

JESSE COOMER
Die Sprache des Atems

Jesse Coomer

DIE SPRACHE DES ATEMS

Der direkte Weg zu körperlicher und
seelischer Gesundheit.

Mit 20 ganzheitlichen Atemübungen

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Jochen Lehner

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *The Language of Breath: Discover Better Emotional and Physical Health through Breathing and Self-Awareness* im Verlag North Atlantic Books, Berkeley, California.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2024

Copyright © 2023 by Jesse Coomer

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Karin Weingart

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG unter Verwendung
eines Motivs von © Andreas Sträußl, Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-7787-9332-9

www.Integral-Lotos-Ansata.de

INHALT

Vorwort von Brian Mackenzie	9
Einleitung	14
Die Bedingungen des Menschseins in unserer Zeit	14
Meine Geschichte, unsere Geschichte.	16
Was Sie von diesem Buch erwarten können	20
1 Fehleinschätzungen und ihre Folgen	24
Das Geist-Körper-Paradigma.	27
Ihre natürliche Intelligenz	30
2 Die Strategie: aktiv werden	35
Ein Tag im Leben	36
Und heute?	41
Stille Verzweiflung und emotionale Beziehungslosigkeit	48
3 Die Sprache des Atems	52
Eine neue Sprache	53
Die Sprache des Atems: fünf Grundaussagen	56
4 Die Stimme des Unbewussten	64
Die Interozeption	65
Neu fühlen lernen	70
5 Die Sprache des Atems entschlüsseln	73
Das autonome/vegetative Nervensystem	73
Das Erlernen einer neuen Sprache	76
Der Herzschlag als Decodierungshilfe	78

Ein durchschnittlicher Tag	80
Ein einfacher Schlüssel	81
6 Ihre ersten Worte	85
»Jetzt beruhigen wir uns erst einmal« in der Sprache des Atems	86
Warum der Atem »spricht«	88
Die Feinabstimmung Ihrer Übersetzungshilfe	89
7 Die Atemmechanik	92
Tonfall und Betonung	94
Die Physiologie des Atmens	95
Atmen wie ein Säugling	98
Die Atemwelle	100
Und noch einmal: die Atemwelle	111
Ab sofort: funktionsgerecht atmen!	113
Auf die Haltung kommt es an.	113
Stärkung der Atemmuskulatur	114
8 Aktiv zuhören	120
Erweiterte Bewusstseinsübung	124
9 Ein Wortschatz für alle Gelegenheiten	131
Das fortlaufende Gespräch	131
Worüber wir sprechen	132
Eine achtsame Partnerschaft.	133
Bedenkenswertes und mögliche Missverständnisse.	137
Erste Sätze	139
Was zu beachten ist	153
Eigene Sätze bilden	157
10 Die Liebe zur Nase	161
Die Vorteile der Nasenatmung	162
Gehen Sie's langsam an	166

11 Teambildung	170
Zellatmung und wie sie funktioniert	171
Apropos Kohlendioxid	173
Hyperventilation – »Überbelüftung«	174
CO ₂ -Toleranz und Handlungsfähigkeit	177
Weitere Techniken zur Verbesserung der CO ₂ -Toleranz	182
Ihr individuelles CO ₂ -Toleranztraining	186
Trainingsprogramm für Sportler	187
Immer wieder testen	192
12 Superventilation, Kreisatmung, Hypokapnie und Glücksgefühle	195
Bei Überforderung: kühlen Kopf bewahren!	197
Grübeleien unterbrechen	200
Hypoxie-Training	203
Kreativ sein und sich wohlfühlen	208
13 Atemarbeit und Gefühle	211
Die biologische Funktion der Emotionen	211
Verkörperte Gefühle	215
Und noch einmal: Die Grundlage jeder Verbesserung ist die bewusste Wahrnehmung	220
Die Übung des Zuhörens	221
14 Mit der Atemsprache zu positivem Handeln	234
Nicht vergessen: Sie sind keine Maschine	235
Ankerpunkte setzen	236
Besser entscheiden und sinnvoll agieren	238
Was tun, wenn sich nichts tun lässt?	241
Große Veränderungen	243
So lehren, wie Menschen lernen	245
Überwindung hinderlicher Überzeugungen und Befürchtungen	246
Was sonst noch eine Rolle spielt	251

Ausklang und Ausblick.	254
Nachwort von Richard Bostock	255
Gesundheitliche Erwägungen.	258
Vorsichtsmaßnahmen bei Superventilation und Kreisatmung.	258
Superventilation und Übung des Zuhörens: Gegenanzeigen	259
Dank	261
Anmerkungen	263
Über den Autor	269

VORWORT

Die Atmung gehört zu den Grundtatbeständen der (menschlichen) Natur. Präziser kann ich es beim besten Willen nicht ausdrücken. Sollte es mir doch noch gelingen, werde ich es Sie wissen lassen.

Dass mir dieser Gedanke überhaupt gekommen ist, lag an meiner Beschäftigung mit der menschlichen Leistungsfähigkeit, die aus dem Sport und meiner seit jeher tiefen Verbundenheit mit dem Wasser, besonders dem Meer, erwachsen war. Seit Beginn dieses Jahrtausends bin ich als Lehrer und Coach tätig und gelangte über Themen wie Laufmechanik, Ausdauer, Höhenttraining, adaptive Körperschulung sowie aufgrund meiner Erfahrungen als Assistent für Physiotherapie zu einem tieferen Verständnis des menschlichen Bewegungsverhaltens. Seit ungefähr 2004 ist der Ashtanga-Yoga fester Bestandteil meiner wöchentlichen Übungspraxis, quasi als Gegengewicht zu meinen ehrgeizigen Vorstellungen vom Ausdauertraining. So kam ich auch in Kontakt mit der Atemarbeit und erfuhr von deren Bedeutung für die Bewegung. Doch ließ ich diesen grundlegenden Zusammenhang zunächst noch außer Acht. 2007 hatte ich mir ein einigermaßen tragfähiges Verständnis von Kraft und Kondition erarbeitet und setzte es von da an im Rahmen des Ausdauertrainings um. In meiner beruflichen Tätigkeit ging es hauptsächlich um den Einsatz physischer Stressoren und um Bewegungsprinzipien.

Man könnte meinen, ich hätte die Gelegenheit, die Bedeutung des Atmens für einfach alles zu erkennen, ungenutzt gelassen, doch

wie mir inzwischen klar geworden ist, würde das nicht ganz stimmen. Der Zusammenhang war immer präsent, damals aber hätte ich unmöglich all das schon verstehen können, was mir inzwischen bewusst ist. Jedenfalls rückte das Thema »Atmung« endgültig in meinen Blickpunkt, als ich begann, mit dem Atemwiderstand zu experimentieren.

Anfangs konnte ich nur schmunzeln über die Vorstellung, mit einer solchen Vorrichtung den Luftdruck so weit zu senken, dass man damit die Anpassung an niedrigen Sauerstoffgehalt trainieren konnte, aber ich setzte die Maske trotzdem auf. Und fand schnell heraus, dass sich der Luftdruck mit dieser Maske weitaus stärker verändern ließ, als ich es vermutet hatte (ich wusste aber nicht, ob das auch für den Sauerstoffgehalt galt). Dieser Augenblick, der mir lebhaft in Erinnerung geblieben ist, änderte für mich und mein Berufsleben alles, und das wusste ich auch sofort.

Ich spielte ein wenig damit herum und testete alle möglichen Ideen kurz aus, ziemlich abgefahrene ebenso wie wohlüberlegte und zeitaufwendige – und je mehr ich experimentierte, desto mehr brachte ich in Erfahrung und desto mehr Bücher las ich über die Physiologie und Biologie der Atmung, über den Stoffwechsel und schließlich auch über das Nervensystem.

Jesse Coomer lernte ich bei einem Atemseminar in Los Angeles kennen, an dem ich als Referent teilnahm. In der Rückschau erscheint mir dieses Seminar jetzt als thematisch allzu eng auf ein Verständnis der Atmung ausgerichtet. Um ganz ehrlich zu sein, es hatte beinahe etwas Sektiererisches. Seit unserer ersten Begegnung haben sowohl Jesse als auch ich diese Thematik sehr viel tiefer ausgelotet, als es an diesem einen Wochenende je möglich gewesen wäre. Und doch wären wir ohne dieses Wochenende wohl beide nicht da, wo wir jetzt sind, und ich wäre ganz sicher nicht in der Position, Ihnen die Bedeutung dieses Buchs erläutern zu dürfen.

Hätte ich nämlich die Arbeit nicht getan, zu der ich durch das Atmen gekommen bin, wäre ich jetzt wohl neidisch. Denn *Die Sprache des Atems* ist praktisch eins zu eins das Buch, das ich gern geschrieben hätte, ein Buch über den Atem und seine Bedeutung. Was ich damit sagen möchte: Jesse Coomer hat seine Hausaufgaben gemacht und die ganze Arbeit auf sich genommen, ohne die wir dieses Buch jetzt nicht hätten. Und damit das ganz klar ist: Ich bin heilfroh, dass es so gekommen ist.

Was sich heute in der Sphäre rund um Atem und Meditation tummelt, lässt sich vielleicht mit dem Bohei auf dem Feld der Ernährungswissenschaften vergleichen:

- Die meisten Lehrer und Anwender auf diesem Gebiet zeigen eine fatale Neigung zu Fastfood-»Lösungen«, die auf die Schnelle den Energiebedarf decken und Fehlentwicklungen beheben sollen. Das hat viel mit dem gemein, was Sie online in Clickbait-Artikeln über Atemarbeit finden. À la: »Ein simpler Kniff gegen Stress«.
- Manchen ist zwar irgendwie bewusst, dass sie wohl nicht an echten Nahrungsmitteln vorbeikommen werden, und trotzdem klammern sie sich an ihre Paleo-Ernährung oder an die vegane, vegetarische oder Low-Carb-Ideologie und scheuen für ihre ausgefeilten Methoden auch vor dem größten Zeitaufwand nicht zurück. Das entspricht im Raum der Atemarbeit den Leuten, die sich einer ganz bestimmten Schule verschreiben oder sich mit geradezu religiöser Inbrunst an eine eng definierte Technik klammern.
- Da scheiden sich dann die Geister und für einige wenige beginnt die ernsthafte Recherche, die aber auch nicht ganz frei von Ideologie ist. Sie tun nur das, was als wissenschaftlich gesichert gelten kann, blicken aber nicht über ihren Tellerrand

hinaus und interessieren sich kaum für den Einzelfall. Eben-
dieser mangelnden Flexibilität begegnen wir auch bei den vermeintlichen Atemspezialisten.

- Ernährung und alles andere auf dem Gebiet der Biologie läuft letztlich auf Biochemie und deren Anwendung auf das Individuum hinaus, also auf die Frage, welche Ernährungsform funktioniert oder nicht funktioniert, problematisch sein kann oder eben nicht. In unserem Zusammenhang liegt das Interessante an der Biochemie darin, dass der Atem ununterbrochen – Tag für Tag und Jahr für Jahr – in Wechselwirkung mit ihr steht; und an dieser Stelle konvergieren wissenschaftliches Verständnis, Erfahrungswissen und Praxis, verschmelzen Lehre und Lernen zu einer einzigen Kunstform.

Mit diesem Buch halten Sie einen Leitfaden in der Hand, der Ihnen nahebringen wird, wie Sie eines unserer wichtigsten Instrumente für das Verständnis einiger Grundtatsachen des Lebens nutzen können. Auf den folgenden Seiten zeigt und erläutert Jesse Coomer Ihnen, inwieweit der Atem zu den ganz elementaren Dingen des Lebens gehört, wie fein er mit der Zellatmung verflochten ist und was er mit der Energie zu tun hat, der Grundlage allen Lebens. Sobald wir nicht länger Energie in ausreichenden Mengen erzeugen können (was ein sehr komplexes Geschehen ist), altern wir schneller und werden krankheitsanfällig. Oder ganz einfach ausgedrückt: Die Zellatmung stellt nicht nur Energie bereit, sondern sorgt auch für die Produktion und Verteilung von Eiweißen und Nukleotiden, aus denen die Bausteine des Lebens bestehen, *unseres* Lebens. Versiegt der Strom der Energie, sterben wir. Wir müssen für effektive Energieverteilung sorgen, weil sie in dieser Welt überall gebraucht wird und wir ein Teil dieses Geschehen sind.

Wir haben unsere innere Ruhe verloren, haben uns isoliert, kommen nur schwer zurecht, es geht uns nicht gut. Dieses Buch kann Ihnen die Begegnung mit sich selbst ermöglichen; dabei erfahren Sie, wie Stagnation entsteht und was es mit Ihrer Gesundheit auf sich hat. Die Beschreibung dieser Prozesse, die auch das Nervensystem und den so wichtigen Kohlendioxidhaushalt einbezieht, ist Jesse wirklich gelungen. Ihm ist bewusst, dass Stress uns umbringt. Er weiß, auf welche Weise uns der Körper auffordert, aktiv zu werden.

Mir persönlich war anfangs nicht klar, worauf ich mich mit dieser Atem-Sache einließ; dass sie aber auf etwas revolutionär Neues hinauslaufen würde, ahnte ich sofort. So war es auch, und die Meldungen im Einzelnen finden Sie in diesem Buch.

Ich würde mir wünschen – und Ihnen wünsche ich es auf alle Fälle! –, dass Sie mit *Die Sprache des Atems* sich selbst und die wahre Kraft entdecken können, die in Ihnen steckt.

Brian Mackenzie

EINLEITUNG

Die Bedingungen des Menschseins in unserer Zeit

Den Satz »Dass du mit dir plauderst, ist unbedenklich, solange du dir nicht antwortest« bekommt man in amerikanischen Büros oft zu hören, nachdem man sich für ein Selbstgespräch entschuldigt hat. Und geklopft werden Sprüche dieser Art von Leuten, die uns im Hochsommer fragen, ob uns auch warm genug ist.

Tatsächlich führen wir alle ständig Selbstgespräche, vernehmlich oder stumm. In diesem Buch möchte ich einer Art des inneren Dialoges auf die Spur kommen, deren wir uns zumeist gar nicht bewusst sind: dem ständigen Strom von »Mitteilungen«, die sich auf unsere Stimmung, den Blutdruck und sogar auf die Bereitschaft auswirken kann, über abgedroschene Witze höflich zu lachen. Gerade in unserer Zeit ist es besonders wichtig, diese inneren Unterhaltungen, in denen eine bestimmte Seite des Menschseins zum Ausdruck kommt, zu verstehen.

Im Wort »Menschsein« sind all jene Eigenschaften, Erfahrungen, Ereignisse und Gefühle zusammengefasst, die die Vertreter unserer Spezies seit vorgeschichtlicher Zeit gemeinsam haben und die seit jeher in Gedichten, Gemälden, Liedern und Theaterstücken zum Ausdruck kommen: Einsamkeit, Geburt, Tod und das Verlangen nach Liebe. Gemeint ist also alles, was früher als *Conditio humana* bezeichnet wurde – die Bedingungen und Umstände des

Menschseins. Momentan jedoch werden wir allmählich auf eine neue Gemeinsamkeit aufmerksam, die für das gegenwärtige Technologiezeitalter kennzeichnend ist.

Seit einigen Jahrzehnten wird uns zunehmend – und zunehmend schmerzlich – bewusst, wie tief die Kluft zwischen uns und der uns umgebenden künstlichen modernen Welt geworden ist. Mit Beginn der industriellen Revolution traten neue, bis dato unbekannte Gebrechen auf, unter denen die Menschen litten. Sie hielten sich in kleinen, schlecht belüfteten Arbeitsräumen auf, in denen sie eintönige Tätigkeiten verrichteten und nicht viel anders behandelt wurden als die Maschinen, die sie bedienten. Im zwanzigsten Jahrhundert mit seinen Errungenschaften auf den Gebieten Lebensmittelkonservierung, Klimatisierung, Kommunikation und Transportwesen brach für die Menschen eine Zeit an, in der sie unter Umständen leben mussten und müssen, die ihrer biologischen Ausstattung eher noch weniger zuträglich sind. Der technische Fortschritt brachte zwar einige Erleichterungen, mehr Komfort und Sicherheit mit sich, doch zeichneten sich im Laufe der Jahrzehnte auch die negativen Seiten dieses modernen Lebens ab. War früher der Hunger ein gewichtiger Faktor für die Dauer eines Menschenlebens, stehen wir heute vor den schlimmen Folgen einer allzu üppigen Lebensweise: Ungefähr jeder zweite US-Amerikaner leidet an Typ-2-Diabetes¹ und jeder dritte ist prädiabetisch.² Während wir einst jagten und sammelten oder Landwirtschaft betrieben, verbringt der durchschnittliche Amerikaner heute gut die Hälfte seiner wachen Zeit sitzend.³ Offenbar schlafen wir auch nicht mehr so gut wie früher einmal.⁴ Wir geben Jahr für Jahr Milliarden aus, um unserer Verdauung auf die Sprünge zu helfen.⁵ Und breit angelegte Studien lassen erkennen, dass 33 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mit der Entstehung einer Angststörung rechnen müssen. Das

sind beunruhigende Zahlen, vor allem, wenn man bedenkt, dass Angststörungen oft nicht erkannt, geschweige denn behandelt werden.⁶

Zweifellos hat das gegenwärtige Leben auch Vorteile, die wir nicht mehr missen möchten; offenbar aber besteht ein Widerspruch zwischen unserer biologischen Natur und der modernen Lebenswelt, den auch der medizinische Fortschritt nicht mehr ausgleichen kann – mit der Folge, dass die Lebenserwartung der heute Geborenen tendenziell sinkt.⁷

Aktuell leben wir in einer seltsamen Diskrepanz. Da wir diesen Zustand inzwischen jedoch als normal empfinden, begreifen wir nicht, was eigentlich mit uns los ist. Aber alles, was wir nicht verstehen, fürchten wir, vor allem, wenn es uns selbst betrifft. So leiden wir modernen Menschen an einem falschen Verständnis unserer selbst und der Interaktion zwischen uns und der Umwelt. Dieses falsche Verständnis aber schadet uns nur.

Meine Geschichte, unsere Geschichte

Die gerade angesprochenen Bedingungen des Menschseins beschreiben meine ersten dreißig Lebensjahre recht treffend. Wie die meisten Menschen hatte auch ich in den ersten drei Jahrzehnten meines Lebens keine nennenswerte Kenntnis dessen, was Menschsein eigentlich bedeutet. Ich wurde in diese moderne Welt hineingeboren, hatte zwölf Jahre Schule abzusitzen und danach viele weitere Jahre in ebenso künstlicher Umgebung; über die Funktionsweise meines Nervensystems aber wusste ich genauso wenig wie über unsere Gefühlsregungen und den Umgang mit ihnen. Antworten auf die Frage, was uns eigentlich zu Menschen macht, liefen zumeist darauf hinaus, dass wir uns nicht groß von Maschi-

nen unterscheiden. (Mit diesem destruktiven Denkansatz setze ich mich im ersten Kapitel des Buches auseinander.)

Dieses mangelnde Verständnis meiner Natur führte dazu, dass ich kein wirkliches Zutrauen zu mir hatte. Ich traute meinen Empfindungen nicht, wusste ja nicht einmal, weshalb ich fühlte, was ich fühlte. Ich wusste nur, dass ich oft eher nervös als selbstsicher war, viel zu viel grübelte und nie im »Flow« war; wusste nur, dass ich unter Stress eher den nervlichen Kolbenfresser bekam, als dass ich Chancen beherzt beim Schopf gepackt hätte. In meinen späten Teenagerjahren und noch mit Anfang Zwanzig sagte ich mir wie so viele meiner Altersgenossen, dass ich mich mit meiner Beklommenheit und dem mangelnden Selbstvertrauen einfach abfinden müsste. Dann würde ich im entscheidenden Moment wenigstens keine kalten Füße bekommen und versagen. Natürlich wurde meine innere Zerrissenheit dadurch nur noch schlimmer. Mit der Folge, dass ich versuchte, meine Gefühle mit Drogen und Alkohol in den Griff zu bekommen. Erst mit Ende Zwanzig fand ich wieder zu mir. Und musste mir mühsam alles zusammensuchen, was mich als Mensch wirklich ausmachte. Hätte ich das doch nur schon als Kind erfahren!

Irgendwie brachte ich mein Studium zum Abschluss und wurde schließlich sogar Professor für Anglistik. Von dieser Position, die ich mehr als ein Jahrzehnt lang innehatte, konnte ich mich inzwischen einigermaßen erholen. Doch in dieser Zeit habe ich unmittelbar miterlebt, wie sich unsere moderne Welt auf die psychische Gesundheit der Jugend auswirkt. In meiner Anfangszeit als Dozent gab es in den Unterrichtsräumen noch keine Smartphones, aber im letzten Jahr meiner Lehrtätigkeit waren sie einfach überall, begleitet von Klagen über Stress, schlaflose Nächte, Tendenzen zu selbstzerstörerischem Verhalten. Und ich selbst war nicht weniger gestresst als meine Studierenden und offenbar alle anderen auch. Schon 2015

war im *Journal of the American Medical Association* zu lesen, dass bei 60 bis 80 Prozent der Arztbesuche Stress eine Rolle spielte und dass 44 Prozent der US-Amerikaner eine höhere Stressbelastung als fünf Jahre zuvor erlebten.⁸

Bei meinen Versuchen der Stress- und Angstbewältigung stieß ich irgendwann auf die Atemarbeit. Und damit änderte sich für mich alles.

Anfangs konnte ich mir kaum vorstellen, dass es sich dabei um einen ernst zu nehmenden Ansatz handelte, und auch heute noch staune ich fast täglich über diese unglaubliche Methode der Selbstkommunikation. Lange hatte ich den Eindruck, es handle sich dabei um eine Art Zauberei, und zu meinem Leidwesen tun viele die Atemarbeit auch heute noch als Hokuspokus ab. Dabei ist sie im Grunde, würde ich sagen, genauso magisch wie ein wunderbarer Sonnenaufgang. Oder so zauberhaft wie die Beziehung zu meiner Frau. Es handelt sich also keinesfalls um märchenhafte Dinge wie Elfen und Feenstaub, sondern um Phänomene, die so real sind wie die Atemarbeit selbst.

Die Praxis der Atemarbeit ist schon Jahrtausende alt, aber die wissenschaftliche Entdeckung des Zusammenhangs zwischen dem Atem und der geistig-körperlichen Gesundheit geht auf die Zeit des Amerikanischen Bürgerkriegs zurück. In dessen Verlauf dokumentierte der Militärarzt Dr. Jacob Mendes Da Costa erstmals Atemstörungen, ohne genau zu wissen, worum es sich dabei eigentlich handelte. Er beobachtete dreihundert Soldaten, die an etwas litten, was man zu Beginn des 20. Jahrhunderts schließlich als Hyperventilations-Syndrom bezeichnen sollte – eine heute sehr verbreitete Störung der Atemtätigkeit. In der wissenschaftlichen Erforschung der Atmung und ihrer Wirkung auf das autonome beziehungsweise vegetative Nervensystem ist seither eine Menge geschehen.

Das Vegetativum reguliert Pulsfrequenz, Verdauungssystem, Fortpflanzungsorgane, Blutzucker und alle möglichen anderen Systeme unseres Körpers, die wir nicht bewusst beeinflussen können. Werden diese Organe und Organsysteme nicht mehr so gesteuert, wie es für den Körper und somit den gesamten Menschen gut wäre, blühen uns all die Unannehmlichkeiten und Beschwerden, die ich oben als Bedingungen des Menschseins in der modernen Zeit beschrieben habe. Heute gibt es zahllose Studien, die den guten oder schlechten Einfluss der Atmung auf die Gesundheit insgesamt beschreiben und zugleich erkennen lassen, wie wir unser vegetatives Nervensystem bewusst beeinflussen⁹ – und auf diesem Wege auch Ängste abbauen können.¹⁰ Diese wissenschaftliche Aufarbeitung der Atemarbeit gibt uns die Möglichkeit, unser Leben mit jedem Atemzug zu verbessern.

Heute steht die Atemarbeit in voller Blüte und spricht aus vielen Kehlen. Einige dieser Stimmen haben wirklich etwas zu sagen; doch es gibt auch andere, die den Gegenstand allzu sehr vereinfachen, indem sie sich auf eine einzige Technik versteifen und alle anderen links liegen lassen. Wie in den frühen Tagen der Fitnessbewegung werden heute leider auch in puncto Atemarbeit alle möglichen Behauptungen ihre Wirksamkeit betreffend aufgestellt, die übertrieben oder schlicht falsch sind. Denn ebenso wenig, wie es Pillen gibt, die uns attraktiver machen, gibt es Atemtechniken, die dafür sorgen, dass wir nie wieder krank werden, traurig sind oder einen schlechten Tag erwischen.

Die Atemarbeit kann Ihnen das Engagement für die Verbesserung Ihres Lebens nicht abnehmen, doch wenn Sie sich mit ihrer Funktionsweise vertraut machen, können Sie einen Zustand erreichen, aus dem heraus Sie kreativ, selbstbewusst und sinnvoll agieren können. Denn das bessere Leben hängt davon ab, was Sie tun, und darin liegt der große Wert einer ganzheitlichen Form der