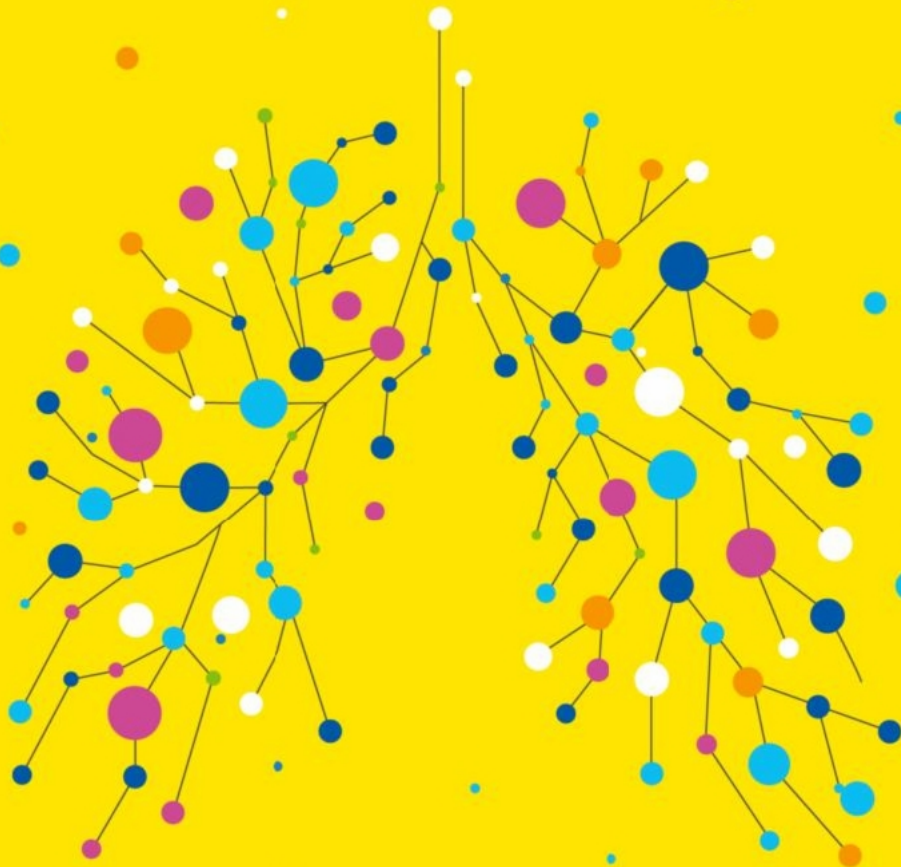


SUNDAY TIMES BESTSELLER
NEW YORK TIMES BESTSELLER

JAMES NESTOR



PIPER

BREATH
ATEM

Neues Wissen über die
vergessene Kunst des Atmens

James Nestor

BREATH – ATEM

JAMES NESTOR

BREATH ATEM

Neues Wissen über die
vergessene Kunst des Atmens

Aus dem Englischen
von Martin Bayer

PIPER

*Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de*

Von James Nestor liegt im Piper Verlag vor:
Deep Sea



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

ISBN 978-3-492-05851-3

Copyright © 2020 by James Nestor

Titel der amerikanischen Originalausgabe: »Breath«
bei Riverhead Books, New York 2020

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC.

© Piper Verlag GmbH, München 2021

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Gesetzt aus der Minion Pro

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Für K. S.

Um den Atem zu transportieren, muss das Einatmen voll sein. Wenn es voll ist, hat es große Kapazität. Wenn es große Kapazität hat, kann es ausgedehnt werden. Wenn es ausgedehnt ist, kann es nach unten dringen. Wenn es nach unten dringt, wird es still zur Ruhe kommen. Wenn es still zur Ruhe gekommen ist, wird es stark und fest. Wenn es stark und fest ist, wird es keimen. Wenn es keimt, wird es wachsen. Wenn es wächst, wird es sich nach oben zurückziehen. Wenn es sich nach oben zurückzieht, wird es den Scheitel erreichen. Die geheime Macht der Vorsehung bewegt sich oben. Die geheime Macht der Erde bewegt sich unten.

Wer dies befolgt, wird leben. Wer dagegen verstößt, wird sterben.

Chinesische Inschrift, Zhou-Dynastie (um 500 v. Chr.)¹

Inhalt

Einleitung 11

Teil I: Das Experiment 23

1 Die schlechtesten Atmer im Tierreich 25

2 Mundatmung 42

**Teil II: Die vergessene Kunst und
Wissenschaft des Atmens** 59

3 Nase 61

4 Ausatmen 78

5 Langsam 95

6 Weniger 112

7 Kauen 134

Teil III: Atmen+ 169

8 Gelegentlich mehr 171

9 Anhalten 198

10 Schnell, langsam und gar nicht 218

Epilog: Ein letztes Keuchen	237
Mund zu	240
Durch die Nase atmen	242
Ausatmen	243
Kauen	244
Mehr atmen, zumindest manchmal	244
Luft anhalten	245
Auf die Atemtechnik kommt es an	246

Dank	249
-------------	-----

Anhang	253
---------------	-----

Atemtechniken	255
Kapitel 3: Abwechselnde Nasenlochatmung (Nadi Shodhana)	255
Kapitel 4: Koordinierte Atmung	256
Kapitel 5: Resonanzatmung (kohärente Atmung)	256
Buteyko-Atmung	257
Kapitel 7: Kauen	260
Kapitel 8: Tummo-Atmung	262
Kapitel 9/10: Sudarshan Kriya	263

Anmerkungen	267
--------------------	-----

Register	326
-----------------	-----

Einleitung

Es sah aus wie ein Haus in Amityville: Von den Wänden blätterte die Farbe, die Fenster waren staubig, das Mondlicht warf drohende Schatten. Ich ging durch ein Tor, eine knarrende Freitreppe hinauf und klopfte.

Die Tür öffnete sich, eine Frau in den Dreißigern mit buschigen Augenbrauen und übergroßen weißen Zähnen bat mich herein. Ich musste die Schuhe ausziehen, dann geleitete sie mich in ein riesiges Wohnzimmer mit himmelblauer Decke, die mit weißen Wölkchen bemalt war. Ich setzte mich neben ein Fenster, das im Wind klapperte, und schaute im Licht der gelbsüchtigen Straßenslampen zu, wie die anderen hereinkamen. Ein Mann mit Augen wie ein Häftling. Ein streng dreinblickender Typ mit Jerry-Lewis-Koteletten. Eine Blondine mit einem unsymmetrisch platzierten Bindi auf der Stirn. Das gedämpfte Geräusch von Fußstritten und geflüsterten Hallos wurde überlagert von einem die Straße entlangrumpelnden Lkw; aus der Fahrerkabine dröhnte *Paper Planes*, die unentrinnbare Hymne des Tages. Ich legte den Gürtel ab, öffnete den Knopf am Bund der Jeans und setzte mich zurecht.

Ich war auf Empfehlung meines Arztes hier, der mir gesagt hatte: »Ein Atemtechnikkurs würde Ihnen guttun.« Ich sollte meine versagenden Lungen stärken, mein zerfahrenes Gemüt beruhigen, vielleicht eine neue Perspektive gewinnen.

Mir ging es schon seit Monaten ziemlich schlecht. Ich hielt den Druck der Arbeit nicht mehr aus, und mein 130 Jahre altes Haus fiel auseinander. Ich hatte mich gerade von einer Lungenentzündung erholt. Im letzten Jahr hatte ich ebenfalls eine gehabt. Und im Jahr davor. Ich verbrachte die meiste Zeit zu Hause, keuchte vor mich hin, arbeitete und aß drei Mahlzeiten am Tag aus derselben Schüssel – auf dem Sofa, über wochenalte Zeitungen gebeugt. Ich war in einer Routine gefangen – körperlich, geistig und auch sonst. Nachdem ich einige Monate so dahinvegetiert hatte, befolgte ich den Rat des Arztes und meldete mich für einen Einführungskurs in einer Atemtechnik namens Sudarshan Kriya an.

Um 19 Uhr schloss die Frau mit den buschigen Augenbrauen die Haustür ab, setzte sich in die Mitte der Gruppe, legte eine Audiokassette in einen alten Gettoblaster und drückte die Play-Taste. Über dem Zischen der Grundfrequenz hörte man eine Männerstimme mit indischem Akzent. Die Stimme klang hoch, leiernd und unnatürlich melodiös; unweigerlich dachte ich an eine Comicfigur. Sie wies uns an, langsam durch die Nase einzuatmen und dann langsam wieder auszuatmen. Uns auf den Atem zu konzentrieren.

Wir atmeten ein paar Minuten lang nach Anweisung. Ich griff mir eine Decke aus einem Stapel und wickelte sie mir um die Beine, um meine besockten Füße vor der Zugluft des undichten Fensters zu schützen. Ich atmete und atmete, aber nichts geschah. Keine Gelassenheit überkam mich, keine Anspannung wich aus meinen verkrampften Muskeln. Nichts.

Zehn Minuten vergingen, vielleicht auch zwanzig. Ich begann mich zu ärgern und bereute schon, dass ich einen Abend damit verschwendete, auf dem Fußboden einer viktorianischen Bruchbude staubige Luft zu atmen. Ich öffnete die Augen und schaute mich um. Alle schauten ernüchtert und gelangweilt drein. Der mit den Häftlingsaugen schien zu schlafen. Jerry Lewis sah aus, als machte er sich in die Hose. Die Bindi-Frau saß erstarrt da und grinste wie ein Honigkuchenpferd. Ich überlegte, ob ich einfach gehen sollte, aber das kam mir unhöflich vor. Die Sitzung war

kostenlos, die Kursleiterin war eine Freiwillige. Es gehörte sich, dass ich ihre Wohltätigkeit respektierte. Also schloss ich wieder die Augen, wickelte die Decke fester um mich und atmete weiter ein und aus.

Dann geschah etwas, auch wenn ich mir gar keiner Verwandlung bewusst war. Ich spürte keine Entspannung, der Schwarm nervtötender Gedanken verschwand nicht aus meinem Kopf. Aber es war, als wäre ich von einem Ort weg an einen anderen versetzt worden, und zwar übergangslos.

Die Kassette war zu Ende. Ich öffnete die Augen. Auf meinem Kopf spürte ich etwas Nasses. Ich hob die Hand, um es abzuwischen, und merkte, dass mein Haar triefnass war. Ich wischte mit der Hand übers Gesicht, spürte das Brennen von Schweiß in den Augen und schmeckte Salz. Ich schaute an mir hinunter und sah Schweißflecken auf Pullover und Jeans. Im Zimmer herrschten vielleicht 20 Grad, unter dem zugigen Fenster war es noch um einiges kühler. Alle trugen Jacken und Kapuzensweatshirts, um sich warm zu halten. Aber ich hatte meine Sachen unerklärlicherweise nass geschwitzt wie bei einem Marathonlauf.

Die Kursleiterin kam zu mir und fragte, ob alles in Ordnung sei, ob ich mich krank fühlte oder Fieber hätte. Ich antwortete, es gehe mir gut. Dann sagte sie etwas über Körperwärme und wie jedes Einatmen uns mit neuer Energie versorge und jedes Ausatmen alte, verbrauchte Energie freisetze. Ich versuchte, das zu verstehen, konnte mich aber nur schlecht konzentrieren. Mir ging dauernd im Kopf herum, wie ich in meinen durchweichten Sachen auf dem Fahrrad die fünf Kilometer von Haight-Ashbury nach Hause überstehen sollte.

Am nächsten Tag ging es mir sogar noch besser. Ich spürte tatsächlich die versprochene Ruhe und Gelassenheit in mir, die ich schon lange nicht mehr kannte. Ich schlief gut. Die kleinen Alltagsprobleme machten mir nicht mehr so zu schaffen. Meine Schultern- und Nackenmuskeln waren nicht mehr verspannt. Dieser Zustand hielt einige Tage an, bevor er langsam nachließ.

Was genau war da geschehen? Wie kann es zu einer so tiefgreifenden Reaktion kommen, wenn man sich eine Stunde lang in

einem schäbigen Haus mit gekreuzten Beinen auf den Boden setzt und ein- und ausatmet?

Ich besuchte auch die nächste Sitzung des Atemtechnikkurses: wieder dasselbe Erlebnis, diesmal aber mit weniger Schweiß. Meiner Familie und den Freunden erzählte ich nichts davon, aber ich gab mir Mühe, zu verstehen, was geschehen war, und verbrachte schließlich mehrere Jahre damit, es herauszubekommen.

Während dieser folgenden Jahre reparierte ich mein Haus, riss mich zusammen und fand aus meiner erstarrten Routine heraus. Und ich entdeckte eine mögliche Antwort auf meine Fragen zur Atmung. Ich fuhr nach Griechenland, um eine Geschichte über das Apnoetauchen zu schreiben – die uralte Kunst, mit angehaltenem Atem Dutzende Meter tief zu tauchen. Zwischen den Tauchgängen befragte ich Dutzende Experten und hoffte, so eine Anschauung ihrer Technik und ihrer Beweggründe zu gewinnen. Ich wollte wissen, wie diese äußerlich unauffälligen Menschen – Programmierer, Werbeagenturmanager, Biologen, Ärzte – es schafften, ihren Körper so zu trainieren, dass er zwölf Minuten am Stück ohne Luft auskam, und dabei Tiefen erreichten, die die Wissenschaft vor einigen Jahren noch für unmöglich hielt.

Die meisten Leute, die im Schwimmbad zu tauchen versuchen, geben bei drei Meter Tiefe nach wenigen Sekunden auf, weil die Ohren heftig schmerzen. Die Apnoetaucher erzählten mir, sie hätten auch so angefangen. Ihre Verwandlung war reine Übungsleistung; sie hatten ihre Lungen gezwungen, härter zu arbeiten und ihre schlummernden Fähigkeiten zu nutzen, die wir anderen ignorieren. Sie bestanden darauf, dass sie nichts Besonderes seien. Jeder einigermaßen gesunde Mensch, der bereit sei, die Trainingszeit zu investieren, könne 30, 60, sogar 100 Meter tief tauchen. Es komme nicht aufs Alter, aufs Körpergewicht oder die erblichen Voraussetzungen an. Apnoetauchen, sagten sie, erfordere nichts weiter, als die Kunst des Atmens zu beherrschen.¹

Für sie war das Atmen keine unbewusste Handlung – nichts, das einfach so ablief. Es war eine Kraft, eine Arznei und ein

Mechanismus, durch den sie fast übermenschliche Macht gewinnen konnten.

Eine Ausbilderin, die einmal über acht Minuten lang die Luft angehalten und einmal tiefer als 100 Meter getaucht war, sagte: »Es gibt so viele Arten des Atmens, wie es Nahrungsmittel gibt. Und jede Atemtechnik wirkt sich anders auf den Körper aus.« Ein anderer Taucher erklärte mir, dass manche Atemtechniken das Gehirn mit Nährstoffen versorgen, während andere die Neuronen abtöten; dass manche gesund sind, andere aber das Leben verkürzen.

Sie erzählten verrückte Geschichten, wie sie durch besonderes Atmen die Ausdehnung ihrer Lungen um mehr als 30 Prozent vergrößert hatten. Sie berichteten von einem indischen Arzt, der mehrere Pfund Gewicht verloren hatte, indem er einfach anders einatmete, und von einem anderen Mann, der sich das bakterielle Endotoxin *E. coli* injizieren ließ und in einem rhythmischen Muster atmete, das sein Immunsystem stimulierte und so die giftigen Bakterien in wenigen Minuten vernichtete. Sie erzählten von Frauen, die ihren Krebs in Remission geschickt hatten, und von Mönchen, die mit ihrem nackten Körper über Stunden hinweg den Schnee im Umkreis zum Schmelzen brachten. Das klang alles absurd.

Wenn ich bei meinen Unterwasserrecherchen ein bisschen Freizeit hatte, meistens spätabends, arbeitete ich mich durch Stapel von Literatur zu diesem Thema. Sicher hatte sich doch die Forschung mit den Wirkungen des bewussten Atmens auf Landratten befasst? Irgendwo musste es doch Belege für die fantastischen Geschichten der Apnoetaucher über Atemtechniken zum Abnehmen, für mehr Gesundheit und Langlebigkeit geben?

Ich fand genug Material, um eine Bibliothek zu füllen – allerdings waren die Quellen allesamt Hunderte, teils Tausende Jahre alt.

Sieben Bücher des chinesischen Tao, die auf etwa 400 v. Chr. datiert werden, befassen sich ausschließlich mit dem Atmen – wie es uns tötet oder heilt, je nachdem, wie man es einsetzt.² Diese Manuskripte enthielten genaue Anweisungen, wie man den

Atem reguliert, verlangsamt, anhält und hinunterschluckt. Die Hindus hielten in noch früheren Zeiten Atem und Geist für identisch und schilderten aufwendige Verfahren, um die Atmung ins Gleichgewicht zu bringen und körperlich und geistig gesund zu bleiben. Es folgten die Buddhisten, die mit der Atemtechnik nicht nur ihr Leben verlängern, sondern höhere Bewusstseinsstufen erreichen wollten. Für alle diese Menschen und Kulturen war das Atmen starke Medizin.

»Daher wird der Gelehrte, der sein Leben nähren will, die Form verfeinern und seinen Atem nähren. Ist dies nicht offenbar?«, heißt es in einem alten Tao-Text.³

So offenbar ist es wohl nicht. Ich schaute mich nach einer Bestätigung dieser Behauptungen in der neueren pulmonologischen Forschung um. Die Pulmonologie befasst sich innerhalb der Medizin mit Lungen und Atemwegen. Ich fand so gut wie nichts. Die Atemtechnik, so hieß es höchstens, sei nicht wichtig. Viele Ärzte, Forscher und Wissenschaftler, die ich befragte, bestätigten diese Haltung: 20-mal pro Minute, 10-mal durch den Mund, die Nase oder einen Tubus, egal.⁴ Wichtig ist, Luft in die Lungen zu bekommen – der Körper erledigt den Rest.

Um eine Vorstellung zu bekommen, wie die moderne Medizin das Atmen betrachtet, müssen Sie nur an Ihre letzte Vorsorgeuntersuchung denken. Der Arzt hat wahrscheinlich Blutdruck, Pulsfrequenz und Temperatur gemessen und Ihnen ein Stethoskop auf die Brust gedrückt, um den Zustand von Herz und Lunge zu prüfen. Vielleicht hat er mit Ihnen über Ernährung, Vitaminzufuhr, Arbeitsstress gesprochen. Irgendwelche Verdauungsbeschwerden? Schlafprobleme? Werden die Pollenallergien schlimmer? Asthma? Was machen Ihre Kopfschmerzen?

Er wird aber kaum Ihre Atemfrequenz gemessen haben oder das Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blutkreislauf. Wie Sie atmen und welche Qualität die einzelnen Atemzüge haben, stand nicht zur Debatte.

Wenn die Apnoetaucher und die alten Texte jedoch recht haben, hängt alles davon ab, wie wir atmen. Wie kann etwas gleichzeitig so wichtig und unwichtig sein?

Ich grub weiter, und langsam schälte sich eine Geschichte heraus. Wie ich feststellte, war ich nicht der Einzige, der in letzter Zeit diese Fragen stellte. Während ich Texte durchging und Apnoetaucher und Superatmer befragte, waren Forscher an den Universitäten Harvard und Stanford und anderen angesehenen Institutionen gerade dabei, einige der fantastischsten Geschichten, die ich zu hören bekam, zu bestätigen. Aber das geschah nicht etwa in den Labors der Pulmonologie. Pulmonologen, so erfuhr ich, befassen sich hauptsächlich mit spezifischen Lungenkrankheiten – Kollaps, Krebs, Emphysem. »Wir sind für die Notfälle zuständig. So funktioniert das System«, erklärte mir ein erfahrener Vertreter des Fachs.

Nein, diese grundsätzliche Atemforschung spielt sich anderswo ab: in den schlammigen Ausgrabungsstätten antiker Gräber, den Behandlungsstühlen von Zahnarztpraxen und den Gummizellen psychiatrischer Krankenhäuser. Nicht gerade Orte, an denen man Spitzenforschung zu einer grundlegenden Lebensfunktion erwarten würde.

Wenige dieser Forscher hatten sich ursprünglich mit Atmung befassen wollen, aber sie stellten fest, dass sie es nicht vermeiden konnten. Sie fanden heraus, dass unsere Atemfähigkeit sich im Laufe der langen menschlichen Evolutionsgeschichte verändert und unsere Atemtechnik sich seit Beginn des Industriezeitalters beträchtlich verschlechtert hat. Sie entdeckten, dass 90 Prozent der Menschen – darunter sehr wahrscheinlich ich, Sie und fast jeder, den Sie kennen – falsch atmen und dass dieser Fehler eine lange Liste chronischer Krankheiten entweder verursacht oder verschlimmert.

Immerhin nicht ganz so deprimierend ist, dass einige dieser Forscher auch zeigen konnten, wie viele moderne Krankheiten – Asthma, Angstzustände, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, Schuppenflechte und andere – gemildert oder sogar überwunden werden können, wenn man nur lernt, anders ein- und auszuatmen.

Diese Ergebnisse stellten traditionelle Annahmen in der westlichen Medizin auf den Kopf. Doch, Atmen in verschiedenen

Rhythmen kann wirklich unser Körpergewicht und die Gesundheit insgesamt beeinflussen. Doch, unsere Atemtechnik verändert wirklich Größe und Funktion der Lungen. Doch, mit Atemübungen können wir unser Nervensystem bewusst beeinflussen, unsere Immunreaktionen kontrollieren und unsere Gesundheit verbessern. Doch, eine veränderte Atmung verlängert das Leben.

Wie sehr wir auch auf die Ernährung achten, wie viel Sport wir treiben, wie widerstandsfähig unsere Gene sein mögen, wie schlank, jung und klug wir auch sind – das alles hilft nichts, solange wir nicht richtig atmen. Das haben diese Forscher herausgefunden. Der fehlende Stützpfiler der Gesundheit ist die Atmung. Sie steht am Anfang.

Das vorliegende Buch ist eine wissenschaftliche Abenteuerreise zur verlorenen Kunst und Technik des Atmens. Es erforscht die Verwandlung, die alle 3,3 Sekunden in unserem Körper stattfindet – so lange braucht der Durchschnittsmensch für einen Atemzug. Es erklärt, wie die Milliarden und Abermilliarden Moleküle, die man mit jedem Einatmen in seinen Körper holt, Knochen, Muskelscheiden, Blut, Gehirn und Organe aufbauen, und die neuen Erkenntnisse, wie diese mikroskopisch kleinen Bausteine Gesundheit und Zufriedenheit jedes Einzelnen morgen, nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr und die nächsten Jahrzehnte beeinflussen.

Ich spreche von einer »verlorenen Kunst«, weil viele dieser neuen Erkenntnisse so neu gar nicht sind. Die meisten Methoden, mit denen ich mich im Folgenden befasse, gibt es seit Hunderten, manchmal Tausenden von Jahren. Sie wurden in einer anderen Kultur zu einer anderen Zeit geschaffen, beschrieben, vergessen und entdeckt, um wieder vergessen zu werden. Das ging jahrhundertlang so.

Viele Pioniere dieses Fachgebiets waren keine Wissenschaftler. Sie waren Bastler, eine Gruppe unabhängiger Geister, die ich »Pulmonauten« nenne und die über die Kraft des Atmens stolperten, weil ihnen nichts sonst mehr half. Sie waren Feldarzt im Amerikanischen Bürgerkrieg, französischer Friseur, anarchistischer

scher Opernsänger, indischer Mystiker, reizbarer Schwimmtrainer, streng dreinblickender ukrainischer Kardiologe, tschechischer Olympiateilnehmer oder Chorleiter aus North Carolina.

Wenige dieser Pulmonauten haben zu Lebzeiten viel Ruhm oder Respekt geerntet, und mit ihnen wurden auch ihre Forschungsergebnisse begraben und zerstreut. Noch faszinierender war es, zu erfahren, dass ihre Methoden in den letzten Jahren wiederentdeckt, wissenschaftlich erforscht und bewiesen wurden. Die Früchte dieser ehemals abseitigen, oft vergessenen Forschungen bestimmen jetzt das Potenzial des menschlichen Körpers neu.

Aber wieso soll ich denn atmen lernen? Ich atme schon mein ganzes Leben lang.

Diese Frage, die Sie sich jetzt vielleicht gerade stellen, begegnet mir seit dem Beginn meiner Recherchen immer wieder. Wir nehmen einfach an, Atmen sei eine passive Tätigkeit – etwas, das halt zum Leben gehört: Solange man atmet, lebt man; wenn man aufhört, stirbt man. Aber Atmen ist nicht binär, und je mehr ich mich mit dem Thema befasste, desto mehr wurde es mir zum persönlichen Anliegen, diese grundlegende Erkenntnis weiterzugeben.

Wie die meisten Erwachsenen habe ich schon einen Haufen Atemwegserkrankungen durchgemacht. Das hat mich damals auch in den Atemtechnikkurs geführt. Und wie die meisten Menschen merkte ich, dass kein Antiallergen, Inhalator oder Vitaminpräparat und keine Diät besonders viel bewirken. Heilung – und noch weit mehr als Heilung – fand ich erst durch eine neue Generation von Pulmonauten.

Der durchschnittliche Leser braucht ungefähr 10 000 Atemzüge, um dieses Buch ganz durchzulesen. Wenn ich meine Sache gut gemacht habe, werden Sie von jetzt an mit jedem dieser Atemzüge ein vertieftes Verständnis des Atmens gewinnen und lernen, wie man es am besten anfängt. Ob 20-mal oder 10-mal pro Minute, ob durch Mund, Nase, Luftröhrenschnitt oder Beatmungsschlauch, ist eben nicht dasselbe. Es ist wichtig, wie man atmet.