

Richie Bostock  
Superkraft Atmung



### *Buch*

Ändere deinen Atem, und du änderst dein Leben – das ist die Devise von Richie Bostock, dem »Breath Guy«. Er zeigt uns, wie wir mit etwas Übung den Atemmechanismus wieder in den ursprünglichen und optimalen Zustand bringen und somit unsere körperliche und seelische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser emotionales Gleichgewicht verbessern können. In diesem Buch präsentiert er die Erkenntnisse und Methoden aus den Jahren seines Arbeitens mit dem Atem sowie einen Schritt-für-Schritt-Leitfaden für bewusstes Atmen.

### *Autor*

Richie Bostock zählt zu den weltweit führenden Atem-Coaches. Um für seinen an Multipler Sklerose erkrankten Vater eine wirksame Therapie zu finden, forschte er auf allen fünf Kontinenten und lernte von Ärzten, Heilern und Meistern wie »Iceman« Wim Hof. Nachdem es seinem Vater dank spezieller Atemübungen besser ging, blieb Bostock ein begeisterter Botschafter für Atemarbeit und nennt sich heute »The Breath Guy«. Er verbindet traditionelle Ansätze aus den Martial Arts, Qigong und Yoga mit modernen westlichen Techniken aus Sport, Schauspieltraining sowie Psycho- und Physiotherapie und macht sie so noch wirkungsvoller.

RICHIE BOSTOCK

# **SUPERKRAFT ATMUNG**

**Stress reduzieren, die Kreativität erhöhen  
und chronische Erkrankungen heilen**

Aus dem Englischen von Yutta Klingbeil

**GOLDMANN**

Dieses Buch erschien erstmals 2020 unter  
dem Titel »Exhale« bei Penguin Books Ltd, London.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind  
nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen  
der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art,  
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch  
dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2022

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Text Copyright © Richie Bostock, 2020

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,  
nach einem Entwurf von ki36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: David Malan/Getty Images

Illustrationen: © Tina Evangelides, 2020

Lektorat: Angela Kuepper, München

JG · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22334-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meine Eltern Yuyin und David –  
durch euch wurde dieses Buch zum Leben erweckt.*



# INHALT

## **Einleitung**

Ändere deinen Atem, und du änderst dein Leben . . . . .	11
---	----

<b>1. Zum Atmen geboren . . . . .</b>	21
Eine Reise mit dem Iceman . . . . .	23
Was ist Atemarbeit? . . . . .	36
<b>2. Was für ein Atemtyp bist du? . . . . .</b>	45
Lerne deine primären Atemmuskeln kennen . . . . .	49
Nase oder Mund? . . . . .	55
Verschiedene Atemtypen erkennen lernen . . . . .	56
Wie soll man nun atmen? . . . . .	69
Mache drei Atemtests . . . . .	70
<b>3. Das 21-tägige Breathe-Right-Programm . . . . .</b>	87
Einführung in das 21-tägige Programm zur Verbesserung der Atmung im Alltag . . . . .	89
<b>4. Dein Werkzeug für die tägliche Atemarbeit . . . . .</b>	125
Der Motivator am Morgen – durch Atmen den Körper aufwecken . . . . .	134
Der Booster am Nachmittag – Atmen für mehr Energie . . . . .	137
Stress auflösen – Atmen für die Entspannung . . . . .	141
Zur Ruhe kommen am Abend – Atmen für den Schlaf . . . . .	148

<b>5. Die Welt der Atemtechniken</b> .....	159
Psychische Gesundheit .....	163
Wut und Frustration • Aggressives Fahrverhalten •	
Nervosität • Angst- und Panikattacken • Leistungs-	
angst/Lampenfieber/Redeangst • Visualisierung •	
Entscheidungsfindung • Kreativität • Fokus und	
Konzentration • Meditation	
 Sportliche Leistung .....	191
Vorteile der Nasenatmung • Das Wissen über	
Stickstoffmonoxid • Höhentraining • Erholung	
nach dem Training	
 Körperliche Gesundheit .....	200
Besserer Sex • Raucherentwöhnung • Kopf-	
schmerzen und Migräne • Asthma • Bluthoch-	
druck • Schmerzen • Kater • Übelkeit und Reise-	
krankheit	
 Die Wim Hof Methode (WHM) .....	218
Autoimmunerkrankungen • Endometriose •	
Chronische Schmerzen und Müdigkeit • Reizdarm-	
syndrom • Höhenkrankheit	
 Integrative Atemarbeit .....	234
Die außergewöhnliche Heilkraft des Atems	
 <b>Schlussbetrachtung</b> .....	245
<b>Weitere Erkundungen</b>	
Weiterführende Literatur .....	248
<b>Anmerkungen</b> .....	252
<b>Dank</b> .....	256
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	259
<b>Verzeichnis der Techniken und Übungen</b> .....	269

*»Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.«*

Genesis 2:7

*»... und dann vergaß der Mensch.«*

Richie Bostock



# **EINLEITUNG**

## Ändere deinen Atem, und du änderst dein Leben

Hast du dich jemals gefragt, warum du atmest?

Du denkst vermutlich, dass diese Frage eine ziemlich eindeutige Antwort nach sich zieht – wir müssen atmen, um zu überleben! Aber ist Atmen nicht mehr, als nur den Körper mit Sauerstoff zu versorgen?

Wir atmen ungefähr zwischen 17 000 und 29 000 Mal pro Tag und machen sechs bis zehn Millionen Atemzüge pro Jahr. Wenn man etwas so oft wiederholt, müsste man eigentlich eine entsprechend gute Vorstellung davon haben, wie und warum man es tut. Deshalb bin ich jedes Mal überrascht, wie wenig Verständnis über diese grundlegende Gesetzmäßigkeit des Lebens herrscht, die wir in jedem einzelnen Augenblick erleben.

Viele von uns sind sich des Atmens derart wenig bewusst, dass wir nicht merken, wie wir langfristig oder sogar in einem einzigen Augenblick dysfunktionale Atemgewohnheiten entwickeln, die unsere Gesundheit und Zufriedenheit nach

## EINLEITUNG

und nach ruinieren können und sich in körperlichen und psychischen Symptomen zeigen. Diese reichen von Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen bis hin zu chronischem Stress und Angstzuständen.

Schätzungen zufolge sind etwa 60 Prozent der Notarzteinsätze in großen amerikanischen Städten auf Atemwegserkrankungen zurückzuführen.<sup>1</sup> Ich möchte hierzu Donna Farhi zitieren, eine weltweit anerkannte Yogalehrerin: »Ein beiläufiger Blick auf die Straßen einer Großstadt zeigt, in welchem Maße enge Gürtel, angespannte Körper und eng getaktete Terminpläne uns buchstäblich den Atem rauben.«

Es gibt jedoch eine gute Nachricht. Beobachte einmal den Atem eines Kleinkinds, wie er auf natürliche und offene Weise fließt. Mit etwas Verständnis und Übung kannst du deinen Atemmechanismus leicht in den ursprünglichen, optimalen Zustand zurückführen. Es ist nicht anders als das Erlernen einer neuen Fähigkeit. Und dieses Buch hilft dir dabei, genau das zu erreichen.

Und es geht noch weiter. Stell dir deinen Atem als ein körpereigenes, eingebautes Schweizer Taschenmesser vor. Hier hast du ein Werkzeug, das dir in zahlreichen Situationen helfen kann und deine körperliche und seelische Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit und dein emotionales Gleichgewicht verbessert. Ob du nun ein unter Schlaf-

## ÄNDERE DEINEN ATEM, UND DU ÄNDERST DEIN LEBEN

mangel leidender Elternteil bist, ein gestresster Geschäftsmann, eine Spitzensportlerin oder wer auch immer: Wenn du lernst, deinen Atem wie ein Werkzeug einzusetzen, wirst du einschneidende Veränderungen in deinem Leben erfahren. Überleg einmal – wenn dieses Versprechen so einfach ist, wie ein paar Atemzüge auf eine bestimmte Art und Weise zu machen, worauf wartest du dann noch?

In diesem Buch präsentiere ich dir die wesentlichen Erkenntnisse und Methoden aus den Jahren meines Lernens und Arbeitens mit dem Atem. Ich habe das Fachwissen von vielen modernen Lehrmeistern der Atemarbeit, Trainern von Spitzensportlern, Psychologen, Therapeuten, Forschern, Ärzten und Gesundheitsexperten in einen einfachen Schritt-für-Schritt-Leitfaden übertragen, damit auch du anfangen kannst, bewusst zu atmen.

Meiner Meinung nach sollte dieses Wissen, das aus alten Weisheitslehren wie auch aus wissenschaftlichen Innovationen stammt, jedem Menschen vermittelt werden. Schließlich atmet ein jeder von uns. Dieses Buch soll die Ausgangsbasis dafür schaffen, dass du die volle Kraft und das Potenzial deines Atems freisetzen kannst. Den Atem hast du bereits, also kannst du ihn auch gleich einsetzen!

## EINLEITUNG

In **Kapitel 1** möchte ich dich dazu inspirieren, den Atem als Beginn deiner individuellen Entdeckungsreise in eine vollkommen neue Welt der ungeahnten Möglichkeiten zu betrachten.

Als kleiner Junge liebte ich jedes Buch, jeden Film und jede Fernsehsendung über Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Von Filmen über Superhelden, die übernatürliche Kräfte und Schnelligkeit zeigten, bis hin zu Büchern über Zauberer und Hexen, die mit unglaublichen magischen Fähigkeiten ausgestattet waren, liebte ich die Vorstellung, dass Menschen ungeahnte verborgene Kräfte besitzen könnten. Vermutlich hoffte ich insgeheim, selbst eines Tages eine schlummernde Superkraft anzuzapfen, die nur darauf wartete, entdeckt zu werden.

Jahre später konnte ich immer noch nicht fliegen oder Berge versetzen. In **Kapitel 1** wirst du erfahren, wie eine interessante Wendung in meinem Leben mich auf eine Reise schickte, diese Superkraft aus dem realen Leben zu entdecken und zu erforschen. Wie sich herausstellte, besitzt jeder Mensch diese Kraft, aber nur wenige wissen, wie man sie einsetzt. Diese Superkraft kann Folgendes:

- Sie schenkt dir auf natürliche Weise mehr Energie als der nächste Espresso.

## ÄNDERE DEINEN ATEM, UND DU ÄNDERST DEIN LEBEN

- Sie unterstützt dich darin, klarer zu denken und kreativer zu sein.
- Sie hilft dir, deinen unruhigen Geist abzuschalten und Ruhe zu finden, selbst in den stressigsten Momenten.
- Sie ermöglicht dir, innerhalb von Minuten einen meditativen Flowzustand zu erreichen (auch wenn du noch nie meditiert hast).
- Sie steigert deine sportliche Ausdauer.
- Sie hilft dir zu einem besseren Schlaf.
- Und durch sie fühlst du dich selig.

Klingt unglaublich, oder? Nun, diese Kraft, die freigesetzt werden will, trägst du bereits in dir. Und sie befindet sich buchstäblich direkt vor deiner Nase.

In **Kapitel 2** erkläre ich dir die verschiedenen Atemmuster und -gewohnheiten sowie die Schritte, die nötig sind, um deine eigene Atmung richtig einschätzen zu können.

In **Kapitel 3** stelle ich dir auf der Grundlage deiner Einschätzung ein maßgeschneidertes *Breathe-Right*-Programm für 21 Tage vor, das deine Atemgewohnheiten wandeln und optimieren wird.

Der Rest des Buches widmet sich den besten Atemtechniken und -strategien, die ich weltweit erlebt und entwickelt

## EINLEITUNG

habe und die du leicht in dein eigenes Leben integrieren kannst.

**Kapitel 4** behandelt die wesentlichen Techniken für den alltäglichen Gebrauch. Das ist jedoch noch nicht alles. **Kapitel 5** bietet dir eine breite Palette von Methoden zur Anwendung in unterschiedlichen Situationen: von der Linderung von Panikattacken, der Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, dem Auskurieren eines Katers bis hin zur Steigerung der sexuellen Lust und der Unterstützung bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten. Letztendlich wirst du eine Vielzahl von Methoden zur Verfügung haben, die dir für jede individuelle Lebenslage nützlich sein können.

Dein Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Wie du in der Zeit dazwischen atmest, kann deine Erfahrung zutiefst beeinflussen. In diesem Buch erkläre ich dir, warum das so ist, und zeige dir, wie du bewusst und gezielt atmen kannst.

## **Alte und neue Welten prallen aufeinander: Alte Weisheiten treffen auf moderne Wissenschaft**

Die Atmung ist die einzige Funktion in unserem Körper, die vollständig automatisch abläuft und zu 100 Prozent unter unserer Kontrolle steht. Das ist keine Laune der Natur, sondern ein Merkmal der menschlichen Struktur.

Viele alte Traditionen wussten darum und entwickelten Atemübungen, um die physische, geistige und emotionale Gesundheit zu verbessern.

Die bekannte Pranayama-Atemlehre besteht aus einem System von Atemübungen, die mit der Lebensenergie arbeiten, nach den alten hinduistischen Lehrmeistern als Prana bezeichnet.

Viele andere Kulturen der Welt, wie die der Tibeter, Sufis, Taoisten und Schamanen, entwickelten ihre eigenen heiligen Atemtechniken, um das menschliche Sein zu verbessern und visionäre Zustände im Rahmen spiritueller Erlebnisse zu erlangen.

## EINLEITUNG

Die Bedeutung des Atems als wesentliches Element des Seinszustands spiegelt sich sogar in einigen der ältesten Sprachen wider. Im Altgriechischen enthalten die Worte für Seele »psyche, pneuma« auch die Bedeutung »Atem«. Im Lateinischen bezeichnen »animus, spiritus« sowohl »Seele« als auch »Atem«.

In der heutigen Zeit wird der Atem übergangen, als selbstverständlich hingenommen und abgetan als etwas, das »einfach geschieht«, um uns am Leben zu erhalten.

Die Wissenschaft kommt in ihren Forschungsergebnissen jedoch immer mehr zu der Erkenntnis, was den alten Traditionen bereits seit Jahrhunderten bekannt ist: Unsere Art und Weise zu atmen prägt unsere Lebensqualität erheblich.

Psychiater und Psychotherapeuten haben Pionierarbeit bei der Anwendung von Atemtechniken als wirksame Form der emotionalen Therapie geleistet und Menschen dabei unterstützt, psychische und emotionale Probleme wie Traumata, Angst und Depression zu bewältigen.

Immer mehr Athleten und Sportmannschaften setzen Atemübungen ein, um sich einen Vorsprung zu verschaffen. Um ihre Leistung zu steigern, passen Spitzen-Ausdauersportler den Rhythmus ihrer Schritte, Paddelschläge oder Pedalbewegungen ihrer Atmung an. Profiboxer und Kämpfer der Mixed Martial Arts wenden Atemtechniken an, um möglichst schnell für die nächste Runde wieder fit zu sein. All diese Techniken, von alt bis modern, gehören zur Atemarbeit.

Dr. Andrew Weil, ein weltweit führender Arzt der integrativen Medizin, sagte einmal: »Wenn ich nur einen einzigen Ratsschlag für ein gesünderes Leben geben dürfte, dann wäre es, einfach zu lernen richtig zu atmen.«



1

ZUM ATMEN  
GEBOREN



Als ich mich vom Eis in das Nullgradwasser hineinbegebe, scheinen Tausende von Injektionsnadeln gleichzeitig meine Haut zu durchbohren. Mein Nervensystem ist wie elektrisiert und stürzt mich in den Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus. Jeder Muskel in meinem Körper hat keine andere Wahl, als sich zu verkrampfen. Ich kann kaum noch atmen. Aber ich bin nicht der Einzige.

Der Ausbilder der Wim Hof Methode (WHM) sagt mir, ich solle mich so gut es geht entspannen, mich auf meinen Atem konzentrieren und tief und langsam atmen. Sobald ich wieder dazu in der Lage bin, fühlt sich die Kälte nicht mehr ganz so schlimm an. Ich entspanne mich, lasse jeden angespannten Muskel einen nach dem anderen los, bis ich mich wie eine Qualle fühle, die zwischen dem Eis treibt. Bei jedem weiteren Eintauchen in das eisige Wasser konzentriere ich mich nur auf meine Atmung, entspanne mich und gebe mich dem Moment hin. Obwohl die Kälte nie angenehm ist, wird sie doch seltsamerweise erträglich.

## ZUM ATMEN GEBOREN

Im Folgenden möchte ich dir erzählen, wie ich an diesen Punkt gekommen bin.

Soweit ich mich erinnern kann, hat mich die Suche nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens immer fasziniert. Was ist das Wesen der Wirklichkeit? Wie ist das Universum entstanden, und warum existieren wir darin? Immer wieder habe ich meinen Eltern diese Fragen in der Hoffnung auf eine Antwort gestellt. Meistens sagten sie allerdings nur etwas wie: »Du denkst zu viel.« Als ich 18 wurde, hatte ich bereits viele Stunden lang Material über Philosophie, Spiritualität, Psychologie und persönliches Wachstum angehört und angeschaut. Mit Mitte 20 hatte ich immer noch das Gefühl, keine Antworten auf meine grundlegendsten Fragen erhalten zu haben. Das machte mich unzufrieden und unglücklich.

Ich arbeitete fast sechs Jahre lang bei einer internationalen Consultingfirma in Australien, mit großen Ambitionen und Karriereaussichten, reiste um die Welt und genoss alle materiellen Errungenschaften, die ein großes Unternehmen zu bieten hat. Obwohl mir die Arbeit streckenweise Spaß machte und ich mich gut mit den Kollegen verstand, erkannte ich im Lauf der Jahre, in denen ich mich an den späten Abenden im Büro mit Koffein aufputschte, dass eine 80-Stunden-Woche unter dem Schein von

Neonröhren nicht das war, was ich auf dieser Erde zu tun hatte.

Eine der größten Segnungen in meinem Leben sind meine Eltern, die immer bereit sind, mir zuzuhören und mich zu unterstützen, wo sie nur können. Nachdem ich ihnen von meinen inneren Kämpfen erzählt hatte, gaben sie mir folgenden weisen Ratschlag: »Nimm dir eine Auszeit, verlasse die tägliche Routine und die gewohnte Umgebung, und gehe an irgendeinen vollkommen fremden Ort, um den Kopf freizubekommen.« Denn wenn man sich orientierungslos oder festgefahren fühlt, erleichtert es der Abstand zur gewohnten Umgebung, alte Denk- und Gefühlsmuster zu verlassen und das eigentliche Problem sowie die notwendige Veränderung klar zu erkennen. Dieser Rat erwies sich als der Wendepunkt für einen Neubeginn in meinem Leben.

So geschah es, dass ein guter Freund von mir von einer Reise zurückkehrte, auf der er als Freiwilliger in Waisenhäusern in Peru gearbeitet hatte. Eines Abends gingen wir zusammen essen, und er berichtete mir von seinen zahlreichen Erlebnissen. Während er erzählte, sagte mir etwas in meinem Innern, dass dieser Dienst am Nächsten in einem anderen Teil der Welt, in einer anderen Kultur, genau das war, was ich in meinem Leben tun sollte. Ich bat ihn um Hilfe, die Freiwilligenarbeit in den Waisenhäusern, in denen

auch er geholfen hatte, für mich zu organisieren. Glücklicherweise stimmte mein Chef zu, mir ein unbefristetes Sabbatjahr zu gewähren. Neun Tage später flog ich nach Peru.

Während ich im Flugzeug saß, traf mich die Angst wie ein Schlag. Die Angst davor, ins völlig Unbekannte zu reisen und alles, was mir vertraut war, zurückzulassen. Mein Herz raste, als wollte es im nächsten Moment aus meiner Brust springen. Ich bemerkte, wie mein Atem schnell und unregelmäßig wurde, während mein Verstand alle möglichen Fragen, Zweifel, Sorgen hervorbrachte, was zum Teufel ich da tat. Trotzdem sagte mir mein Bauchgefühl, dass dieser Augenblick in meinem Leben wie ein Scheideweg sein und nach meiner Rückkehr nichts mehr so sein würde wie zuvor. Das war ein sehr beängstigendes Gefühl, aber ich entschloss mich, es anzunehmen und mich ihm hinzugeben. Da ich an einen Ort ging, wo mich niemand kannte, war das die Gelegenheit, alles, was ich über mich zu wissen glaubte, abzulegen und neu anzufangen.

Am Ende verbrachte ich fast drei Monate in Peru, arbeitete ehrenamtlich und reiste durch das Land. Die Erfahrung war transformierend. Ich hatte die Möglichkeit, ganz ich selbst zu sein, ohne die Erwartungen anderer Menschen aus meinem gewohnten Umfeld zu spüren. So entwickelte ich mich zu einem völlig anderen Menschen. Jeden Morgen wach-

te ich auf und sagte mir: »Vergiss, für wen du dich hältst!« Ich ließ die Vorstellungen darüber, wie ich normalerweise zu sein hatte oder sein sollte, los und überraschte mich oft selbst damit, wie anders ich zu denken, zu fühlen und zu handeln begann. Sogar meine Art und Weise zu lachen veränderte sich!

Mir war jedoch klar, dass ich nach meiner Rückkehr in meine alte Umgebung erneut unter Druck geraten und dazu neigen würde, in die alten Verhaltensweisen zurückzufallen, die mich unglücklich gemacht hatten. (Wie oft hat dich der Urlaub dazu inspiriert, nach deiner Rückkehr etwas anders zu machen? Und wie oft hast du es vollkommen vergessen, als du wieder zu Hause warst?) Da ich mich mit dem längst vergessenen Teil in mir verbunden hatte, signalisierte mir meine Intuition, ein paar große Veränderungen vorzunehmen. Und wenn ich diese nicht bald umsetzte, so war mir klar, würde ich in die Falle meiner alten Gewohnheiten geraten.

In einem Moment der Eingebung (oder war es Verzweiflung?), kündigte ich innerhalb von zehn Tagen nach meiner Rückkehr meine Arbeitsstelle, beendete eine langjährige Beziehung und verkaufte alles, was ich besaß, bis auf einen Koffer mit Kleidern. Ich entschied mich, Australien zu verlassen und nach Übersee zu ziehen. Zu dem Zeitpunkt lebten