



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association

SYV Yoga Mail · Sommer 2023 · Atem

Über den Atem

Normalisierung durch Reduzierung

Weniger ist Mehr

Die Atmung in ihrer konstant justierenden und balancierenden Eigenschaft ist der wohl wichtigste Regulator, um unser systemisches Gleichgewicht (Homöostase) aufrecht zu erhalten, das – solange ich lebe – immer gewährleistet ist. Der lebendige Körper befindet sich immer im Gleichgewicht und wenn er dieses nicht mehr aufrecht erhalten kann, stirbt er. Die Frage ist also nicht, ob ich im Gleichgewicht bin, sondern in was für einem.

Text · Ansgar Schoeberl

Chronische Überatmung – Grund vieler Leiden

Im physiologischen Normalfall (also wenn die *Norm* erfüllt ist) kann mein Körper ein optimales, d.h. leichtes, unbelastetes und unkompensiertes Gleichgewicht gewährleisten und diesen Zustand empfinden wir als gesund, vital und robust. Je weiter mein System sich von den Normen entfernt, also abnormaler, belasteter und unausgeglichener wird, desto schwerer fällt es ihm, eine Homöostase (Gleichgewicht) aufrechtzuerhalten und wird diese immer mehr durch Kompensationsmassnahmen gewährleistet, die wir mit der Zeit als bedrückend, beengend und belastend empfinden mögen.

Im Gegensatz zu den anderen physiologischen Normen (Temperatur, Puls, Blutdruck, Blut-pH) die recht eng und unflexibel gesteckt sind (v.a. letztere), erscheint die Normung des Atems zunächst als sehr flexibel und tolerant, da er seine Luftmenge scheinbar mühelos mit jedem Atemzug dem momentanen Bedarf anpassen kann. Meistens allerdings, indem er sie vertieft, und das hat mit der Zeit seinen Preis, denn wenn solche akuten Anpassungen zur Gewohnheit werden, werden sie chronisch – chronische Überatmung (chronic hyperventilation), dem unterliegenden Grund so vieler Leiden.

Obwohl der Atem so flexibel scheint, ist auch er physiologisch genormt, und zwar auf die Menge Luft, die er pro Minute im Ruhezustand veratmet und diese liegt bei lediglich vier bis fünf Liter; das ist wenig und leicht! Luftmengen die (im Ruhezustand) darüber liegen, mögen zwar für den Körper im Moment kompensatorisch wichtig sein, sind aber per Definition eine Hyperventilation oder Überatmung. Diese führt aufgrund des zu starken CO_2 -Verlustes bei der Ausatmung zu einer mangelhaften zellulären Sauerstoffversorgung und zu einer respiratorischen Alkalose, die den Körper wiederum nötigt, diese mit einer metabolischen Azidose auszugleichen.

Chronische Erkrankungen oder Leiden (chronic diseases), machen zwar weniger als 10 % aller bekannten Krankheiten aus, verursachen jedoch über 80 % aller natürlichen Todesfälle.

Auf das richtige Blutgasverhältnis kommt es an

Es ist überwiegend diese Toleranz zum CO_2 in den Lungenbläschen, die meine Atmung ausmacht, antreibt, reguliert und steuert. Die Lungen sind keineswegs Luftpumpen, die ein Gas einatmen und ein anderes ausatmen, und zwar je mehr desto besser; das ist eine bedenklich weitverbreitete und relikte Sichtweise aus dem Dampfzeitalter – wir sind keine mechanischen, sondern organische (biochemische/ biophysische) Wesen.

Vielmehr ist der Atem ein Austausch und Gewährleister von rechten Gasverhältnissen. In der Lunge tauscht der Atem mittels Respiration (Sekundäratmung) atmosphärische, körperfremde Luftgase (21 % O_2 und 0.035 % CO_2) gegen ambiente körpereigene (5 % O_2 und 7 % CO_2) aus. Und entlang der Blutbahn tauscht er mittels Zellatmung (Primäratmung) hämoglobingebundenes O_2 gegen zellproduziertes CO_2 ein und gewährleistet so (neben lebenswichtiger ATP/Energiegewinnung) das richtige Blutgasverhältnis und dessen so striktem pH – was in der Lunge respiriert, atmet in der Zelle – was und vor allem wie!

„Das Ziel ist, so lange konstant und massvoll zu trainieren, bis unser Atemzentrum wieder normalere CO_2 -Werte tolerieren kann.“



Ansgar Schoeberl, Yogi

Sauerstoff ist zwar essenziell lebensnotwendig, aber auch reichlich in der Luft vorhanden; allerdings ist er von bestimmten Mengen zellulärem CO_2 abhängig, welches als Bote und Austauschstoff fungiert, um absorbiert werden zu können. Kohlendioxid ist zwar in der Luft nur unwesentlich vorhanden, dafür produziert es der Körper massenhaft mittels Muskelbetätigung in jeder Zelle und sorgt so dafür, dass die jeweils richtige Menge Sauerstoff in die jeweils richtige Zelle gelangt und dort oxidieren kann. Je mehr CO_2 eine Zelle produziert, desto mehr O_2 wird an sie abgegeben und umgekehrt.

Bei einer zu vertieften (abnormalen) Atmung atmet sich das CO_2 jedoch zu stark ab und fehlt dann den Zellen, um es gegen O_2 eintauschen zu können, was zu einer zellulären Unterversorgung trotz sauerstoffgesättigtem Blut führt. Wissenschaftlich drückt sich das im wichtigen aber erstaunlich unbeachteten Bohr-Effekt aus, der bereits seit 1904 bekannt ist. Aufgrund von Überatmung entsteht ein zellulärer Sauerstoffmangel, der uns reflexiv zu einer noch tieferen Atmung antreibt, die uns noch weiter unterversorgt und so einen Teufelskreislauf in Bewegung setzt – mehr Respiration entspricht weniger Sauerstoffversorgung, und weniger Respiration entspricht mehr Sauerstoffversorgung!

Und hier kommt das Atemtraining der Buteyko-Methode ins Spiel. Siehe nächste Seite.

Beispiel Asthma

Asthma ist eigentlich eine sehr alte (bereits den Ägyptern bekannte) Lungen-Symptomatik und kein Schaden, wie z.B. Emphysem oder COPD. Aufgrund einer Neigung zu grossen CO_2 -Verlusten (Überatmung) hat der Körper evolutionär bei Einzelnen einen Schutzmechanismus entwickelt, der von Zeit zu Zeit die Bronchien verengen lässt, um die Atmung (d.h. den CO_2 -Abfall/Verlust bei der Ausatmung) vehement zu hemmen, damit der CO_2 -Spiegel sich wieder erholen und anreichern kann, was in der Regel eine Sache von Momenten und Minuten ist. Ein erholtetes CO_2 -Niveau (welches u.a. als Vasodilator oder Gefässerweiterer fungiert) weitet und entspannt die Bronchien und die Atmung geht ungehindert weiter. Das ist gewiss eine sehr unangenehme Symptomatik, mit der man leben, aber eben keine Krankheit, an der man sterben muss!

Zu dieser Krankheit wurde Asthma erst mit dem ständigen Gebrauch von Inhalations-Sprays (v.a. jene mit Langzeitwirkung). Denn mit der Asthma-Symptomatik zwingt der Körper den Atem quasi dazu, kurzfristig enorm wenig Luft zu veratmen, um wieder ein normales Niveau zu erlangen, während das Inhalationsspray den Körper quasi dazu zwingt, wieder tief durchzuatmen – das komplette Gegenteil. Und diese dem Körper so konträre Funktionsweise des ständigen Sprayens wird seine Mechanismen mit der Zeit so komplett über den Haufen werfen, bis er nicht mehr adäquat reagieren, regulieren und kompensieren kann und es lebensgefährlich werden kann. Der gelegentliche Gebrauch von Sprays ohne Langzeitwirkung ist vom Körper vermutlich tolerierbar – die Menge macht das Gift.

Kurz erklärt

Alkalose: kompensierter Säuren-Basen-Haushalt aufgrund eines zu hohen Basenwertes

Azidose: kompensierter Säuren-Basen-Haushalt aufgrund eines zu hohen Säurewertes

Respiration: auch Sekundäratmung genannt, ist der Gasaustausch zwischen der Atmosphäre und den Lungenbläschen; hier findet das „Luftholen“ statt.

ATP: Adenintriphosphat ist das Ergebnis der Zellatmung; es ist das lebenserhaltende Energiemolekül, das jede Zelle sowohl braucht als auch herstellt. Der Gasaustausch der Respiration dient als Mittel zum Zweck für den Gasaustausch der Zellatmung; eine gute oder normale Atmung führt bis zu 38 ATP-Molekülen pro Zyklus, eine unguete oder abnormale Atmung nur zu 2!

Atemtraining der Buteyko-Methode

Eigentlich lässt sich diese Methode an fünf Fingern abzählen:

- 1. Entspanne und beobachte den (rhythmischen Bauch-) Atem.**
- 2. Verringere diesen Atem und bleib entspannt.**
- 3. Reduziere ihn weiter, bis ein Lufthunger verspürt wird.**
- 4. Halte den Lufthunger.**
- 5. Halte die Entspannung.**

Um dies zu gewährleisten, arbeitet die Methode einerseits mit reduzierter Atmung (Lufthunger) und andererseits mit graduellen Atempausen nach der Ausatmung (Maximumpausen), die sitzend oder gehend ausgeführt werden. Sowie der Körper am leistungsfähigsten ist, wenn leicht angehungert, so geht es auch dem Atem – ständige Übersättigung ist für beide problematisch. Lufthunger zu entwickeln und diesen rhythmisch und entspannt im Bauch aushalten zu können, ist das A und O dieser Methode. Mund- und Brustatmung sind zu vermeidende „No-Gos“ – es wird immer durch die Nase und immer mit dem Bauch (Zwerchfell) geatmet.

Wo wir mit unserer Atmung stehen, wird mit der sogenannten Kontrollpause gemessen. Nach einer entspannten, sachten Ausatmung wird so lange gewartet, bis der erste deutliche Impuls zur Einatmung geschieht und diese dann ebenso sachte erfolgt, wie der vorhergehende Ausatem. Das klingt zwar einfach, bedarf aber einiger Übung – es ist eine Messung und keine Leistung!

Das Ziel ist, so lange konstant und massvoll zu trainieren, bis unser Atemzentrum wieder normalere CO₂-Werte tolerieren kann; Ausdauer und Beharrlichkeit sind dafür unerlässlich. Die Kunst ist dann, diesen Atem mit der Zeit immer mehr mittels sich ebenfalls normalisierenden Lebensgewohnheiten (Ernährungs-, Schlaf-, Geist- und Aktivitäts-Verhalten) aufrechtzuerhalten.

Je mehr sich der Atem reduziert (sprich normalisiert) und sich der Organismus dabei stabilisiert, desto mehr wird er von unnötig gewordenen Kompensationen ablassen und sich ihrer symptomatisch entledigen. Solche Dekompensationen oder Reinigungen können wir temporär als recht unangenehm und symptomatisch empfinden, ähnlich wie bei der „Erstverschlimmerung“ in der Homöopathie.

Das Training wird dann entsprechend angepasst, so dass es den Organismus nicht über das Mass reizt und trotzdem stetig genug bleibt, um den Reinigungsprozess durchzuziehen.) Danach stabilisieren wir uns auf spürbar erhöhtem (normalerem) Niveau weiter, bis der Körper sich erneut weiter befreien und bereinigen kann. Diese Strategie wechselt sich ab, bis der Atem und damit unser Organismus sich nachhaltig normalisiert haben – dann werden Alltagssituationen ausreichen, um den Atem normal zu halten und das Training beschränkt sich auf gelegentliche Momente wann und wie sie notwendig sind.

«Live simple, think high»

Lebe einfach, denke gross! Dies war der Wahlspruch Swami Vivekanandas, der mit seiner denkwürdigen Rede vor dem Parlament der Religionen 1893 in Chicago als der Pionier des heutigen Yoga im Westen gilt. Dieser Satz wurde auch für Ansgar Schoeberl zum Lebensmotto. Yoga Mail hatte die Gelegenheit, mit dem 51-jährigen Deutschen zu sprechen, der demnächst für wenige Workshops in der Schweiz weilt.

Interview: Marcel Friedli-Schwarz

Yoga Mail: In einer Höhle zu leben, klingt wie das Erfüllen eines Traumes eines jeden Yogis, einer jeden Yogini – wie traumhaft ist das?

Ansgar Schoeberl: Ich bezweifle, dass dies der Traum aller Yogi:nis ist. Das sind Gedankenspielerien, in etwa so ernsthaft wie der Cowboy- und Indianer-Traum, den man an der Fasnacht auslebt.

Aber es ist yogisch, in einer Höhle zu wohnen?

Das ist eher Geschmackssache als yogisch.

Inwiefern?

Eine Höhle ist eine schöne Lebensform, nachhaltig und natürlich. Im Winter hält sie warm, im Sommer kühl. Sie ist insofern ein Traum, als konventionelle Bauweise ein Alptraum ist: allein schon wegen der vielen künstlichen, teils giftigen Baumaterialien und oft ohne jede Art von Fengshui oder natürlicher Schönheit. Ich stelle mir das als ein schreckliches Wohngefühl vor.

Ist es Freiheit oder Grenzerfahrung, eine Höhle als Daheim zu haben?

Ich denke, es geht mehr um die Lebensweise als um die Wohnstätte; mehr um den Inhalt als um die Form. Einfache und natürliche Lebensumstände sind für die Yoga-Praxis hilfreich, aber vor allem auch Geschmackssache. Wenn jemand lieber in einem Hochhaus in Smog-City meditiert, ist das auch gut – und ein Grund mehr, den Atem zu reduzieren.

Aber den braucht man im hektischen städtischen Leben.

Das Notwendige – Lebenserwerb, bürokratische Bewältigungen – mit dem Freiwilligen wie Yoga zu kombinieren, ist eine generelle Lebenskunst. Meist kommt das, was uns wirklich am Herzen liegt, zu kurz, weil wir uns im Äusseren verlieren: Beruf mit Berufung verwechseln.

Was fasziniert dich daran, in einer Höhle zu haus-

sen? Ich mag alternative Lebensformen. Schon mit Anfang zwanzig habe ich in den Höhlen von Granada, im Tipi in den Alpujaras und auf Festivals quer durch Europa gelebt, noch bevor ich nach Indien und zum aktiven Yoga kam. Ich war dann sehr angetan, als ich in Indien den Yoga-Traditionen begegnete, in denen man auf sehr einfache und natürliche Weise sehr gut lebt. Dies gemäss dem Grundsatz von Swami Vivekananda: lebe einfach, denke gross.

Mein Gurustan oder Ort der Lehre war ebenfalls ein Höhlen-Ashram. Dort durfte ich Pranayama tiefer und feiner erleben.

Wie sieht deine Höhle aus?

Die jetzige Wohn-Höhle umfasst etwa zwölf Quadratmeter. Daneben liegt noch eine Bade-Höhle, dazu gibt es einige Abstell-Höhlen sowie einen Gästeplatz und viel Land, oder besser: eine halbe Schlucht.

Hat die Höhle dich oder hast du sie gefunden?

Der Ort und ich haben gemeinsam zueinander gefunden.



Wohn-Höhle auf La Palma

Wie gestaltest du deinen Tag?

Die erste Tageshälfte verbringe ich gerne mit Selbst-Beschäftigung: mit persönlicher Praxis. Und die zweite mit Land-Beschäftigung, was das Leben in der Natur zuhauf mit sich bringt: Sich um Solarstrom, Wasserleitungen, Land, Höhlen und Infrastruktur zu kümmern, ist ein halber Fulltime-Job.

Nach aussen gibst du das Bild des perfekten Yogis ab, der einsam in einer Höhle lebt.

Den perfekten Yogis gibt es nicht. Und ich hoffe, niemand trägt den Traum im Herzen, einsam zu sein!



Ansgar mit Babaji im Ashram

Ich meine es eher im Sinne von: sich ganz und gar dem Yoga zu widmen.

Dies erfordert, alles ins Leben zu integrieren, so dass Äusserlichkeiten – wie das Wort Yoga – keinen grossen Platz haben.

Du lebst alleine. Warum ist dies dein momentaner Weg?

Weil es mein momentaner Lebensumstand ist. Ob man den Weg alleine, in Partnerschaft, Sangha oder Kommune begeht, liegt mehr am Leben als an einem selbst. Etwa eine Hälfte meines Lebens habe ich in fester Beziehung und eine Hälfte allein verbracht und dieses halb-halb entspricht ziemlich meiner Neigung. Einer meiner Lehrer betonte oft die Entwicklung: from the fear of loneliness to the joy of aloneness; oder von der Angst, alleine zu sein – zur Freude des All-Eins-Seins.

Wie meinst du das?

Das Leben natürlich und sich selbst aushalten zu können, sind die zwei Seiten der Yoga-Kunst: ein-

fach und natürlich. Auf der einen Seite Abhyasa: eine einfache, stabile persönliche Praxis mit Körper, Atem und Geist. Und auf der anderen Seite Vairagya: eine dynamische, natürliche Verbundenheit mit dem, was ist und so dem künstlichen Sog entsagen, allem und jedem hinterherrennen zu müssen. Yoga ist einfach – aber nicht leicht.

Wie gehst du um mit Bewunderung, Erwartungen, Exoten-Rolle?

Wie sich die persönliche Sehnsucht ausdrückt, ist meines Erachtens Geschmackssache. Hat man seinen Geschmack gefunden und lebt ihn, ohne anderen in die Quere zu kommen, schenkt man gewissen Projektionen keine Beachtung mehr.

Könntest du wie ein Yogalehrer leben: mit Lohn, allenfalls Familie, Ferien?

Wer in festen Umständen arbeitet, benötigt auch festen Lohn und Ferien. Ob mit Familie oder ohne, ist ja unabhängig davon, wo und wie ich lebe: ob Haus oder Höhle, Stadt oder Land. Dort, wo mich das Leben hinführt, will ich auch lieben – mich und die anderen. Und dort wo ich liebe, will ich auch leben – allein und mit anderen!

Deine persönliche Lebenskultur ist nicht das klassische bürgerliche Leben – warum?

Das klassische bürgerliche Leben, wie du es nennst, hat sich, etwas drastisch gesagt, zu einer tragischen Komödie entwickelt. Menschlich tragisch und kosmisch komisch.

Was findest du komisch, seltsam?

Sowohl übersättigt als auch mangelernährt in un-schönen Wohnstätten zu hausen und immer künstlicheren Konsumanreizen ausgesetzt zu sein, wo das Natürliche über Hochglanz-Bioläden abonniert und das Einfache erst im Manager-Training wiedergergefunden werden muss. Das finde ich sowohl tragisch als auch komisch. Vor allem aber dieser heillose Effizienzwahn: immer mehr, weiter und heiter. Noch mehr ist immer noch nicht genug. Das Angebot wird nicht nachgefragt, sondern generiert. Es geht nur noch um den Konsum und viele Jobs beruhen inzwischen auf der Fähigkeit, Produkte zu verkaufen, die eigentlich niemand braucht oder sich leisten kann. Das ist zwar alles auch Geschmackssache, vor allem aber absurd.

Wie erlebst du es, wenn du auf diese Tendenzen triffst?

„Es gab ein Begräbnis, wo niemand hingegangen ist, weil niemand wusste, das es stattfand. Wer wurde begraben? Der gesunde Menschenverstand!“ Diese moderne Parabel finde ich sehr treffend; was gestern noch abnormal war, ist die Norm von heute – weder einfach noch natürlich. Das Leben an sich kommt überall zu kurz und das Gefühl, keine Zeit zu haben, ist überall präsent. Sich zu verstricken und drei Sachen gleichzeitig zu machen: diese Gefahr lauert immer, unabhängig von der Lebensform.

Deine Lebensform: Was sagen deine Eltern zu ihr?

Wie wohl die meisten Eltern machten sich auch meine anfangs Sorgen, als ich aus der allgemeinen Rolle fiel. Sie freuen sich mittlerweile, dass ich meine eigene Rolle gefunden habe.

Unabhängig von der Rolle, gibt es immer Erschütterungen. Vor drei Jahren ist deine Finca abgebrannt.

Das war eine Grenzerfahrung. Fast die Hälfte des ländlichen Nordwestens von La Palma ist vor ein paar Jahren abgebrannt. Tagelang brannte es. Wochen dauerte es, bis sich die Glut legte. Überall Russ und Asche. Wir waren mitten im Herd des Feuers.

Übrig blieb einzig eine Tasche mit Ausweis, Handy, Computer, Klangschale und ein paar Kleidern. Sonst ging alles in Flammen auf, – auch der gelebte Traum der Selbstversorger-Yoga-Finca.

Leider noch mehr.

Ja. Meine damalige Beziehung überlebte das Feuer auch nicht. Als ich eine neue Wohnstätte – die jet-

zige Höle – herrichtete, hatte ich noch einen üblen Sturz. Materieller, emotionaler und gesundheitlicher Totalschaden.

Wie geht es dir jetzt?

Stück für Stück, Schicht für Schicht, findet man wieder zu sich selbst und stellt sich den Herausforderungen und vor allem der Heilung – am Ende ganzer als zuvor!



Yoga-Finca auf La Palma nach den Bränden

Ankündigung

Weiterbildungsseminar mit Ansgar an der Yoga University in Villeret

25. bis 28. Januar 2024

Körper, Raum & Atem in der Yoga-Praxis: die Kunst des Reduzierens

weitere Informationen zum Seminar folgen im Seminarprogramm 2024 der Yoga University (erscheint im Herbst 2023)

Suchen und Finden

Manchmal brauchen Dinge Zeit, um zu reifen und sich zu finden. So war es bei Ansgar Schoeberl mit Yoga. Kurz nach seiner Ankunft in Indien Mitte der 90er Jahre traf er auf das Yoga – „fand“ es aber nicht. Aber er blieb. Ein paar Jahre später, auf der Kumbha Mela in Haridwar, machte es klick und er begann, intensiv zu praktizieren. Er unternahm ausgiebige Wanderungen mit Sadhus und Hirten im Himalaya und pilgerte quer durch Südasien. Oft zog er sich in Höhlen-Ashrams und Wald-Klöster zurück.

Ab 2008 verbrachte er die Sommer in den Schweizer Alpen und fünf Jahre später zog es ihn auf die Kanareninsel La Palma.

In Deutschland 1972 geboren, widmete sich Ansgar früh dem zivilen Ungehorsam und sorgte in Punk-

bands für Aufsehen. «Doch ich merkte, dass ich nicht dauernd gegen etwas sein will, sondern für etwas», sagt er. «Ich suchte nach dem gewissen Etwas.»

Seit gut zwanzig Jahren unterrichtet Ansgar Yoga und ist dabei regelmässig in der Schweiz:

- am 27. August in Solothurn
- am 3. September in Matzingen
- am 10. September in Wetzikon

Details auf seiner Website:

<http://yoga-vichara.net/workshops/>

Stationen auf dem Weg

1996–2010: Intensives Studium des Yoga und seiner Praxis überwiegend in Indien; u.a. mit Brahmacharya Rudra-Dev, Yogacharya Venkatesh & Clive Sheridan. Inspiriert von Dona Holeman & Vanda Scaravelli.

2006–2010: Intensivierung der Pranayama-Praxis und der Shift vom Körper zum Atembewusstsein mit Clive Sheridan (Vritti-Pranayama), Pavan-Baba (Mantra-Pranayama) und Sri Yogi Lal (Yoga-Darshan).

2010–2014: Rebirth-Breathwork mit Leonard Orr & Heike Strombach; Holotroper Atem mit Luca de Santis.

2010–2012: Grund- & Intensivkurs des Erfahrbahnen Atem am Ilse Middendorf-Institut in Berlin.

2015–2020: Praxis & Ausbildung in der klassischen Buteyko-Methode zum Senior-Faciliator unter Vladimir Sukhonosov.

