

Luft anhalten? Bloß nicht!

Atmen Wir tun es alle, und wir tun es ständig. Höchste Zeit für ein kleines Lob der Atmung.
Von Sonja Panthöfer

Eines Morgens sichtet Linda Stone ihr E-Mail-Postfach, in dem sich an sich nichts Ungewöhnliches befindet außer der alltäglichen Flut von Mails. Doch die Amerikanerin fühlt sich gestresst und registriert plötzlich ganz deutlich, dass ihr regelrecht der Atem stockt. Einmal darauf aufmerksam geworden, fällt es Linda Stone wiederholt auf, dass sie beim Checken ihrer E-Mails die Luft anhält. Weil ihr das Thema keine Ruhe lässt, will sie wissen, wie weit verbreitet das Phänomen der „E-Mail-Apnoe“ ist, also das unbewusste Aussetzen oder Anhalten der stetigen Atmung. Stone, früher Managerin bei Apple und Microsoft, beginnt, unauffällig Körperhaltung und Atemmuster der Menschen in ihrer Umgebung zu beobachten. Und sie stellt fest: „Die überwältigende Mehrheit der Leute sitzt meist total verkrampft vor dem Bildschirm, mit vorgestreckten Armen und Schultern, eingefallener Brust und hält die Luft an oder atmet nur sehr flach.“

Nun sind uns die Bilder von Menschen, die wie gebannt auf ihre Smartphones starren, durchaus vertraut. Schließlich ist der digitale Mensch deutlich verfügbarer als früher und checkt Umfragen zufolge schon auf dem Weg zur Arbeit atemlos seine Mails, wenn er dies nicht bereits beim morgentlichen Zähneputzen erledigt hat. Zwar werden manche die ständige Verfügbarkeit als Zeichen von Freiheit – schließlich ist die globale Welt auch leichter zugänglich geworden –, zugleich versuchen aber viele, immer mehr in ihre Zeit und in ihr Leben hineinzupacken, wohl wissend, dass im Gegenteil Entschleunigung zu den größten Herausforderungen unserer Zeit zählt. Wie jedoch die Neubelebung der Vita contemplativa, eines zurückgezogenen Lebens vorstättgeht, davon haben wir keine Ahnung. Deshalb sind die Beobachtungen von Linda Stone über den Atem als Spiegel der Gesellschaft so spannend, zeigen sie doch, dass der Schlüssel für unsere Sehnsucht nach Muße und weniger Tempo sehr, sehr nah ist: Weil uns „modernen Menschen das Flachatmen zur zweiten Natur“ geworden ist, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid beschreibt, ist uns gar nicht mehr bewusst, dass wir das Heilmittel schon längst in uns tragen.

Nun möchte gewiss niemand zu den „Flachatmern“ zählen, erst recht nicht, wenn der Freiburger Atem- und Körperpsychotherapeut Stefan Bischof aufzählt, welche Auswirkungen es haben kann, wenn wir nicht vollatmen: Anfälligkeit für Infekte, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Schlafstörungen, Herzkreislaufprobleme und in seelischer Hinsicht unter anderem mangelndes Selbstwertgefühl sowie Ängstlichkeit. Atmen, erklärt Stefan Bischof, „ist der unmittelbare Ausdruck unserer gegenwärtigen Verfassung, körperlich wie auch seelisch.“

Diese uns offenbar abhandgekommene Kultur des Lufthaltens scheint sich in fernöstlichen Disziplinen bis zum heutigen



Einmal einatmen und kräftig ausatmen – durchpusten geht auch ohne Pustebume.

Foto: SZ

Tag eher erhalten zu haben. Eine Ahnung von der Alltäglichkeit, mit der in Asien der Atem bewusst praktiziert wird, bekommt man, wenn man chinesische Touristen unterwegs in Deutschland beobachtet. Wenn diese bei ihren Expresstouren durch Europa an Tankstellen eine kurze Rast einlegen, strömen ganze Busladungen dort hin, wo sich gerade ein freies Plätzchen ergibt, und beginnen, vor der Kulisse deutscher Zapfsäulen, mittels Tai-Chi oder Qigong-Übungen Lebenskraft zu tanken.

Möglicherweise inspiriert von diesem Selbstverständnis bieten inzwischen auch Atemtherapeuten etwa in Berlin und München Aktionen wie „Atmen im Park“ an, ein bei uns in der Öffentlichkeit nach wie vor ungewöhnlicher Blick, der gern als esoterische Spinnererei belächelt wird. Beobachtet man Atemtherapeuten in Aktion, wirkt das wie eine Mischung aus Tai-Chi, Meditation und modernem Tanz. Es geht dabei darum, erklärt Stefan Bischof, „den Atem bewusst kommen zu lassen, ohne ihn aber willentlich zu beeinflussen“.

Den Atem zuzulassen, sagt der 64-Jährige, unterscheidet die sogenannte Lehre des erfahrbaren Atems von anderen. Während beim Yoga zum Beispiel der Atem ganz bewusst eingesetzt wird, bringt Bischof Menschen in Einzelstunden oder Gruppenseminaren bei, sich vom Atem führen zu lassen. Zwar gelangt die Luft mit jedem Atemzug immer nur bis in die Lungen, aber die Atembewegung lässt sich gleichwohl gezielt in die unterschiedlichsten Teile unseres Körpers leiten, selbst bis in die Fingerspitzen. Dazu reicht es zum Beispiel, die Fingerkuppen so aufeinanderzulegen, wie es bei Bundeskanzlerin Merkel auf un-

zähligen Fotos zu sehen ist, selbst wenn sie damit aller Wahrscheinlichkeit nach keine Atemübung praktiziert. Richtet man bei dieser gebetsähnlichen Haltung die Aufmerksamkeit bewusst auf die Fingerspitzen, lässt sich die Atembewegung bis dorthin verfolgen – der Atem folgt nämlich stets der Aufmerksamkeit.

Die Atemtherapeuten gehen davon aus, dass der Atem am intensivsten unter allen Körperfunktionen Geist und Leib miteinander verbindet, die beiden Sphären also, deren Trennung René Descartes im 17. Jahrhundert postulierte, mit Folgen, die noch immer spürbar sind. Wir Menschen des 21. Jahrhunderts wissen zweifellos immer mehr über unseren Körper, gehen in Fitness-Studios, praktizieren Yoga und laden uns Achtsamkeit-Apps herunter, häufig jedoch nur, wie die Wiener Psychotherapeutin Christl Lieben beklagt, um unser Leistungsvermögen noch mehr zu steigern und ohne dabei zu spüren, dass „wir unseren Geist überfordern und den Leib tyrannisieren“. Die 77-Jährige fordert ein radikales Umdenken, das dem Körper „einen völlig anderen Respekt“ entgegenbringt.

Letztlich müsse „der Geist sogar dem Körper folgen, nicht umgekehrt“, konstatiert Christl Lieben, die freimütig eingesteht, als Folge von permanenter Überforderung selbst in die Volkskrankheit Burn-out geschlittert zu sein. Die Schulung des Atems und damit zugleich die des kontemplativen Verweilens bietet die Möglichkeit, einen neuen Lebensrhythmus mit einem veränderten Zeitgefühl zu erzeugen. „Notwendig dafür ist nur eine Verlangsamung und eine kleine, jedoch tiefe Geste der Zuwendung zu sich selbst“, betont die Wienerin – was nur deshalb anspruchsvoll sei, weil es in unserem Lebenskanon nicht vorkomme. Erlebbar wird dann das, was die Kommunikationswissenschaftlerin Miri-

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Lungen Ein Erwachsener atmet pro Minute zwölfmal, ein Kind etwa zwanzigmal und ein Neugeborenes bis zu vierzigmal. Bis zu fünf Millionen Kubikmeter füllt der Mensch im Laufe seines Lebens auf diese Weise in seine Lungen. In den rund 400 Millionen Lungenbläschen, zu denen der Atem über Nase, Luftröhre und Bronchien gelangt, findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt.

Leben Das Wissen um die Heilkraft des Atems reicht zurück bis in die Antike. Die alten Griechen etwa sahen im Zwerchfell – dem Hauptatemmuskel – sogar den Sitz der Seele. Auch in Begriffen wie griechisch Pneuma, lateinisch Anima und Spiritus für Atem und Lebenshauch klingt an und durch, dass Atmen weit mehr ist, als einfach nur Luft zu holen. pas

am Meckel als „Eigenzeit“ im Gegensatz zur „Weltzeit“ beschrieben hat. Meckel, die rasend schnell Karriere machte, ebenfalls einen Burn-out erlitt, den sie in ihrem Buch „Briefe an mein eigenes Leben“ literarisch verarbeitet hat, beschreibt diese andere Zeit so: „In der Eigenzeit empfinden wir Zeit immer in Relation zu uns selbst. Wenn wir innerhalb unseres individuellen Gravitationsfeldes bleiben, laufen unsere Uhren langsamer, die Zeit darf sich dehnen, ja sie muss es sogar.“

Glücklicherweise gelingt es jedoch nach wie vor vielen Menschen, Leistungsgesellschaft hin oder her, ohne Burn-out durchs Leben zu kommen. Zudem gibt es neben den Flachatmern zweifellos jede Menge Otto Normalatmer, ganz zu schweigen von all den Profiatmern etwa im Sport oder in der Musikbranche. So kostbar der Atem also sei, merkt Christl Lieben kritisch an, von den Atemtherapeuten werde er mitunter gerne auch überschätzt.

Adrienne Braun



Teelicht oder Stichsäge?

Stereotype Frauen machen die eigenen vier Wände schön – und Männer bemerken es nicht. Höchste Zeit, diesen Klischees etwas entgegenzusetzen.

Ich habe eine neue Stichsäge geschenkt bekommen. Ein tüchtiges Gerät mit Hubzahlsteuerung und linearem Massenungleich. „Eine Stichsäge?“, fragen die Leute und schütteln ungläubig den Kopf. „Was willst du denn mit einer Stichsäge anfangen?“ Nach gründlichem Nachdenken möchte ich diese Frage hiermit endgültig und umfassend beantworten: sägen.

Aber Frauen können doch gar nicht sägen. Frauen fahren zu Ikea und kaufen Teelichter und Servietten und Tischsets und Kissen und Vasen mit künstlichen Mohnblumen. Dafür benötigen sie keine Stichsäge, sondern nur eine geräumige Wohnung, die sie mit dem ganzen Klimbim dekorieren können. Danach sitzen sie auf dem Sofa mit einem der neuen Kissen auf den Knien und weinen sich die Wimperntusche weg. Weil die Männer überhaupt nicht bemerken, wie besonders hübsch sie die Wohnung dekoriert haben. Niemand wundert sich über Rentner mit dickem Auto für Kurzstrecken.

Ich staune immer wieder, wie selbstverständlich sich uralte Geschlechterklischees halten. Männer schweigen, Frauen schwatzen. Männer sind Don Juans, Frauen nymphoman. Eine Frau mit einem guten Job ist ein Karriereweib, ein Mann dagegen eine gute Partie. Dafür hat ein Mann ohne Stichsäge zwei linke Hände.

Eine Bekannte ist jetzt von ihrem Freund schon nach einem Jahr Beziehung wieder verlassen worden. Sie hat ziemlich viel Geld in den Kerl investiert. Natürlich haben wir uns alle lautstark empört: „Dieser Schuft! Der war bestimmt ein Heiratschwindler, der es nur auf dein Geld abgesehen hat.“ Zieht aber eine Frau dem Mann das Geld aus der Tasche – kein Problem. Sie hat eben Ansprüche. Sie weiß, was sie sich wert ist. Frauen wollen nun einmal, dass man ihnen etwas bietet.

Das Leben ist einfach ungerecht. Deshalb leiste ich jetzt zumindest einen wichtigen Beitrag zur Gleichberechtigung. Mit meiner Stichsäge.

Wobei ein Rentner immer noch selbstverständlich mit 585 PS unter der Haube zum Einkaufen fahren kann. Darüber würde sich niemand wundern. Als ich aber eine Weile einen größeren Wagen fuhr, haben die Leute ständig gefragt, warum ich eigentlich so ein dickes Auto brauche. Das ist doch ganz einfach: Ich habe so viele Lippenstifte und Parfümfläschchen, die würden gar nicht alle in einen kleineren Wagen passen. Und vor allem: Wie soll ich sonst die Teelichter nach Hause bringen?

Haben oder Nichthaben

Edgar Gugenhans Gartentipp – Ende Januar können bereits Samen ausgesät werden

Das neue Jahr hat begonnen, schon kann mit der Vermehrung von Gemüse und Zierpflanzen begonnen werden. Die generative Vermehrung durch Samen ist bei Gemüse und Sommerblumen üblich. Die Samen können bereits ab Ende Januar in Töpfen ausgesät werden – bei einer Keimtemperatur von 15 bis 25 Grad. Dunkelkeimer werden in humoses Substrat ausgesät und mit einer dünnen Schicht Erde abgedeckt. Lichtkeimer dagegen sollen nicht abgedeckt, sondern nur ausgesät und leicht angegedrückt werden. Dazu zählen Gänsekresse, Celosien, Leberbalsam, Levkojen, Lobelien und Pantoffelblume.

Bei Zierpflanzen wird oft auch Pillensaatgut angeboten – sehr kleine Samen, die mit einer Schicht aus schnell trocknender Zellulose umhüllt sind und so leichter und gleichmäßiger ausgesät werden können. Solche Pillen gibt es vom Fingerhut, Glo-

ckenblume, Astilben, Begonien, Lobelien, Petunien und Ziertabak.

Eine Besonderheit sind Kaltkeimer, die nach der Aussaat zunächst zwei bis vier Wochen bei 18 bis 22 Grad gehalten und anschließend vier Wochen kalten Temperaturen zwischen minus und plus vier Grad ausgesetzt werden müssen. Danach werden die Gefäße wieder bei zehn bis zwanzig Grad aufgestellt, damit die Samen zur Keimung angeregt werden. Zu den Kaltkeimern gehören Duftveilchen, Eisenhut, Lerchen- sporn, Tränendes Herz, Enzian und Primeln. Bei Stauden und manchen Kübelpflanzen ist auch eine Vermehrung durch Stecklinge möglich. Dazu werden im Frühjahr Triebspitzen in ein Gemisch aus Sand und Torf gesteckt, damit sie wurzeln. So lassen sich Rittersporn, Tränendes Herz, Nachtkerze, Flammenblume oder Engels- trompete vermehren. Zeichnung: W. Trunk



Armbanduhr aus Papier – Selbst bemalen

Uhrenhersteller setzen alles daran, wiedererkennbare Produkte auf den Markt zu bringen. Ein Blick auf ihre Uhren genügt – und jeder weiß, dass das eine Swatch ist oder eine Ice-Watch. Vielen Menschen gefällt es, dass jeder sofort erkennt, welches Markenprodukt sie am Arm tragen. Falls es auf dieser Welt aber doch noch Individualisten geben sollten, die genau das nicht mögen, was alle haben, dann wäre das die Gelegenheit für die Paper watch. Das ist eine Armbanduhr mit einem papiernen Armband, das man selbst bemalen kann mit Buntstiften oder Filzern. Alles ist erlaubt, vom Ornament über Comics bis hin zu dekorativen Mustern oder freien Erfindungen. Und wem partout nicht einfallen sollte, was er malen könnte, der lässt das Band einfach weiß. adr



Paper watch, 11,95 Euro, www.lifesmyle.de

Bilderrahmenfernseher – Wie aus alten Zeiten

In den vergangenen Wochen ist vermutlich wieder viel fotografiert worden. Man kann die Bilder ins Internet stellen und hoffen, dass sie dort jemand anschauen will. Manchmal ist es aber auch ganz schön, die schönsten Fotos um sich herum zu haben. Einen würdevollen Rahmen bietet dazu die Fernseher-Lampe von Werkhaus. Sie schaut aus wie ein guter alter Röhrenfernseher – ist aber zugleich ein Bilderrahmen. Hierzu müssen die vier Gummiringe entfernt werden, und ein Foto kann eingeschoben werden, das dann von hinten beleuchtet wird. Am besten sollte es stilet ein altes Foto aus vergangenen Zeiten sein, wobei auch die trendigsten Modedesigns im Fernsrahmen plötzlich wie aus einer anderen Zeit wirken. adr

Lampe, 39,90 Euro, www.werkhaus.de



Spielzeug der Woche – 2-D-Brille für 3-D-Gegner

Der Hobbit, der große Gatsby, die Schlümpfe: alle machen mit. Mittlerweile erleben die meisten Leinwandhelden ihre Kinoabenteuer auch in 3-D. Während echte Fans der dritten Dimension den Siegeszug der Filme mit Tiefenwirkung feiern, wehren sich die Gegner der Technik vehement gegen das räumliche Kinoerlebnis. Einige klagen über Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit, andere wollen lieber Tiefgang bei der Handlung als spektakuläre 3-D-Effekte. Glücklicherweise gibt es eine Lösung für alle Pärchen, die wegen des 3-D-Streits seit Jahren nicht mehr gemeinsam ins Kino gegangen sind: die „2-D-Brille“. Mit dem Gadget verwandelt sich ein 3-D-Film in zwei unterschiedliche Bilder auf die Leinwand projiziert. Die 3-D-Brille gewährleistet, dass jedes Auge ein eigenes Bild sieht. Die 2-D-Brille hingegen blendet das gleiche Bild auf beiden Augen aus. Der 3-D-Effekt wird aufgehoben. Der Aufpreis für 3-D-Filme leider nicht. jbr

2-D-Brille, ab 9,95 Euro, www.getdigital.de