



Atmung

Weniger ist mehr

Optimalerweise atmen wir vier Liter Luft pro Minute und unter natürlichen Voraussetzungen wäre das auch unser Normalfall. Jedoch ist das in unserer heutigen effizient ausgerichteten und stressgeladenen Moderne äusserst herausfordernd. Damit wir mit genügend Sauerstoff und Kohlendioxid versorgt sind, bedarf es einer entspannten, weichen Bauchatmung.

■ Text: Ansgar Schoeberl

Normal atmen heisst, ein Volumen von etwa vier Litern Luft pro Minute ein- und auszuatmen. Das ist sowohl Mass als auch Bedingung für die definierte Atemnormalität, bei der unser System optimal funktioniert.

Dieses Volumen ist unsere Norm für den Atem, ähnlich wie wir Normen für Temperatur, Puls und Blutdruck haben. Das heisst, deren Einhaltung oder Abweichung ist nicht gut oder richtig, falsch oder schlecht, sondern schlicht normal oder nicht. Fieber ist keine falsche, sondern eine abnormale Temperatur.

Normalität ist interessanterweise ein optimaler Begriff, und zwar traditionsübergreifend. In der westlichen Physiologie beinhaltet er neben der Abwesenheit von Symptomen und Krankheit die bewusste Anwesenheit von ursächlichem Wohlempfinden und maximaler Kapazität (gesunde Homöostase). In der östlichen Metaphysik beinhaltet er neben der Abwesenheit von ignorantem Leid die Anwesenheit von wahrer, wesentlicher Wonne (Sat-Chit-Ananda) als unse-

rem natürlichen Zustand (Sahaja) und unserem Geburtsrecht.

Den Atem normal, also mit vier Litern Luft pro Minute, ein- und ausfliessen zu lassen ist nicht einfach. Im Gegenteil, vor allem wegen degenerativen und antrainierten Gewohnheiten sowie aus evolutionären Gründen ist es äusserst herausfordernd. Das gilt besonders für die raffinierte **Brust-**

atmung. Die ständige Benutzung der Brustatmung kehrt die Funktionsweise der Lungen um und pervertiert sie: Anstatt in sicherer Ruhe und Stille den komplexen Vorgang der rechten Gasverhältnisse zu eratmen, werden die Lungen genötigt, ständig auf Trab zu sein und auf den Stress nichtexistenter Notfälle und Extremsituationen zu reagieren – denn genau das ist die Folge und Funktionsweise der ausführlichen Brustatmung.

Tiger trifft man selten

In Notfall und Extremsituation kann die automatisch einsetzende intensi-

**«Der Brustkorb
ist unsere
Schatzkammer.»**

ve Brustatmung unsere Homöostase (systemische Selbstregulierung) in Windeseile verändern, um auf entsprechende Situationen reagieren zu können: Es geht ums Kämpfen, Flüchten oder Erstarren. Wir wollen nicht entspannt sein, wenn der Tiger oder die Lawine uns überfällt, sondern angespannt und intensiv reaktionsbereit! So etwas geschieht aber nicht alle Tage oder Atemzüge.

Im unbedrohten Normalfall ist der Brustkorb unsere Schatzkammer und unser Tresor, wo sich lebenswichtige Werte und Verhältnisse in

«Willentliche Brustatmung ist nicht normal.»

sicherer Umgebung ansammeln, bewahren und verwirklichen können: im Lungenraum unserer Luftbläschen, die ein ganzes Fußballfeld (oder waren es nur die 80 Quadratmeter einer Dreizimmer-Wohnung?) an Fläche benötigen, um dieser Aufgabe gerecht zu werden. Das ist zwar keine Magie, aber durchaus ein komplexer und weit über unsere Vorstellungskraft hinausgehender Vorgang, der sich kontinuierlich und unmerklich in uns abspielt. Am besten ungestört.

Willentliche Brustatmung ist weder normal noch natürlich, sondern ein **äußerst effektiver Notfall**. Bis vor kurzem wurden die entsprechenden Zwischenrippen und Brustmuskeln moderat als lediglich sekundär und aushelfend für die Atmung bezeichnet; eben weil Hilfe nötig ist, wenn eine Gefahr droht. Im Normalfall ist der respirative Atem eine un-



auffällige zwerchfellige Bauchangelegenheit. Ob wir im Not- oder Normalfall zu Hause sind, entscheiden wir durch die Gewohnheiten unserer Atmung.

Atem als ein Wesen

Der Atem versorgt unsere Zellen über die Regulierung des Blut-pH (Säure-Basen-Balance) und nimmt damit den direktesten Einfluss auf weitere systemische Vorgänge wie das Nerven-, Herz-Kreislauf-, Verdauungs- und Hormon-System. Was in der Lunge respiriert, atmet in der Zelle. Aussen ist der Atem quantitative Luft, innen ist er ein essenzielles, qualitatives Wesen. Die Atmung ist der Vorgang rechter Verhältnisse, sie ist tatsächlich synonym mit dem Stoffwechsel per se.

CO₂ erhalten

Dabei ist es das kohlenstoffliche CO₂ (vor allem verbunden in Kohlensäure und Bicarbonat), das es über die Atmung zu erhalten und fördern gilt. Die Geschichte von Kosmos, Leben



Wenn wir entspannen, normalisiert sich unsere Atmung.

und Evolution ist eine Geschichte des Kohlenstoffs – wir sind kohlenstoffliche Wesen, sozusagen kohlenstoffhaltiger Sternenstaub.

Der delicate Sauerstoff (O_2) liefert zwar die lebensnotwendige Energie und ist äusserlich auch im Überfluss vorhanden. Es geht allerdings um die innerliche zelluläre Aufnahme, und diese ist wiederum von ausreichendem Kohlenstoffdioxid (CO_2) abhängig. CO_2 atmet sich bei vertiefter Respiration (über 4 l/Min.) zu stark ab und geht verloren.

Mangel und Überschuss

Vom einen – Kohlenstoffdioxid – haben wir Mangel, vom anderen – Sauerstoff – haben wir Überschuss; das ist das evolutionäre Rätsel und unsere persönliche Herausforderung. Mehr Respiration entspricht weniger und weniger Respiration entspricht mehr zellulärer Sauerstoffversorgung.

Wissenschaftlich drückt sich das im bekannten, aber weitgehend unbeachteten «Bohr-Effekt» aus. Durch die vermehrte Ein- und Ausatmung

und die damit einhergehende Alkalisierung wird das Hämoglobin im Blut zu starr, um das gebundene O_2 an die Zellen abzugeben. Eben weil es an verblasenem CO_2 mangelt, das diesen Austausch ermöglicht und reguliert.

Der so zwangsläufig hervorgerufene zelluläre Sauerstoffmangel treibt uns instinktiv zur verstärkten Atmung an und setzt so einen langsamen, aber steten Teufelskreis in Bewegung. Daraufhin verengt unser Körper seine Transportwege im Blut und Atmungskreislauf, um einen weiteren CO_2 -Verlust einzudämmen, was uns wiederum als Atemnot vorkommt und noch tiefer atmen lässt. Über einen längeren Zeitraum führt das zu anhaltenden systemischen Kompensationsmassnahmen, die lange unbemerkt (das heisst «problemlos») bleiben, jedoch irgendwann als unangenehme Symptome und angeschlagene Gesundheit empfunden werden können.

Diskrepanz in den Zellen

Unsere Luft enthält etwa 21 Prozent Sauerstoff, wovon wir nur gut 2 Pro-

zent benötigen; jedoch nur 0.035 Prozent Kohlenstoffdioxid, wovon wir 6.5 Prozent benötigen. Diese Diskrepanz im Gasbedarf unserer Zellen zur heutigen Atmosphäre erklärt sich aus den sehr unterschiedlichen und schwankenden Verhältnissen, die während der grauen Entstehungszeit der Lunge (der menschlichen Evolution) vorherrschten und heute noch im Meer oder im Schwangerschaftsleib anzutreffen sind (7 Prozent CO_2 , 2 Prozent O_2).

Somit trägt die Evolution sicherlich ihren Teil zu unserer so starken Verbundenheit und unserem instinktiven Hang zur tiefen Überatmung bei. Diese hat sich in Vorzeiten vielleicht günstig auf uns ausgewirkt, heutzutage ist sie jedoch ungünstig.

Andere Erklärungen beziehen sich auf den vermehrten Stress (bzw. den verminderten Stresspegel) der Moderne. Dieser kann durch unsere sedative Lebensweise nicht abgebaut werden und zwingt den Körper zu einer reaktiven Überatmung, die uns langsam zu ersticken droht.



Um normale Verhältnisse zu eratmen braucht es die wahre Kraft der Mitte.

«Wir sind kohlenstoffliche Wesen.»

Rückkehr ins Paradies
Allerdings bietet uns die Lunge in ihrer Form und Funktion auch die Möglichkeit, wieder normale Verhältnisse zu eratmen, und zwar wortwörtlich im Scheweisse unseres Angesichts: Der universellen Vertreibung aus dem Paradies durch Evolution steht die individuelle Möglichkeit zur paradiesischen Rückkehr durch Involution gegenüber. Genau das liegt dem **praktischen Wesen des Hatha-Yoga**

zugrunde und gilt es bei Bedarf zu studieren und zu trainieren. Der Hatha-Yoga ist in seiner physiologischen Verbundenheit jedoch nicht weniger fein oder «niederer» als andere subtilere oder «höhere» Yoga-wege. Er insistiert lediglich darauf, dass yogische Wahrnehmungen und Zustände, die der Normalsterbliche meist als unerreichbar verklärt, eigentlich nur normale Zustände eines natürlich funktionierenden Systems (Sahaja) sind, das sich harmonisch selbstreguliert (Homöostase). Wir reden hier nicht von magischen Siddhis und unendlichen Kumbakhas (Anhalten des Atems), sondern von inhärent menschlichen und konkreten Formen gelebter Integrität. Dazu gehören die Kunst der rechten Entspannung, Ausgeglichenheit und Geduld, grundlose Freude, Mitgefühl, Achtsamkeit und ein meditativ aufmerksames Bewusstsein – atmendes Atman – als unser Geburtsrecht.

Yoga mit Ansgar Schoeberl



Nach einem halben Leben des Reisens und yogischer Praxis hat sich Ansgar Schoeberl die letzten Jahre auf La Palma niedergelassen, wo er in natürlicher und einfacher Umgebung im Privatunterricht die «Holy-Yoga-Days» leitet und gelegentlich international Seminare anbietet. Die Durchlässigkeit des Körpers und Normalisierung des Atems ist sein Thema. Er ist erreichbar unter ansgar@yoga-vichara.net und kommt im Januar für zwei Wochenend-Workshops in die Schweiz:

21./22.1.17 in Zürich (www.yoga3.ch) / 29.1.17 in Luzern (www.yogaschuleluzern.ch)