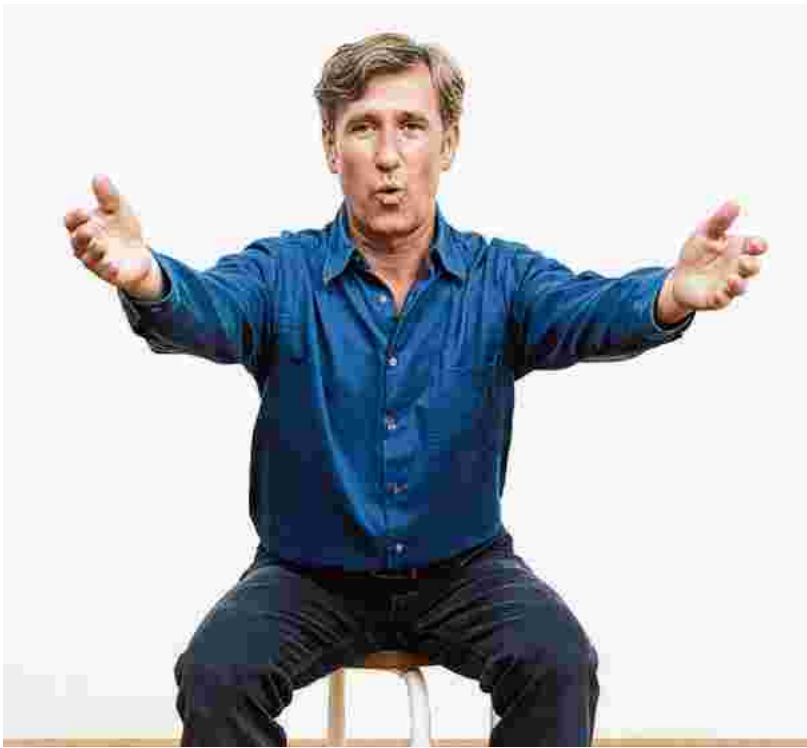
Grundsätzlich kann man einmal schauen, ob das Atmen bei einzelnen Menschen so funktioniert, wie es funktionieren sollte. Heutzutage ist es ja so, dass Menschen viel Stress und Termindruck haben und sich nicht sehr vielfältig bewegen. Damit ist die Atmung nicht mehr so flexibel, so spontan. Das drückt sich oft darin aus, dass Menschen nicht mehr tief in den Bauch atmen, sondern sehr oberflächlich in den Brustbereich atmen, sie also eine beschleunigte, schnelle Atmung haben, die es erschwert, in die Entspannung zu kommen.

■ Und wie lernt man, dass man wieder besser Luft bekommt?

Durch bestimmte Übungen – durch Dehnen und Lösen – können wir fördern, dass sich die Atmung zum Beispiel vertieft. Durch bestimmte rhythmische Bewegungen können wir dazu einladen, dass der Atem mit der Zeit ein langsames Tempo nehmen kann.

■ Atemtherapeuten gehen so weit zu sagen, man könne bewusstes Atmen sogar zur Persönlichkeitsentwicklung verwenden. Wie?

Es gibt solche Übungen. Dabei geht es um die Atembelebung im unteren Raum. Die Atmung vertieft



Norbert Faller, gebürtiger Offenbacher, hat seine Praxis in Wien.

Foto: privat

sich. Gleichzeitig bemerken die Menschen, dass sie durch die Übungen fester, selbstbewusster auf dem Boden stehen. Das heißt im übertragenen Sinne, sie können in einer bestimmten Situation standfester ihre Position vertreten. Über ein bewussteres Atem-, Körper- und Selbsterleben lässt sich Selbstvertrauen kräftigen.

■ Herausforderungen sollen sich so auch besser bewältigen lassen, welche denn?

Wenn ich etwa Standfestigkeit fördere, wenn ich mein Gefühl für den Rücken, für eine flexible und belastbare Wirbelsäule fördere, kann ich wahrnehmen, dass mein Rücken mir im Alltag einen größeren Rückhalt bietet.

■ Sie arbeiten auch in der Traumabehandlung. Wie hängt das mit der Atmung zusammen?

Die meisten Menschen kennen das: Wenn man sich erschreckt, hält man die Atmung an. Ein solcher Schreck wird in der Regel gut aufgelöst. Es kann aber sein, dass dieses Schreck- oder Schockmoment noch im Körper erhalten ist. Nun kann man Erregung über die Einschränkung des Atmens regulieren. Das machen viele Menschen unbewusst, wenn sie innerlich aufgeregt sind, aber äußerlich versuchen, ruhig zu bleiben. Das heißt, man schränkt die Atmung ein, denn sonst würde die ganze Aufregung und Emotion herauskommen.

■ Kann man also etwas wegatmen, wie der Volksmund sagt?

Angst, zum Beispiel, ist immer verbunden mit Spannung, engt ein, und diese Enge schränkt wieder die Atmung ein. Wenn ich wieder Raum schaffe über Bewegung, kann sich die Atmung verbessern und auch die Ängste können sich lösen. Oder wenn Menschen Schmerzen haben: Dann versuchen sie automatisch die schmerzende Stelle ruhig zu halten, sie gehen in eine Schonhaltung, was aber zur Folge hat, dass diese Stelle schlecht versorgt wird. Wenn wir diesen Bereich wieder sanft in Bewegung bringen, ohne in die Schmerzen zu gehen, kann sich das auflösen. Atmen ist ja nicht nur der Luftaustausch in den Lungen.

Atmen wird gesteuert über die Atemmuskulatur und die funktioniert immer nur im guten Zusammenspiel mit unserer gesamten Rumpfmuskulatur. Für uns ist Atmung immer Bewegung. Und wenn man eingeschränkte Bereiche wieder in Bewegung bringt und sie besser mit Sauerstoff versorgt, könnte man sagen: Man kann auch Dinge wegatmen.

■ Menschen, die am Corona-Virus erkrankt waren, klagen häufig über anhaltende Atembeschwerden. Wie kann man solchen Patienten helfen?

Ich betreue mehrere Menschen, die infiziert waren und über Atembeschwerden klagen. Dazu kommen Aspekte der Angst und Einengung aufgrund der Einschränkungen. Das können wir durch Übungen sehr gut mildern. Wenn Menschen intubiert waren und an der Beatmungsmaschine hingen, da braucht es speziellere, physiotherapeutische Maßnahmen, als wir sie haben. Unsere Übungen können zusätzlich helfen, die Atemmuskulatur zu stärken und Verengungen aufzulösen.

■ Wird das Therapiepotenzial von bewusstem Atmen von der Medizin unterschätzt?

Würde ich sagen. Der ganzheitliche Zusammenhang wird teilweise noch ein bisschen belächelt. Aber auch von medizinischer Seite werden bei Stress und zur Entspannung Atemübungen empfohlen. Da gibt es natürlich verschiedene Zugänge, etwa Yoga oder verschiedene Bewegungsschulen. Bei uns geht es mehr um Achtsamkeitslenkung, Einsatz von Bewegung, Berührung und Stimme, um den Atem wieder in den Rhythmus zu bringen. Wir können viel unterstützen im körperlichen und auch psychosomatischen Bereich und das wird derzeit noch zu wenig berücksichtigt und genutzt.

Norbert Faller: „Atem und Bewegung – Theorie und 111 Übungen“, Springer Verlag, 260 S., 150 Abb., 56,33 Euro Ein Lehrgang Atempädagogik startet im Herbst in Wien, organisiert von der FH Tirol.



#41

Zuletzt in „Mystik & Geist“ erschienene Themen:

#40 Das Los (von) der Arbeit

#39 Alles wird gut

#38 Die neue Dimension des Verzichts

#37 Es ist so leicht, Unsinn zu glauben

Lebensquelle Atem

Wir halten es lange ohne Nahrung und Flüssigkeit aus, ohne Atem nur einige Minuten. Er ist DIE Lebensquelle in uns, unser verlässlichster Begleiter durch das ganze Leben: Wir holen ihn uns mit dem ersten Schrei, mit dem letzten Ausatmen lassen wir ihn wieder los. Und dazwischen atmet es einfach in uns, 20.000-mal am Tag, 50 Jahre, 80 Jahre, 100 Jahre lang.

Die meiste Zeit beachten wir den Atem überhaupt nicht. Erst wenn er auf einmal nicht mehr „funktioniert“, wenn uns durch Erkrankung das Atmen schwer oder schmerzhaft wird, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf ihn. Oder, wie es erstmals weltweit in der Menschheitsgeschichte geschieht, wenn das kostbare Gut des Atems auf einmal gefährlich wird, weil ein winziges Virus unsere Aerosole dazu benützt, Krankheit und Tod zu verbreiten.

Der Atem ist unser flexibelster Begleiter. Er passt sich in Schnelligkeit, Kraft, Tiefe exakt dem an, was wir gerade brauchen, je nachdem, ob wir schwer arbeiten, Sport betreiben, gemütlich sitzen, schlafen ... Umgekehrt haben wir Menschen gelernt, uns die verschiedenen Möglichkeiten des Atmens zunutze zu machen. Mit bewusstem Atmen nehmen wir Einfluss auf unsere Psyche, steigern wir unsere sportliche Leistungsfähigkeit, musizieren wir, lindern wir Schmerzen, entspannen wir uns. Meist geht es also um ein Machen und Einflusssnehmen.

Für mich ist das absichtslose Wahrnehmen des Atems eine besondere Erfahrung, die ich im Zusammenhang mit Meditation/Kontemplation entdeckte. Ich sitze einfach in der Stille, schließe die Augen, lausche nach innen und nehme wahr, wie es in mir atmet. Der Atem darf gehen, wie er will, ich komme mehr und mehr ins Jetzt, ins Sein. Für Sekunden steht das ewig kreisende Gedankenrad, ich lasse sein, lasse los. Und dann gibt es Augenblicke, in denen ich im Atem den tragenden Grund ahne, Gott selbst, der da ist und mich Sekunde für Sekunde neu mit seinem Atem, mit seiner Liebe beschenkt.

Der Lebensatem Gottes in uns

In der Bibel (Genesis 2,7) lesen wir: Gott formte den Menschen aus Erde und blies in seine Nase den Lebensatem, und dadurch wurde er zu einem lebendigen Wesen. Gott gibt dem Menschen also Atem (hebräisch Ruach) von seinem Atem. Ruach ist ein umfassender Begriff: belebender Hauch, bewegte Luft, Wind, Sturm, aber auch heftiges, keuchendes Atmen, das an Geburt denken lässt und damit die weibliche Seite Gottes zeigt. In allen Zusammenhängen geht es um Gottes Schöpferkraft, um Lebenskraft, um neues Leben. Ruach und Gottes Geist(kraft) werden schon in der Spätzeit des Alten Testaments synonym verwendet. Jesus sagt vom Geist, dass er weht, wo er will. Und als Auferstandener spendet er seinen Jüngern und Jüngerinnen seinen Geist, indem er sie anhaucht (Johannes 20,22).

Alle Menschen atmen – und es gibt kein spezielles Atmen für Europäer, Indios, Asiaten, auch nicht für Christen, Muslime oder Atheisten. Wir alle machen die Urbewegung: ein und aus und ein und aus. Atmen schafft also eine wunderbare Verbundenheit zwischen ALLEN Menschen – wann werden wir sie endlich wahrnehmen und zu leben versuchen?



Schwester Huberta Rohrmoser, Marienschwester vom Karmel, leitet Seminare für spirituelles Fasten, Meditation, christliche Kontemplation und meditativen Tanz, ist Geistliche Begleiterin und Supervisorin.