

Ralph Skuban

DIE **BUTEYKO** METHODE



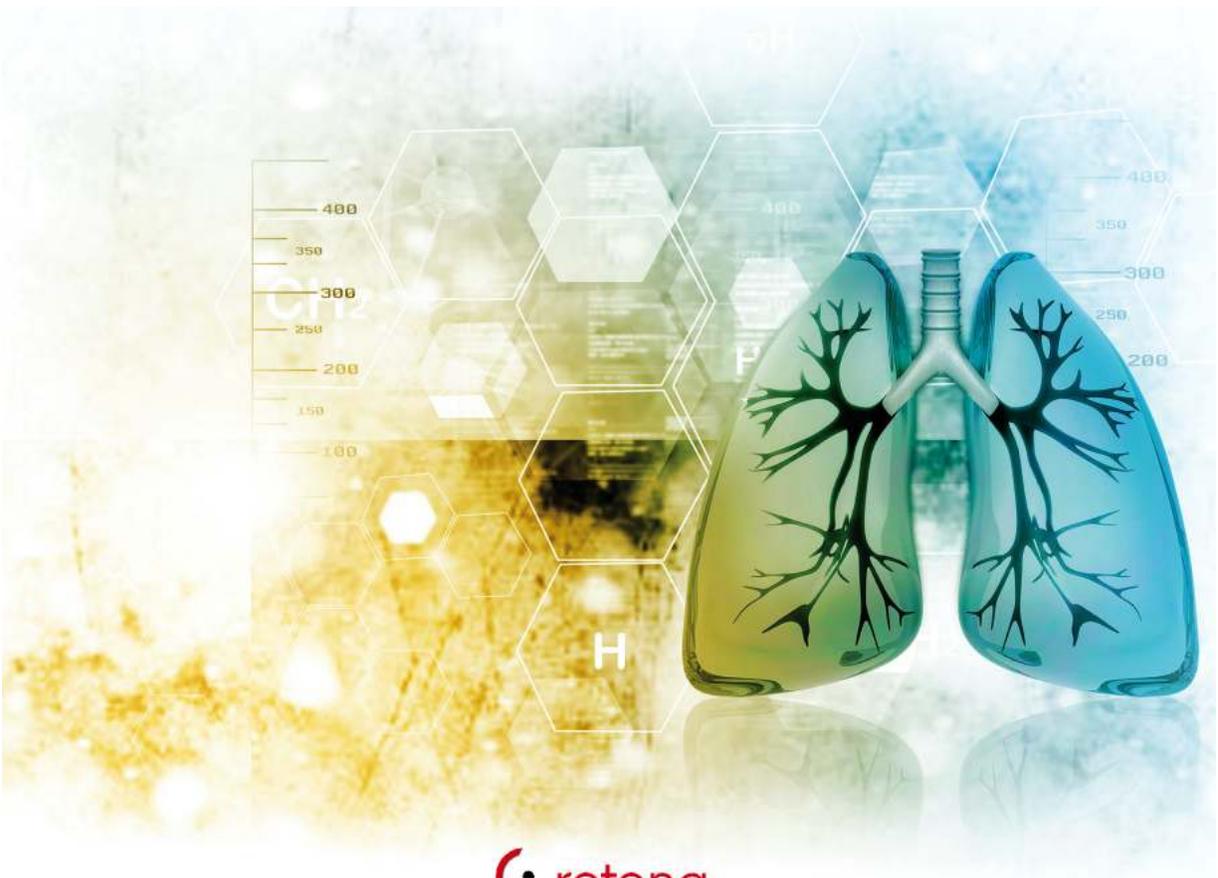
Wie wir unsere **Atmung** verbessern für
mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit
im **Alltag, Beruf, Yoga** und **Sport**

Mit einem Vorwort von **Patrick McKeown**

 rotona

Ralph Skuban

DIE BUTEYKO METHODE



 crotona

Der Autor dieses Buches erteilt keine medizinischen Ratschläge. Die vorgestellten Techniken verstehen sich nicht als Empfehlungen zur Behandlung körperlicher, seelischer oder medizinischer Erkrankungen im Sinne des Ersatzes einer medizinischen Therapie. Die Absicht des Autors ist lediglich, Kenntnisse und Praktiken allgemeiner Natur weiterzugeben, die Sie auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg und in Ihrem Streben nach Wohlsein unterstützen können. Insoweit Sie die Übungen und Informationen für sich nutzen, übernehmen Autor und Verlag keine Haftung für Ihre Handlungen.

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung von 170831606

shutterstock.com

ISBN 978-3-86191-218-7

Inhalt

Vorwort von Patrick McKeown

„Du musst ein Buch darüber schreiben!“ von Nella Skuban

Über dieses Buch

Wie Sie dieses Buch lesen und mit ihm arbeiten können

Es war einmal der gesunde Atem

Der Verlust der natürlichen Atmung

Wie atemgesund sind Sie?

Die Balance von CO₂ und Sauerstoff

Richtiges und falsches Atmen

Richtiges Atmen beginnt in der Nase

Mundatmung und ihre Folgen

Wie sieht Ihr Atemmuster aus?

Die vier Stationen des Atems

Ursachen einer unnatürlichen Atmung

Natürliches Atmen: Zwerchfellatmung

Die Entdeckung einer Epidemie

Nervöse Herzen überall

Atemgesundheit ist messbar

Akute und chronische Überatmung

Homöostase

Der Weg des Atems

Der Controller

Dialog mit dem Controller: Beispiel Asthma

Zurück zum natürlichen Atmen

Atemgesundheit am Tag und in der Nacht
Buteyko in der Praxis
Natürliches Atmen: „Goldener Gürtel“
Die Kontrollpause
Die Buteyko-Atemübungen

Über Buteyko hinaus: Langsames Atmen

Atemgesundheit für Kinder

Richtig atmen im Yoga und Sport

Der Atem im Yoga
Gut atmen beim Sport

Zum Schluss: Geben Sie Acht auf sich!

Anhang

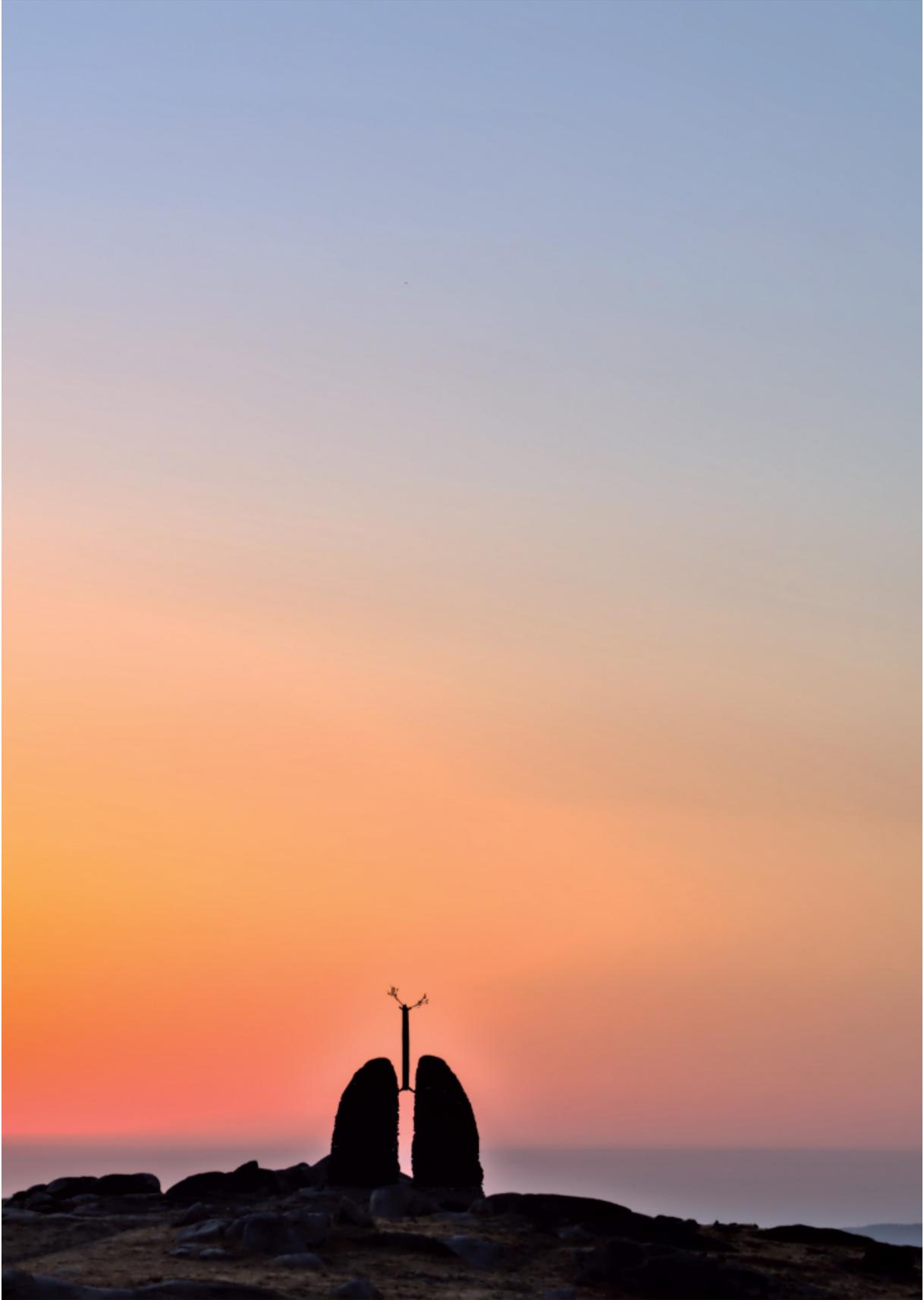
Konstantin P. Buteyko – Leben und Arbeit
Die Übungen in der Übersicht
Atemtagebuch
Buteykos Liste chronischer Erkrankungen
Die Atemvolumina

Danksagung
Glossar
Literatur
Anmerkungen

„Sie sollten sanft atmen, sanft.“

Dr. Konstantin P. Buteyko (1923—2003)
Arzt und Wissenschaftler
zu einem um Luft ringenden Asthmatiker





Vorwort

von Patrick McKeown

Der Atem ist ein einfaches und zugleich komplexes, vielfach missverstandenes Phänomen. Er hat die Kraft, uns zu heilen, denn eine gute Atmung verbessert die Durchblutung, erhöht die Sauerstoffzufuhr zu den Geweben, weitet die Atemwege und beeinflusst die autonomen Funktionen des Körpers. Von innen heraus unterstützt der Atem uns bei allen Aktivitäten und fokussiert unseren Geist.

Dr. Ralph Skuban hat ein fesselndes Buch geschrieben, in welchem er die Atmung bis in jene Tiefen auslotet, die es braucht, um selbst einer fundierten Praxis nachzugehen oder auch Atemwissen an andere weiterzugeben. Ich möchte ihnen seine Expertise, seine Erfahrung und sein Engagement sehr ans Herz legen, denn er leistet Pionierarbeit im Bestreben, den Atem zu erforschen, und stellt dessen Zusammenhänge viel umfassender dar, als das üblicherweise geschieht. Seine Arbeit hat das Potenzial, das Leben von tausenden Menschen zum Positiven zu verändern.

Eine schlechte Atmung schwächt uns. Sie verursacht kalte Extremitäten, Nasenverstopfung und verengte Atemwege; sie führt zu Schnarchen, Schlafapnoe, psychologischen Störungen und Herzerkrankungen. Deshalb erfordert die Atempraxis ein grundlegendes Wissen zur Physiologie. So ist es zum Beispiel wichtig, etwas über die Funktionen von

Nase und Mund sowie die Verbindung von Nase und Zwerchfell im Atemprozess zu wissen; über die entscheidende Rolle des Kohlendioxids für die Stabilisierung des Blut-pH-Wertes und die Sauerstoffversorgung von Geweben und Organen, einschließlich des Gehirns; oder über den Zusammenhang von Atmung und Körperhaltung, und so weiter ...

Alte Techniken, wie wir sie zum Beispiel in der Tradition des Yoga finden, sind durchdrungen von tiefem Atemwissen. Sie lehren uns eine sanfte, langsame und diaphragmatische Atmung - Praktiken, die wir heute in einem breiteren Zusammenhang wiederentdecken. In der Atempraxis geht es eben ganz und gar nicht darum, heftig durch den Mund zu atmen und dabei die Lungen aufzublähen, sondern im Gegenteil, den Atem sanfter und langsamer werden zu lassen - so sanft, dass wir kaum noch wahrnehmen, wie die Luft durch die Nase in die unteren Regionen der Lunge strömt. Auf diese Weise induzieren wir eine Entspannungsreaktion und stimulieren den heilsamen Vagusnerv. Bewusstes und langsames Atmen wirkt in den ganzen Tag hinein, denn der Atem ist unser ständiger Begleiter - ein Begleiter, den wir leider meist vernachlässigen. Stattdessen sollten wir uns seiner immer bewusst sein, ob wir uns gerade ausruhen, spazieren gehen, Sport treiben oder schlafen, und darauf achten, dass wir sanft und langsam atmen.

Die Atmung hat drei wichtige Dimensionen, die gleichzeitig zusammenwirken, um alle Systeme des Körpers zu unterstützen: Zum einen die biochemische Dimension, bei der es um die Menge der Luft geht, die wir atmen. Diese beeinflusst unsere Durchblutung und Sauerstoffversorgung und spielt eine wichtige Rolle für die Blutgefäße, vor allem von Lunge und Herz. Zum anderen ist da die biomechanische Seite der Atmung: Eine optimale Zwerchfellaktivität steht in engem Zusammenhang mit Kraft, Gleichgewicht, Bewegung, Emotionen und

Schmerzsensibilität. Schließlich die Dimension der Kohärenz: Die Atmung systematisch zu verlangsamen, hilft allen Körpersystemen, sich zu erholen und optimal zu funktionieren. Diese drei Dimensionen sind aufs Engste miteinander verknüpft und haben ihre gemeinsame Basis in der Nasenatmung. Geht eine verloren, leidet der gesamte Körper. Die bei vielen Menschen beobachtbare Gewohnheit, schnell und stark in die Brust zu atmen, führt zu Dysbalancen und Erkrankungen auf allen Ebenen des Organismus.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches und der wertvollen Informationen, die Sie darin finden können. Begleiten Sie Ralph Skuban auf seiner Reise, in der er den Atem und seine reichen Möglichkeiten erforscht – vom Alltag bis hin zum geheimen Wissen der alten Yogis.

Patrick McKeown,
Autor von *Oxygen Advantage*
(*Erfolgsfaktor Sauerstoff*)
www.buteykoclinic.com

„Du musst ein Buch darüber schreiben!“

von Nella Skuban

Als Ralph begann, sich mit der Buteyko-Methode zu beschäftigen, da hatte ich zunächst keine Ahnung, worum genau es dabei geht, außer dass es sich um eine bestimmte Atemmethode handelt. Es ist Ralphs Wesen, die Dinge auszuforschen und sich ganz intensiv in eine Praxis hineinzubegeben. Diese oft jahrelangen Experimente an sich selbst sind nicht nur ein wichtiger Wegweiser in seinem Schaffen, sondern auch die Grundlage seiner Publikationen und seines Unterrichts.

Der Umstand seines begeisterten Forschens war also nicht neu für mich. Was jedoch anders war, waren die offensichtlichen Ergebnisse, die diese neue Praxis schon nach erstaunlich kurzer Zeit mit sich brachte und selbst für mich als Außenstehende deutlich sichtbar waren. Angefangen von durchschlafenen Nächten ohne Schnarchen bis hin zu einer größeren Ausgeglichenheit und Ruhe im Alltag. Dazu kamen einige der im Buch erwähnten positiven Wirkungen, von denen Ralph mir berichtete.

Da ich selbst seit vielen Jahren einer eigenen Körper- und Atempraxis nachgehe, war ich nicht unbedingt auf der Suche nach etwas Neuem. Dennoch machte mich die ganze Sache irgendwie neugierig. Ich konnte mir nicht vorstellen,

dass so frappante Veränderungen innerhalb so kurzer Zeit möglich sein können. So begann mein eigener Weg zu Buteyko. Ich ließ mir von Ralph die ersten einfachen Übungen und grundlegenden Ideen dahinter erklären. Lustigerweise war ich kurze Zeit später bei einem hervorragenden Osteopathen, der selbst starker Asthmatiker war und mir von einer Atemtechnik aus Russland erzählte, die ihm sehr geholfen hatte. Als ich Buteyko erwähnte, konnte er kaum glauben, dass ich diesen Namen kannte; ich wiederum war von der Synchronizität erstaunt.

Buteyko hat nicht nur meine eigene Praxis verändert, sondern auch die Art und Weise, wie ich als Yogalehrerin unterrichte. Ich war noch nie eine Verfechterin von starker und geführter Atmung bei den Körperübungen (Asanas), obwohl ich selbst auch einige Jahre einen dynamischen Yogastil praktiziert habe, in dem häufig eine laute und forcierte Atmung proklamiert wird, die man teilweise durch den ganzen Raum hört. Das fühlte sich für mich nicht richtig an. In meinem eigenen Unterricht, in dem sich sowohl dynamische als auch sanfte Elemente finden, habe ich es immer so gehalten, dass der Atem möglichst natürlich fließen soll – je sanfter und leiser, desto besser. Ein sanfter Atem geht Hand in Hand mit einem ruhigen Geist, das steht schon so im *Yogasutra*, einer der ältesten Quellen des Yoga. Genau diese Beobachtung mache ich, wenn ich in meine Klassen schaue. Buteyko hat mein Gefühl von der Richtigkeit einer sanften Atmung noch untermauert.

Einige Monate nachdem ich mit der Praxis begonnen hatte, sagte eine langjährige Schülerin, die regelmäßig in meinen Unterricht kommt, dass sie nicht genau wüsste, was es sei, aber mein Unterricht hätte sich irgendwie verändert – so als ob eine große Ruhe über mich gekommen wäre, und die strahle während des Unterrichts auf sie ab. Das freute mich natürlich, und ich habe darüber nachgedacht. Ich

merke, wie mir Buteyko ein tiefes Atembewusstsein nicht nur in der Yoga-Praxis, sondern vor allem auch im Alltag gibt, wie ich es mit Pranayama oder anderen Atemtechniken, die ich vorher geübt habe, nicht erleben konnte. Die Bewusstheit des langsamen und sanften Atmens führt einen automatisch in eine größere Ruhe. Es geht gar nicht anders. Und so stelle ich mir eine Welt vor, in der alle Menschen ruhig und sanft atmen. Wäre das nicht sicherlich eine sehr viel friedlichere Welt?

Meine morgendliche und abendliche Buteyko-Atempraxis kann ich mir in der Zwischenzeit aus meinem Leben nicht mehr wegdenken. Sie ist die Konstante, die mir sehr genau spiegelt, wie es um meinen Körper und Geist bestellt ist. Sie ist die Methode, mit deren Hilfe ich mich nach langen, anstrengenden Unterrichtstagen erstaunlich schnell wieder regenerieren kann. Buteyko hat nicht nur meine Wahrnehmung für mich selbst geschärft, sondern auch die für meine Schüler und meine gesamte Umgebung. Gleichzeitig ist die Schlichtheit dieser Praxis genial. Zu Anfang sagte ich einmal zu Ralph:

„Das ist der heilige Gral! - Du musst ein Buch darüber schreiben!“

Jetzt, einige Jahre später, nach intensiver Recherchearbeit und vielen hunderten von Praxisstunden, ist es so weit. Ich bin Ralph aus tiefstem Herzen dankbar, dass er dieses Buch geschrieben hat. Zum einen ehrt es Konstantin Buteyko, den Mann, der Mitte des letzten Jahrhunderts durch Beobachtung und kluge Schlussfolgerungen die Methode der Atemnormalisierung entwickelte und sie unbeirrt verfolgte, trotz aller verbalen und physischen Anfeindungen, denen er sich damit aussetzte. Zum anderen ist es ein umfassendes Buch rund um das Thema Atmung geworden - eines, das über die Buteyko-Methode im engeren Sinn noch hinausweist.

Möge dieses Wissen nun hoffentlich etwas weiter in die Welt hinausgetragen und einem breiteren Publikum zugänglich werden. Die Buteyko-Methode birgt für die Menschen, die gewillt sind, sich einer regelmäßigen Atempraxis zu widmen, ein großes Heilungspotenzial.

Nella Skuban
www.skuban-akademie.de

Atmen
Leben
Gesundheit

Über dieses Buch

In diesem Buch geht es um die fundamentale Bedeutung der Atmung für unser Leben; und darum, was bei so vielen von uns nicht mehr richtig läuft mit dem Atmen, verursacht durch die Art und Weise, wie wir leben. Natürlich geht es besonders auch darum, wie wir auf praktische und einfache Weise zurückfinden können in einen natürlichen, gesunden Atemprozess in allen Lebenssituationen, und wie wir am Atem arbeiten können für mehr Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Weil die Atmung der grundlegendste Lebensprozess überhaupt ist, gibt es nichts, das nicht davon betroffen wäre. Verbessert sich die Atmung, so verbessert sich alles im Leben.

Meine persönliche Auseinandersetzung mit der Atmung begann zunächst so wie bei uns allen: mit einer ersten Einatmung nach der Geburt. Nach neun Monaten behüteten Seins im warmen Schoß der Mutter falteten sich meine Lungen nach dem Austritt aus dem Geburtskanal zum ersten Mal vollständig auf. Von nun an musste ich Luft atmen. Das lief nicht immer gut. Mit drei Jahren entwickelte ich eine schwere chronische Bronchitis. Ich erlitt mehrfach lebensbedrohliche Erstickenanfalle. Wochenlange Krankenhaus- und Kuraufenthalte sollten folgen. Irgendwann wuchs ich zum Glück heraus aus diesem Problem. Meine Eltern können mir heute nicht mehr sagen, wie mein Atemmuster damals aussah: Ob ich sanft, leise und durch die Nase atmete; oder ob ich durch den Mund atmete und in die Brust hinein, so wie es heute über die Hälfte aller Kinder tun; ob mein Atem schnell war oder langsam, rhythmisch

oder ungleichmäßig; und schließlich: Ob meine Atemzüge groß waren oder nicht. Meine Eltern und auch das medizinische Personal, das mich betreute, wären wohl noch nicht einmal auf die Idee gekommen, den Atem auf diese Aspekte hin anzuschauen; denn viele Zusammenhänge beginnt man erst in den letzten Jahren besser zu verstehen.

In meinem späteren Beruf als Leiter einer stationären Einrichtung für Pflegebedürftige begegnete der Atem mir wieder, diesmal im Zusammenhang mit dem Ende des Lebens. Haben Sie schon einmal am Bett eines Sterbenden gewacht und bemerkt, wie sehr sich in den letzten Tagen und Stunden seine Atmung intensiviert? Die Atemzüge werden groß und laut hörbar, man spürt förmlich die Anstrengung, die damit verbunden ist. Der Atem verliert sein feines, rhythmisches Fließen. Das Weiche wird hart – der Tod kündigt sich an. Eine letzte Ausatmung beendet dann das Leben und schließt den Kreis, der mit der ersten Einatmung bei der Geburt begann. Die Dauer unseres Lebens können wir deshalb treffend auch als die Zahl der Atemzüge beschreiben, die wir tun.

Die Atmung hat freilich nicht nur mit der *Dauer* unseres Lebens zu tun, sondern besonders auch mit dessen *Qualität*. Je mehr Atembewusstheit wir entwickeln, umso klarer können wir erkennen, dass unser körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden unmittelbar mit der Atmung korreliert und jede Erfahrung ihren Spiegel im Atem hat: Ob wir ängstlich sind oder entspannt, freudig erregt oder wütend, traurig, ekstatisch oder gelassen, jeder Moment hat seine ihm eigene Atmung. *Atembewusstheit* lässt uns verstehen, dass unsere Wachheit, Klarheit und Konzentrationsfähigkeit sich erheblich steigern, wenn die *Atemgesundheit* zunimmt, ebenso unsere emotionale Stabilität und Resilienz.¹ Auch unsere Schlafqualität, Leistungsfähigkeit und Energie hängen von der Qualität unserer Atmung ab.

Wenn hier von *Qualität* die Rede ist, meine ich vor allem die *natürliche* Qualität des Atems. Wir könnten es auch die gesunde, normale oder, etwas technischer ausgedrückt, funktionale Atmung nennen. Ich selbst spreche gerne vom *sanften Atmen*. Dieses ist in unserer Zeit alles andere als selbstverständlich, sondern, im Gegenteil, bei vielen aus den Fugen geraten. Es ist im Grunde der Normalfall, dass die meisten sich genau damit schwertun. Immer mehr Menschen haben ihre natürliche Atmung verloren und sind in *dysfunktionalen Atemmustern* gefangen, vor allem in der *chronischen Hyperventilation* oder *Überatmung*, wie man auch sagt.² Das bedeutet, dass jemand mehr atmet, als es den Bedürfnissen seines Körpers entspricht, oder, anders formuliert, mehr Luft atmet, als sein Körper gut verkraften kann.

Dies führt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen und chronischen Erkrankungen: Asthma, Kurzatmigkeit, Schlafprobleme, Schnarchen, Schlafapnoe³, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Unruhezustände, Panikattacken und vieles andere mehr sind derart verbreitet, dass man nicht übertreibt, wenn man von einem Massenphänomen spricht. Edward Newton, ein Mediziner aus Neuseeland, nennt die Überatmung eine „stille Epidemie“. „Es ist eine Epidemie“, sagt er, „weil so viele davon betroffen sind. Und sie ist still, weil ihre Symptome so selten von den Ärzten erkannt werden, an die die Nitleidenden sich wenden.“⁴ Die Betroffenen gehen oft von einem Arzt zum anderen und erfahren doch immer wieder nur symptomatische Therapien. Das zugrunde liegende Problem – eine dysfunktionale Atmung – wird meist nicht gesehen. Fällt die Atmung einem Arzt dann doch einmal auf, hält man sie meist für eine Nebenwirkung der Probleme, an denen sie leiden, nicht jedoch für deren Ursache.⁵ Keine Heilung also für chronische Erkrankungen, dafür werden die Patientenakten immer dicker. In Großbritannien prägte man

für dieses Phänomen eigens einen Begriff, das so genannte *Dicke-Akten-Syndrom*.⁶

Damit komme ich zu jenem russischen Arzt, dessen Name diesem Buch seinen Titel gab: Dr. Konstantin Buteyko. Ich begegnete seiner Arbeit während meiner Recherchen zu einem Buchprojekt über *Pranayama*, die Atempraxis des Yoga. Darin geht es sehr viel darum, den Atem zur Ruhe zu bringen und immer wieder Atempausen zu üben, mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern und, dies vor allem, den Geist zu beruhigen. Die uralten Texte des Yoga begründen ihre Praxis nicht auf wissenschaftliche Weise im heutigen Sinne dieses Begriffes, vielmehr sind Ihre Methoden das Resultat einer praktischen Selbsterforschung, eingebettet in philosophische Vorstellungen über die Welt und den Menschen. Doch gibt es nicht vielleicht auch *wissenschaftliche* Argumente, so fragte ich mich, die für einen langsamen und sanften Atem sprechen, wie die alten Yogis ihn lehrten? Und auch dafür, ab und an einmal eine Atempause zu machen?

Die Antwort ist: Ja, solche Gründe gibt es. Buteyko leistete in diesem Zusammenhang, beginnend in den 1950er Jahren, Pionierarbeit. Seine Forschungen und Methoden schenkten zahllosen Menschen Linderung und Heilung durch einfach umzusetzende Atempraktiken und Lebensempfehlungen. Wohl gerade deshalb, *weil* sich auf so einfache Weise so viel mehr Gesundheit herstellen lässt - und das ganz ohne Medikamente und Nebenwirkungen - wurde Buteyko von Berufskollegen angefeindet, man trachtete ihm gar nach dem Leben.⁷ Das Einfache freilich ist, wenn es denn funktioniert, auch das Geniale. Und *dass* die Methode der Atemnormalisierung nach Buteyko funktioniert, weiß ich aus persönlicher Erfahrung zu berichten.

Auch die neuere Forschung findet immer mehr Belege für die gesundheitliche Bedeutung einer natürlichen Atmung sowie für die negativen Auswirkungen dysfunktionaler Atemmuster, insbesondere der Überatmung.

Dies ist vor allem ein Buch über die Gesundheit, über ein Zurück-zur-Natur aus der fundamentalen Perspektive des Atems. Wenn wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken, ihn systematisch beobachten, schulen und normalisieren, dies auf eine Weise, die sich einfach in den Alltag integrieren lässt, können wir uns von belastenden chronischen Erkrankungen befreien und neue Kraft im Leben finden.

Doch auch wenn Sie nicht krank sind, sondern die Macht der Atmung für sich nutzen möchten, um leistungsfähiger zu sein und mit weniger Energieaufwand mehr zu erreichen, ist dies ein Buch für Sie.

Der Atem ist ein ungeheuer spannendes Phänomen. Antike Hochkulturen setzten ihn mit unserer Seele gleich, so grundlegend ist er.⁸ Etwas darüber zu wissen und mit ihm zu arbeiten, macht aus unserem Leben ein *gutes Leben*.

Wie Sie dieses Buch lesen und mit ihm arbeiten können

Je mehr Atemwissen man hat, umso sinnvoller erschließt sich die Atempraxis; denn alles, was wir hier praktisch üben, ist theoretisch wohl begründet und erfahrungsbasiert. Man begreift dann, *was* man tut und *warum* man es so und nicht anders macht. So können Sie also mit diesem Buch arbeiten, indem Sie es ganz einfach von vorne bis hinten durchlesen und dabei in den Kosmos der Atmung und des Atmens eintauchen.

Vielleicht ist es Ihnen aber wichtig, so schnell wie möglich mit der Atempraxis zu beginnen. In diesem Fall lesen Sie bitte das erste Kapitel *Es war einmal der gesunde Atem* und springen dann ins dritte Kapitel *Zurück zum natürlichen Atmen*. Während Sie dann Ihre tägliche persönliche Atempraxis aufbauen, können Sie sich, so Sie das möchten, nach und nach den anderen Kapiteln zuwenden und praxisbegleitend Ihr Atemwissen erweitern und vertiefen.

Der erste Teil *Es war einmal der gesunde Atem* will Ihnen einen fundierten Einstieg in die Thematik geben. Wir sehen uns an, was eine natürliche Atmung kennzeichnet und welche Folgen es für unsere Gesundheit hat, wenn eine solche nicht mehr gegeben ist – ein Problem, das heutzutage massenhaft anzutreffen ist, bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen. Natürlich werden wir der Frage nachgehen, warum das so ist: Was sind die Ursachen einer dysfunktionalen Atmung? Sie können mit den Informationen in diesem Teil Ihre eigene Atmung systematisch betrachten und bewerten, sowohl hinsichtlich problematischer Symptome, die Sie vielleicht erfahren, als auch im Blick auf Ihr individuelles Atemmuster.

Wir beschäftigen uns auf leicht verständliche Weise auch mit der wichtigen Rolle des Kohlendioxids für unseren Atemprozess, das die meisten Menschen für reines Gift halten, obwohl es tatsächlich ein überlebensnotwendiges Gas ist, ohne das die Atmung sich gar nicht vollziehen kann.

Zentralen Raum in diesem Teil des Buches nimmt die Nase ein: Lesen Sie bitte die Kapitel *Richtiges Atmen beginnt in der Nase* und *Mundatmung und Ihre Folgen* mit besonderer Aufmerksamkeit. Ich versichere Ihnen, dass Sie so gut wie nie mehr durch den Mund werden atmen wollen, wenn Sie verstehen, welche kardinale Funktionen die Nase in unserem Leben einnimmt und welche drastischen Folgen die so weit verbreitete Gewohnheit der Mundatmung hat. Allein die konsequente Anwendung der Nasenatmung im Leben – am Tag und in der Nacht – sichert Ihnen ein mit Geld nicht aufzuwiegendes Plus an Gesundheit und Wohlbefinden.

In diesem Buchteil finden Sie auch zwei praktische Übungen: *Die vier Stationen des Atems* zeigen Ihnen, wie Sie eine systematische Atembeobachtung durchführen können – ein entspannender Weg, seinen Atem wahrzunehmen und zur Ruhe kommen zu lassen, und eine

gute Voraussetzung für die *natürliche Zwerchfellatmung*, mit der dieser Teil des Buches dann abschließt.

Der zweite Teil heißt *Die Entdeckung einer Epidemie* und zeichnet zunächst nach, wie das Thema der dysfunktionalen Atmung, vor allem das Problem der *Überatmung* und deren Folgen, zunehmend ins Bewusstsein der Medizin gerückt ist, ein Prozess, der im Grunde immer noch in seinen Anfängen steckt, obgleich er doch schon vor 150 Jahren begann – seltsam genug, wenn man bedenkt, dass vieles an *praktischem Wissen* seit Jahrtausenden schon zum Kulturgut der Menschheit gehört, vor allem in den östlichen Traditionen.

Den Schwerpunkt dieses Teils bildet der Ablauf des gesamten Atemprozesses, dargestellt am *Weg des Atems*, von der Nase hinein in die Zellen unseres Körpers. Hier sehen wir uns die Funktion des CO₂ etwas genauer an und reisen weiter hinein in den faszinierenden inneren Kosmos, der in seinen Dimensionen letztlich ebenso unbegreiflich bleiben muss wie die Weiten des Weltalls. Nach der Lektüre dieses Buchteils werden Sie mit so manchem Mythos rund ums Atmen endgültig aufräumen und, geht es Ihnen so wie mir, der großen Weisheit der Natur mit noch mehr Respekt und Demut begegnen: Es gibt so viel zu verstehen, und doch bleibt all unser Wissen immer infinitesimal klein angesichts der Komplexität des Seins.

Der Weg des Atems führt uns am Ende zu jener Instanz, die ich den *Controller* nenne, unser Atemzentrum im Gehirn, das eigentlich aus zwei Zentren besteht – einem unwillkürlichen und einem willkürlichen. Diese Informationen stellen das eigentliche Bindeglied zur Praxis dar: Weiß man, wie der Controller arbeitet, versteht man, warum die Buteyko-Methode funktioniert.

Das Kapitel schließt ab mit einem kurzen Fokus zum Thema Asthma, die am weitesten verbreitete chronische

Erkrankung welt weit, die zudem vollkommen „unnötig“, weil zu 100% reversibel ist, indem man die Atmung zurückführt in ihr natürliches Muster – jenes, das wir mit in dieses Leben brachten, das uns aber irgendwann verloren ging durch die Art und Weise, *wie* wir leben. Eine gute Atempraxis ist wortwörtlich *lebens verändernd*.

Der dritte Teil *Zurück zum natürlichen Atmen* ist ganz der Praxis gewidmet. Schritt für Schritt lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihrem Atem Gutes tun können. Methoden, die zahllosen Menschen auf der Welt in kurzer Zeit geholfen haben, belastende Symptome zu überwinden. Wie weit das Spektrum dabei reicht, erfahren Sie bereits im ersten Teil des Buches. Wenn es Ihnen dabei so geht wie mir, als ich zum ersten Mal davon gehört habe, werden Sie ziemlich überrascht sein, wie weitreichend die Konsequenzen für Ihre körperliche, emotionale und mentale Gesundheit sind, wenn Sie nicht richtig atmen, beziehungsweise welches Heilungspotenzial einem natürlichen Atemprozess innewohnt.

Jeder kann einer Atempraxis nachgehen, die sich zumindest um die grundlegendsten Dinge kümmert. Sollten Sie sich dennoch nicht vorstellen können, jeden Tag etwas Zeit für eine systematische Atempraxis aufzubringen, beherzigen Sie zumindest die Hinweise im Kapitel *Atemgesundheit am Tag und in der Nacht*. Sie sind die sprichwörtliche „halbe Miete“ und können Ihnen einen erheblichen Zugewinn an Gesundheit und Wohlbefinden schenken, ohne dass Sie hierfür Zeit oder Kosten aufwenden müssten. Ich finde, das klingt nach einer Einladung, die man nicht ausschlagen kann!

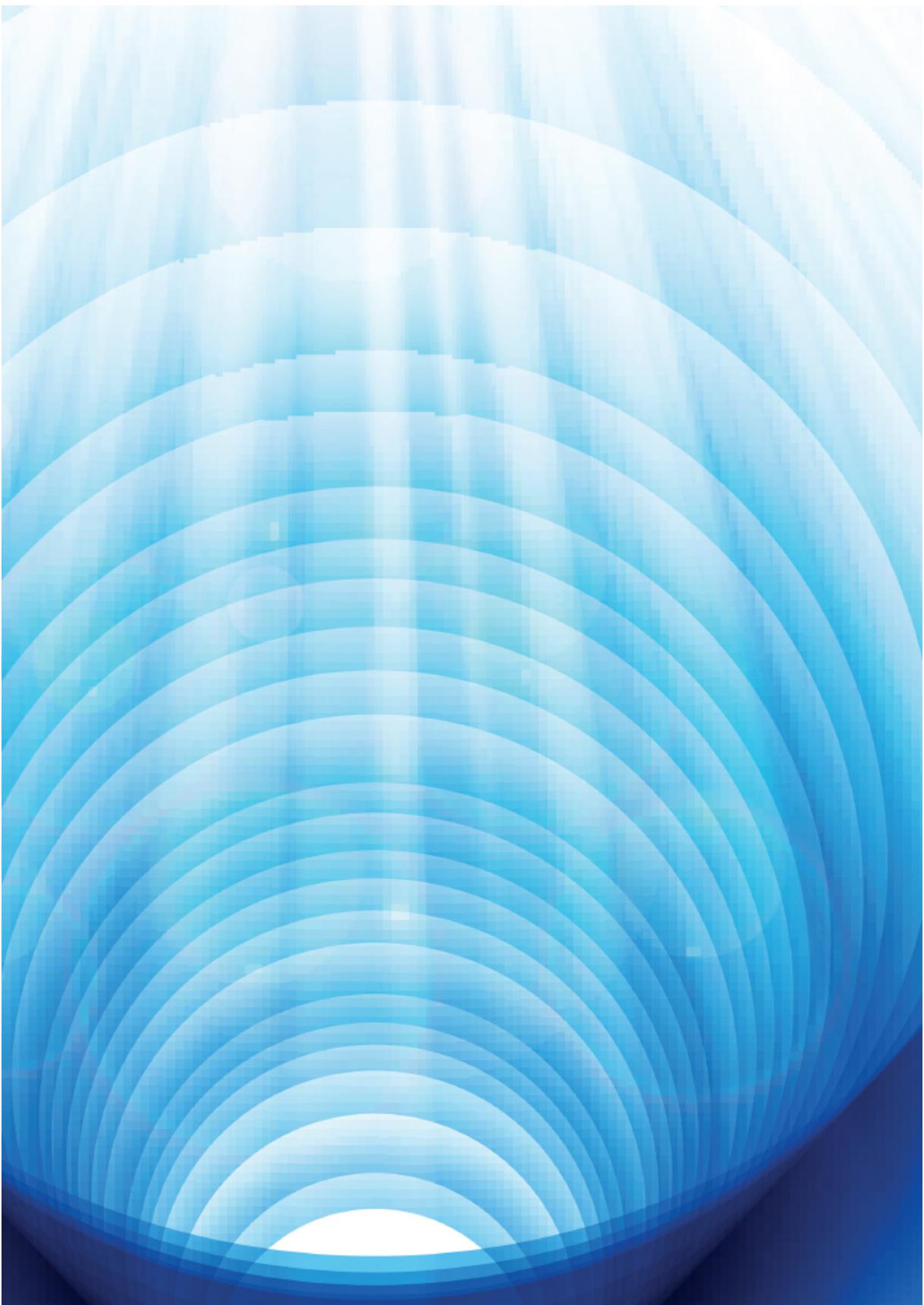
Der vierte Teil widmet sich *Yoga und Sport*, Praktiken, die Abermillionen von Menschen weltweit lieben und jeden Tag üben.

Dem Thema Yoga, mit dem ich berufsbedingt sehr verbunden bin, nähern wir uns, indem wir zunächst die Rolle des Atems im klassischen Yoga beleuchten, um, im Kontrast dazu, den modernen Yoga des Westens und die Rolle des Atems darin anzuschauen. Wenn Sie Yogalehrer/in sind, werden Sie dort Informationen finden, wie Sie den Atem im Kontext der Körperarbeit optimal adressieren können und was Sie dabei besser vermeiden sollten. Abgerundet wird das Kapitel über *Atem im Yoga* mit ein paar einfachen Varianten klassischer Atemübungen, die sich sehr gut vertragen mit den Ideen, um die es in diesem Buch geht und die alle Menschen gut ausführen können.

Das Kapitel *Gut atmen beim Sport* wendet das thematisierte Atemwissen schließlich konkret auf sportliche Aktivitäten an. Am Beispiel des Laufens – das analog auch gut auf andere Sportarten übertragen werden kann, die ihrer Natur nach rhythmisch sind, wie zum Beispiel Schwimmen, Rudern oder Radfahren – sehen wir, wie sich das bewusste Atmen ins Training einbeziehen lässt, so dass der Sport Sie nährt und Sie Leistungszuwächse mit Genuss aufbauen und erzielen können.

Das Buch hat schließlich noch einen umfangreichen **Anhang** mit zusätzlichen Informationen: So finden Sie ein Kapitel über das Leben von Konstantin Buteyko, dem vieles geschuldet ist, was in diesem Buch thematisiert ist. Ich selbst verdanke ihm, einen perfekten Weg gefunden zu haben, nachhaltig Gesundheit und Wohlbefinden zu erleben sowie diese vielen anderen Menschen vermitteln zu können. Neben weiteren Materialien und Informationen in diesem Teil findet sich auch ein kurzes Glossar, zahlreiche Anmerkungen zum Text, Literaturbelege und Hintergrundinformationen. Für das Verständnis dessen, was im Text steht, müssen Sie dies nicht alles lesen. Es sind Dinge, die das Gesagte vertiefen, erläutern und ergänzen. Sie selbst können darüber entscheiden, *wie* tief Sie in das Thema Atmung

eintauchen wollen. Es ist, wie ich finde, auf jede Weise eine spannende Reise!



Es war einmal der gesunde Atem

**„Die modernen Menschen entwickelten
die miserabelste Atmung der Geschichte.
Keiner atmet schlechter im Königreich der Tiere.“⁹**

James Nestor, amerikanischer Publizist



Der Verlust der natürlichen Atmung

Die Atmung ist der vitalste Prozess des Lebens. Die Natur sorgt dafür, dass sich bei unserer Geburt mit einem ersten großen Atemzug die Lungenflügel auffalten. Von diesem Moment an atmen wir Luft und bleiben dabei bis zum Ende unseres Lebens. Niemand musste uns erklären, *wie* man atmet, denn dieses intuitive Wissen haben wir mit ins Leben gebracht. Es wurde uns in die sprichwörtliche Wiege gelegt.

Im Laufe des Lebens, oft schon in Kinder-jahren, beginnen sich jedoch bei vielen von uns Veränderungen im Atemmuster herauszubilden. Wir bemerken das nicht, denn die wenigsten von uns schenken ihrem Atem jemals besondere Aufmerksamkeit. Man hat uns ja auch nie gesagt, dass der Atem ein hochsensitiver Prozess ist, der auf alles reagiert, was wir erleben, und alles abbildet, was geschieht: Jeder Lebenszustand hat seinen eigenen Atem, er ist wie ein

Spiegel unseres Seins.¹⁰ Und umgekehrt gilt, dass die Art, wie wir atmen, zurück auf uns und unser Befinden wirkt – auf Körper, Gefühle und Gedanken.¹¹

Unser Leben und Verhalten verändert den Atem, und unser Atem verändert unser Leben. Leider hat man uns auch nicht erklärt, was bei Naturvölkern einst ganz selbstverständlich war: Was es heißt, *richtig* zu atmen.¹² Ja, man kann auch *falsch* atmen, und Millionen tun genau das. Die Weisheit des richtigen Atmens – diese Kunst – ist unserer Kultur verloren gegangen. Die meisten gehen tatsächlich davon aus, dass der Atem ein rein autonomer Prozess sei, der immer schon von selber richtig laufe. Manche, darunter sogar Ärzte, meinen, um den Atem solle man sich am besten gar nicht kümmern, mehr noch: Je weniger man ihn überhaupt wahrnehme, desto besser sei das.¹³ Wurden Sie bei einer medizinischen Vorsorgeuntersuchung schon einmal nach Ihrer Atmung gefragt? Hat der Arzt Ihre Respirationsrate gemessen, sein rhythmisches Gleichmaß angesehen oder mit Ihnen über Nasen- und Zwerchfellatmung gesprochen, über das Minutenvolumen gar?

Den Atem am besten noch nicht einmal wahrnehmen? Ich bin da völlig anderer Meinung – und mit mir die alten Yogis, die Weisen Tibets und viele Atemexperten der heutigen Zeit, darunter natürlich auch Konstantin Buteyko, für den *Atembewusstheit rund um die Uhr* der Schlüssel zur Gesundheit war, seiner eigenen wie der seiner Patienten.

Der Atem ist ein Spiegel. Er ist formbar, zum Guten wie zum Schlechten. Wenn unsere *Lebensgewohnheiten* unsere *Atemgewohnheiten* prägen und diese sich – meist aufgrund von Stress, Sorgen, Ängsten oder auch infolge erlebter Traumata – in eine unnatürliche, dysfunktionale Richtung entwickeln, hat das Folgen, zuweilen drastische: Es kann zu schweren Erkrankungen führen. Dysfunktionale Atemmuster gibt es viele. Um nur einige zu nennen: Das Atmen durch den Mund anstatt durch die Nase. Die energiefressende