

Die Ausatmungspause und das Geheimnis des Atems

Essay von Michael Krugman, übersetzt von Janine Holenstein mit Hilfe von deepL.

Wir atmen im Einklang mit unseren sich ständig ändernden Stoffwechselbedürfnissen: unserem Atem- und Sauerstoffbedürfnis, Veränderungen als Reaktion auf unser Aktivitätsniveau, unsere Emotionen, unsere Körperhaltung, unsere Umgebung und andere Faktoren. Und der Atem passt sich augenblicklich und mit unglaublicher Genauigkeit an diese Veränderungen an – sogar im Verlauf eines einzigen Atemzugs.

Beginnen Sie beispielsweise mit der Einatmung und halten Sie etwa zur Hälfte ein Nasenloch zu. Als Reaktion darauf werden Sie reflexartig eines von zwei Dingen tun – aber nicht beides –, um das daraus resultierende Atemdefizit auszugleichen: entweder die Einatmungsphase verlängern oder mit größerer Kraft einatmen. Es ist kein Nachdenken erforderlich; die Änderung der Handlung erfolgt unwillkürlich, unbewusst.

Oder versuchen Sie Folgendes: Verlängern Sie absichtlich Ihren Ausatem. Dies führt zu einer leichten, vorübergehenden Hypoxie (Sauerstoffmangel). Dadurch ist die nachfolgende Einatmung spontan tiefer als die davor. Auch hier erfolgt die Änderung unfreiwillig. Es ist kein Nachdenken oder bewusster Wille erforderlich.

Solche Reflexe sorgen dafür, dass wir für jeden Moment unseres Lebens automatisch genau die richtige Menge Atem bekommen. Aber fragen Sie sich: Wie viel Atem brauchen Sie genau für einen bestimmten Moment? Die Antwort ist der Selbstbeobachtung nicht zugänglich; sie offenbart sich erst durch den Akt des Einatmens. Der Atem hat seine eigene Weisheit, und diese Weisheit kommt vom Körper, nicht vom Geist. Der Körper atmet einfach, und zwar mit außerordentlicher Genauigkeit, 24 Stunden am Tag und unser ganzes Leben lang. Im Laufe eines Lebens atmen Sie etwa 600 Millionen Mal. All das und noch mehr macht den Atem zu einem der großen Geheimnisse des Lebens.

Ein weiterer wesentlicher Mechanismus, den der Körper zur Anpassung des Sauerstoffverbrauchs nutzt, ist die Ausatmungspause. Dabei handelt es sich um einen Zeitraum am Ende der Ausatmung, in dem die Atembewegung spontan für eine gewisse Zeit stoppt. Es handelt sich um einen mühelosen, unwillkürlichen Reflexmechanismus, der für Gesundheit, Vitalität und das Leben selbst notwendig ist.

Die Länge der Ausatempause ist sehr unterschiedlich. Wenn am Ende einer Ausatmung ein Sauerstoffüberschuss im Körper vorhanden ist, was häufig in Phasen körperlicher Ruhe oder tiefer Entspannung der Fall ist, wird die Ausatempause länger, damit überschüssiger Sauerstoff verbraucht werden kann. Eine sehr lange Ausatmungspause kann bis zu einem kompletten Atemzyklus dauern, oder sogar länger, als ob wir einen Atemzug ganz ausgelassen hätten. Wenn unser Sauerstoffbedarf höher ist, beispielsweise bei intensiver Aktivität, kann die

Ausatmungspause sehr kurz, sogar nicht mehr wahrnehmbar, werden, um den sofortigen Zufluss von frischem Sauerstoff zu ermöglichen.

Hat die Länge der Ausatmungspause einen direkten Einfluss auf unseren emotionalen Zustand? Fast sicher. In seiner hervorragenden Studie über die neurologischen Grundlagen der Meditation „Zen and the Brain“ schreibt Dr. med. James H. Austin eloquent über die Ausatmungspause. „Welche unserer grundlegenden menschlichen Emotionen nimmt in dieser Pause zu?“ er fragt. „Nur Zärtlichkeit. Im Gegensatz dazu verlängert Angst die Einatmungsphase und erhöht die Atemweite.“

Die Ausatmungspause ist ein unverzichtbares Merkmal des Atemmechanismus. Als solches sollte sie ein ebenso unverzichtbarer Bestandteil der Wissensbasis jedes somatischen Pädagogen oder Therapeuten sein, in der Tat eines jeden, für den der Atem ein Werkzeug zur Selbstheilung oder zum persönlichen Wachstum ist. Die Kultur im Allgemeinen und viele unserer somatischen Disziplinen haben uns gelehrt, die „tiefe Zwerchfellatmung“ zu schätzen und wachsam gegenüber der Angewohnheit zu bleiben, den Atem unnötig anzuhalten oder zu stoppen, sei es aufgrund von Fehlkoordination oder Angst, Krankheit oder anderen Faktoren. Mit dieser Fixierung auf einen immer volleren, immer tieferen Atem wird das empfindliche, angeborene, reflexive Gleichgewicht des Atems, das so äußerst sensibel auf unsere momentanen Stoffwechselbedürfnisse reagiert, durch den groben, vorsätzlichen Impuls ersetzt, so viel Luft wie möglich zu holen jeden Moment.

Innerhalb dieses zielstrebigem Paradigmas der „tiefen Atmung“ wird die natürliche und notwendige Ausatmungspause, deren erste Funktion darin besteht, das Atemvolumen zu reduzieren und die tatsächlich dazu führt, dass die Atembewegungen in unvorhersehbaren Abständen aufhören, kaum verstanden. Diejenigen von uns, die die mysteriösen Mechanismen der Ausatmungspause nicht verstehen, können sie möglicherweise auch nicht von parasitärem Anhalten des Atems oder anderen unangemessenen Unterbrechungen des Atemrhythmus unterscheiden. Infolgedessen können wir unabsichtlich etwas Angeborenem, Gesundem und völlig Normalem, Notwendigem und Gutem eine Pathologie zuschreiben. In diesem Fall erhalten unsere Klienten die unbeabsichtigte Botschaft, dass „etwas mit ihrer Atmung nicht stimmt“ oder, schlimmer noch, dass freiwillige Kontrolle und ständige Wachsamkeit erforderlich sind, um eine „richtige“ oder „gesunde“ Atmung aufrechtzuerhalten. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt.

Die vielleicht größte Lehre aus der Ausatmungspause ist, dass der Atem ein äußerst empfindlicher Mechanismus ist, dessen Funktionsweise, obwohl für die Sinne unmittelbar spürbar, weitgehend unerkennbar und daher geheimnisvoll, wundersam und stets unserer freundlich-interessierten Aufmerksamkeit würdig ist.

Lasst uns in diesem Sinne auf die Manipulation und Kontrolle des Atems verzichten. Lasst ihn uns stattdessen als einen lebenswichtigen Teil von uns selbst würdigen, der eine tiefe, innere Weisheit widerspiegelt, die unserem Körper innewohnt, aber jenseits unseres

Geistes liegt. Lasst uns schließlich die gleiche Zärtlichkeit, die am Ende jedes Ausatmens in uns entfacht wird, bevor der Atem von neuem beginnt, auf uns selbst, auf unseren eigenen Atem und auf unseren eigenen lebenden, atmenden Körper ausdehnen.