

Atmen.

Viel mehr als ein und aus.

Von Hannah Lesch

15.12.2024

Klaus Rabe

Wir müssen atmen um zu leben. Wer nicht atmet ist tot. As simple as that.

Daniel Ruppert

Mir war klar, da ist ein Tor. Da ist etwas, wo ich durchgehen kann, wo ich wirklich die Macht habe, was zu verändern.

Hinnerk Polenski:

Wenn wir unsern Atem verändern, verändern wir unser Leben. (...) Wenn wir unseren Atem stärken, stärken wir auch unser Leben.

Maria

Das ist ein unglaubliches Stärkegefühl und Machtgefühl.

OT Rabe_Atmen leben

Luftnot oder Atemnot, manchmal hat die deutsche Sprache ja sehr treffende Begriffe. Atemnot finde ich sehr passend und sehr gut, und sehr gut deskriptiv. Wir müssen atmen um zu leben

((Michael Walter

Der Gedanke, das war es, jetzt sterbe ich. Das kann man eigentlich gar nicht beschreiben, das Gefühl... ich möchte es nicht wieder erleben.))

OT Maria_Alles zu viel

Teilnehmerin Eisbaden-Seminar Maria:

Ich habe mich im siebten Monat der zweiten Schwangerschaft von meinem damaligen Ehemann getrennt. Das erste Kind war drei. Dann gab es einen schweren Verlust für mich. Meine beste Freundin ist verstorben. Und danach kam Corona. Und dann war alles zu viel.

Maria ist Anfang vierzig. Sie sitzt im Schneidersitz an einem See, in ihm spiegeln sich die Berge von Tirol, Österreich. Ihre blonden Haare sind zu einem Zopf gebunden, sie wirkt selbstsicher.

So wie damals, erzählt sie, konnte es nicht weitergehen.

Sie hat angefangen zu suchen, nach etwas, dass sie aus eigener Kraft tun kann, um sich selbst zu helfen.

Durch einen Bekannten erfährt sie vom Eisbaden und geht mit ihrer Schwester spontan zu einem Eisbade-Event mit Atemtrainer. Maria sagt, sie war sofort begeistert.

OT Maria_Gerätschaften

„Ich brauche keine Gerätschaften, ich brauche keine Substanzen, ich brauche nichts. Es ist alles in einem selbst. Es ist alles in mir drin. Das ist ein kraftvolles Gefühl. (...schwieriger Schnitt, potentiell noch etwas stehen lassen)“

Mittlerweile ist Maria an einem anderen Punkt in ihrem Leben als damals, sagt sie. Aber das Atmen und das Eisbaden - die sind geblieben.

OT Maria_Atemarbeit

„Sie bringt dich zu dir. Diese Atemarbeit. Und du bekommst eine Ruhe rein. Und eine tiefe Zuversicht. Und das ist etwas, das in der heutigen Zeit, wo man ständig unterwegs ist, allem entsprechen und jeden Trend mitmachen muss. Hauptsache um uptodate zu sein, damit man weiß was passiert und mitkommen kann, ist es ein Geschenk. (emotional) Es ist so ein schönes Geschenk einfach bei sich zu sein, anzukommen und sich wohlfühlen.

Und verbunden mit dem Eis ist es natürlich auch eine Selbstwirksamkeit. Das ist ein Wow-Effekt. Ich kann das, ich kontrollier das, ich kontrollier die Kälte. Das ist ein unglaubliches Stärkegefühl und Machtgefühl. Ich selbst entscheide, wie ich mich fühle. Auch in so einer Extremsituation. “

In Österreich will sie jetzt zum ersten Mal in einem Gletscher schwimmen gehen, begleitet von einem Atemtrainer.

Im Eis schwimmen, in Höhenluft mit wenig Sauerstoff und bei Wassertemperaturen unter 0 Grad - das wird eine krasse Herausforderung und wir begleiten Maria bei diesem Abendteuer.

Sie ist nicht die Einzige, die über das Atmen einen neuen Weg zu sich selbst sucht. Online gibt es viele Angebote für sogenannte „Atem-Retreats“, „Breathwork-Kurse“ und für „Eisbade-Seminare“. Atmen bringt Menschen zusammen, die auf der Suche sind. Auf der Suche nach neuen Wegen zu sich selbst. Auf der Suche nach Grenzerfahrungen und Leistungssteigerung.

Ist die Atmung eine unentdeckte Superkraft?

O-Ton Daniel_Anfang an länger

Wir tun es von Anfang an, wir kommen auf die Welt, das erste was wir machen ist Einatmen und dann geht es los. Teilweise habe ich den Eindruck es ist eine Bewegung, aus der alle anderen Bewegungen entstehen. Das ist eine Bewegung muskulärer Art, es entfaltet sich was und es öffnet sich was, der Körper fängt auch an, sich zu öffnen, muss sich öffnen, weil er lässt was rein, dann muss er Vertrauen haben und all diese Sachen und dann beginnt das Leben.

Daniel Ruppert wird Maria und die anderen Kursteilnehmerinnen während der Vorbereitungen auf den Gletscher coachen und auch dort begleiten.

Er ist um die 50, hat früher als Architekt gearbeitet.

OT Daniel_Burnout

Hab dann in Asien, speziell in China, Unternehmen geführt und hatte dort mein erstes Burnout. Ich wollte etwas verändern in der Welt. Das hat mich auch auf eine gewisse Art motiviert und dann irgendwann hat es mich auch getrieben. Ich wollte da unbedingt Erfolg haben, und da sind Momente, wo man anfängt: Man macht weniger für sich. Man schläft vielleicht ein bisschen weniger. Man achtet vielleicht ein bisschen weniger auf das, was man isst oder trinkt oder man achtet im Endeffekt auch weniger, wie man atmet. Zu dem Zeitpunkt war mir überhaupt nicht klar, was Atem bedeutet.

Solche Momente, Überanstrengung, Stress, Burn-Out, nennt Daniel Ruppert heute Atemlosigkeit.

OT Daniel_Atemlosigkeit

Erst nach einer gewissen Zeit habe ich gemerkt, dass ich erschöpft bin. Das ich ausgebrannt bin und das ich zu viel in dieser Atemlosigkeit unterwegs bin das der Körper dadurch ausbrennt, weil er sehr viel powered, er muss sehr viel Energie geben, aber bekommt keine.

Weil er seinen Job als Architekt liebt, erzählt er, suchte er nach einem Ausgleich, um neben der Arbeit, Kraft und Energie zu tanken. Er versucht es mit Meditation und Kung Fu. Aber das gibt ihm, so erzählt er es, keine nachhaltig anhaltende Erholung.

OT Daniel_Zeit anhalten

Und dann habe ich mich auf die Atmung gestürzt und gemerkt Wow, guck mal, du hast bis heute eigentlich noch gar nicht, noch gar keine Ahnung gehabt, wie man atmet, Was Atmen überhaupt be-

deutet im Nervensystem. Da. Einatmen. Ausatmen. Herzschlag. Herzgeschwindigkeit. Ja, und das ist sehr spannend zu sehen, wie man, wenn man sich mit der Atmung beschäftigt, wie man die Zeit kurz anhalten kann. Und dieses Anhalten ist überall möglich.

Daniel Ruppert sagt: Sobald er sich nur aufs Atmen konzentriert, entspannt er.

OT_Daniel Yoga

Es gibt einen sehr schönen Spruch im Yoga, den finde ich immer sehr, sehr schön. Wer atmet, denkt nicht.

In den Momenten, in denen er nicht bewusst geatmet hat, sei die Gefahr größer gewesen, dass er sich Gedanken macht. Dass der Stress zurückkommen konnte. Also arbeitet Daniel Ruppert sich damals immer weiter ein, will mehr über Atmung und Atemtechniken lernen.

OT Daniel_Tor

Es hat mir geholfen, mich von all diesen Burnout-Erfahrungen zu regenerieren.

Mir war klar, da ist ein Tor. Da ist etwas, wo ich durchgehen kann, wo ich wirklich die Macht habe, was zu verändern. Nur dadurch, dass ich mir bewusst bin, dass ich atme.

Eine Feueratmung – eine Übung, die den Körper aktiviert und, laut Daniel Ruppert auch gleichzeitig beruhigt.

Zur Feueratmung, zur Hitze kommt Kälte dazu. Daniel Ruppert stößt zufällig auf die Eisbadebewegung.

Er lernt die sogenannte Wim-Hof-Methode kennen. Benannt nach dem niederländischen Extremsportler Wim Hof, der aktuell den Weltrekord im längsten Eisbad hält. Fast zwei Stunden war er bis zum Hals in Eiswasser.

Er arbeitet in seiner Methode mit drei Säulen – dem Atmen, der Kälte und dem Mindset.

Daniel Ruppert er erinnert sich noch gut an sein erstes Eisbad. Es ist Februar, er ist zu einem See in Berlin gefahren.

OT Daniel_Eisbad

Und hab mich dann reingesetzt. War für zwei Minuten in der Kälte und bin dann wieder raus und hab dann für eine gewisse Zeit draußen noch gesessen. Ich habe mich nicht abgetrocknet. Ich hatte gar nicht das Bedürfnis Schutz zu suchen, weil ich hatte das Gefühl, dass mir so viel Energie durch den Körper schießt, durch diese zwei Minuten Kälte, dass alle Zellen in mir anfangen zu arbeiten. Und das endete in einem absoluten Körpergefühl, in so einem Spüren meiner gesamten Persönlichkeit, Physisch: Das heißt da bin ich, der Raum. Hier bin ich. Und gleichzeitig: Wo komm ich her und was will ich.

Es ist ein Gefühl, dass in ihm viel auslöst. Vor dem Eisbaden hatte er immer eher eine Abneigung gegen Kälte, erzählt Daniel Ruppert. Aber jetzt eröffnet sie ihm, so sagt er, völlig neue Wege.

OT Daniel Kälte gezeigt

Es war so ein so ein Spüren, dass ich mich integriert fühlte in mir selber. Das. Das war zu diesem Zeitpunkt mir ein sehr fremdes Gefühl. Zumindest. Ich glaube, vielleicht hatte ich es als Kind. Aber mir war klar, in dem Moment, wo ich das hatte, ich hatte es schon lange nicht mehr. Und das ist das, was ich eigentlich seit langem suche. Und deswegen kam die Kälte zu mir, über die Kälte mir das gezeigt hat.

Daniel Ruppert sagt, dass er heute in der Lage ist, Kraft zu tanken, fit zu bleiben und zu wachsen. Er könne mit Stress viel besser zurechtzukommen als früher. Und das alles durch eine Kombination aus Atem und Kälte.

Szenischer OT Daniel_Training in Situation

Entspannt euch. Wir starten jetzt mit drei Runden der Wim-Hof-Atmung. In der Wellenatmung, Bauch, Brust, Kopf, dabei völlig entspannt bleiben und das Ausatmen einfach fallen lassen. Wir starten. Einatmen. Aus. Ein. Aus. Ein. Und wieder aus.

Heute wird Daniel Ruppert Maria und die andern in den Gletscher begleiten. Vorab haben sie sich zum gemeinsamen Atmen am See versammelt.

Nächste Übung. Maria steht breitbeinig da, die Arme angewinkelt, die Hände drücken gegen den unteren Brustkorb. Beim Ein- und Ausatmen soll sie pressen.

OT Rabe_Faszination

Diese Faszination ist, dieses Vermögen, dass dieses Organ in der Lage ist, aus 21 Prozent Sauerstoff, Herr Gott's Luft, sozusagen Sauerstoff, über Diffusion in diesen Körper zu bringen.

Und das passiert, indem sie ein oder ausatmen. Das merken sie gar nicht.

Prof. Klaus Rabe ist Lungenarzt an einer Klinik in Hamburg. Auch er hat einen ganz besonderen Blick auf Atmung, Leistung und Grenzgänge.

Die Lunge als Organ fasziniert ihn bis heute, dabei beschäftigt er sich schon fast sein ganzes Leben lang damit.

OT Rabe_Asthma

Ich habe selber als Kind Asthma gehabt.

Klaus Rabe hat schon früh erlebt, wie es sich anfühlt, wenn die Atmung manchmal nicht gut klappt. Er geht für sein Studium ins Ausland, lebt eine Weile in London. Und wird nachts immer wieder wach – er kriegt keine Luft.

OT Rabe_Londoner Straßen

Und das Einzige, was ging, ist, dass ich raus ging und stundenlang in die Häuser gezogen bin, weil da war frische Luft, hat ich weniger Luftnot, das ging dann gut.

Heute umgeben ihn bei der Arbeit in der Lungenklinik schnaufende Beatmungsgeräte und Menschen mit kranken Lungen, Menschen, die nicht gut Atmen können.

OT Rabe_Luftnot

Luftnot ist etwas, was wir hier kennen, was irgendwo bei Patienten sehr häufig ist. Was zum Teil bedrohlich ist, zum Teil die Lebensqualität, die Aussicht auf dieses Leben, die Freude an dem Leben, die Möglichkeit sich zu bewegen, ganz normal zu funktionieren, beruflich, sozial, körperlich, eingeschränkt.

Menschen landen hier unter anderem durch Herzerkrankungen, Infekte, Krebs oder Asthma. Sie alle ringen um ihre Atmung.

Gesunde Menschen verbrauchen nur 1-2 Prozent ihrer Muskelkraft, wenn sie normal atmen. Deswegen können sie auch Sport treiben. Für die Patienten hier ist das Atmen viel anstrengender und kraftaufwändiger. Der Arzt vergleicht das mit folgender Situation: Nur durch einen Strohhalm atmen zu können. In Ruhe, aber auch beim Treppenlaufen.

Michael Waltner muss jetzt neu atmen lernen, sprechen lernen, laufen lernen.

OT Rabe_Atmen leben

Luftnot oder Atemnot, manchmal hat die deutsche Sprache ja sehr treffende Begriffe. Atemnot finde ich sehr passend und sehr gut, und sehr gut deskriptiv. Wir müssen atmen um zu leben. Wer nicht atmet ist tot. As simple as that

Atmen, erklärt Klaus Rabe, ist eigentlich ein passiver Vorgang. Der Brustkorb dehnt sich aus, dabei geht die Lunge mit und Luft strömt ein. Und dann lassen wir los, der Brustkorb zieht sich zusammen und die Lunge drückt die Luft wieder raus

Wir atmen etwa 12 mal pro Minute

Wenn es sein muss, aber auch viel öfter. Denn unsere Lunge kann uns auch bei einem Sprint mit Sauerstoff versorgen.

OT Rabe_Wunderwerk

„Und das Zweite, was ich irre finde, ist dieser Aufbau, dieses ganz feinblasige System, was einfach ästhetisch, wie ich finde, ästhetisch schön ist.

Das ist einfach ein homogenes, gleichsinnig, dieses feinblasige, dieser feinblasige Baum, diese ganz dünnen Membranen, wo ganz elegant dieses Gas hindurch diffundieren kann und abtransportiert wird bis zum kleinen Blutgefäß. Es ist ein Wunderwerk. Ich finde, es ist ein absolutes Wunderwerk.“

Die vielen kleinen Blasen der Lunge sorgen für eine große Oberfläche, über die der Sauerstoff aus der Luft aufgenommen und CO₂ abgegeben werden kann. Würde man eine gesunde Lunge ausbreiten, sagt Klaus Rabe, dann wäre sie 120 Quadratmeter groß. Also ungefähr so groß, wie eine 5-Zimmer-Wohnung.

OT Rabe_Bauprinzip

Dieses Bauprinzip damit die Möglichkeit, sein Leben lang jede Art von Belastung letztendlich auszuhalten, damit auf den 8000er steigen zu können, tauchen zu können, Marathon laufen zu können, ist

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2022

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig. Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben (z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

einfach faszinierend. Ja, ja, das hat mich nie verlassen. Und deshalb denke ich natürlich über bestimmte Dinge nach, aber es ist eben auch so ein Stück, wenn Sie sie möchten, Überzeugtheit und Emotionalität, das dieses, da warst du da zu wissen, zu verstehen, wie man das erhält, wie man, was man tun kann, wenn eine Erkrankung da ist, das wiederherzustellen, dass die Luft wieder durchgeht.

OT Patient_Übung

Atemübungen. Die sind auch hier in der Klinik wichtig. Klaus Rabe, sagt, für eine gute Atmung lohnt sich aber auch der Blick auf den ganzen Körper und die Lebensweise, nicht nur auf die Lunge an sich.

OT Rabe_Kasten

Ich sage häufig Patienten wissen: an ihrer Lunge selber, können sie wenig machen, aber an dem Kasten, in dem die Lunge steckt, ganz viel. Und das hat was zu tun mit Beweglichkeit, Mobilität, muskuläre Stärke, Atemtechnik, körperliche Betätigung, Gestaltung der Ernährung, das ist dieser Bereich. Und das ist das, was man, glaube ich, einfach deutlich sagen muss. Das ist das, wo wir vielleicht lange nicht genug hingeguckt haben.

Über die Atmung raus aus dem Alltagsstress zu kommen, Kraft für Neuanfänge zu finden, die körperliche Leistung zu steigern, all das hält Klaus Rabe nicht für Nonsense. Im Gegenteil, auch er meint, Atemübungen können viel im Leben eines Menschen verändern.

OT Rabe_Atemtechniken

Und als jemand, der doch sehr, wie ich, aus der Wissenschaft und sozusagen der biologischen, rationalen Medizin kommt, bin ich sehr nah bei ihnen, dass tatsächlich die Technik und auch das Bewusstwerden von Atmung, auch gerade im Umgang mit einer Luftnot und oder situativen Umgang, wenn man sich bedroht und ängstlich fühlt, ein sehr wichtiger, ein sehr wesentlicher und sehr hilfreicher Mechanismus ist und Patienten tatsächlich auch helfen kann, da besser durchzukommen. Und wir empfehlen das regelmäßig, wir praktizieren dieses sozusagen auch in Kooperation, natürlich mit anderen Berufsgruppen und das halte ich für einen wichtigen Punkt.

Die Gruppe rund um Daniel Ruppert ist auf dem Weg zum Gletscher. Sie sind mit einer Seilbahn durch Nebel und Schneelandschaft auf den Berg gefahren. Die Aufregung steigt bei allen.

OT Daniel_Gletscher Ängste

Der Gletscher ist für mich auch so ein sehr archaischer Ort, weil. Er hat einmal das kalte Wasser. Er hat einmal wenig Sauerstoff oder weniger Sauerstoff drin, er ist in hoher Höhe, und er ist unterirdisch. Das sind ganz viele archaische Ängste, die miteinander, ich sage mal, in Kommunikation treten. Das Wasser hat dort im Schnitt -0,1 bis 0,5, teilweise 0,7 Grad. Es ist sehr kalt. Es ist wirklich sehr, sehr kalt, weil es durchweg kalt ist. Es hat keine Phasen, keine Ebenen.

Bis zum Gletscher wandert die Gruppe durch den tiefen Schnee. Alle sind dick eingepackt, tragen dicke Winterjacken und Mützen. Und dann ist sie da, die Öffnung zum Gletscher ist nicht mehr als ein unscheinbares Loch in der Schneewand.

OT Daniel_Zellen aufgeregt

Wenn ich in diesen Gletscher gehe Ich bin auch nach wie vor immer noch sehr, sehr aufmerksam, sehr aufgeregt. Also mein Körper ist, meine Zellen sind aufgeregt, mein Körper ist aufgeregt. Und ein gewisser Widerstand ist auch dabei. So ein gewisser Teil in mir möchte gar nicht dabei oder gar kein Bock drauf hat, weil es einfach zu kalt ist. Ein anderer Teil wiederum sagt Hey, das ist eine sehr schöne Erfahrung, das ist eine Erfahrung um sich ein Stück weit zu verbinden mit solchen Ängsten, aber auch mit solchen Elementen, die die Natur bietet.

Die Kulisse des Gletschers ist beeindruckend. Die Eiswände sehen aus wie große Wellen, das Wasser des Sees ist kristallklar. Alles leuchtet und glitzert im Licht.

Daniel Ruppert ist nicht zum ersten Mal hier. Für ihn ist es fast eine Art Routine.

OT Daniel_erste Minuten

Ich versuche, mich in den ersten Minuten auf meine Atmung zu konzentrieren, während ich da runter laufe. Ich versuche weitestgehend ruhig zu bleiben, weitestgehend ruhig zu atmen, weitestgehend tief zu atmen. Mir immer wieder zu sagen: So, hey es wird kalt werden, klar, aber es wird dir keinen Schaden zufügen, weil du wirst es nicht übertreiben da drin. Du wirst dort durchschwimmen. Du wirst zurückkommen und du wirst wieder rausgehen. Du hast deine Technik gelernt. Du hast deine, du hast deine Atmung gemacht. Du bist vorbereitet. Du weißt, was du kannst. Du weißt, wo deine Grenze ist. Das ist ganz wichtig.

So, sagt er, kann er sich selbst Sicherheit geben. Für das, was kommt.

Daniel_Austoben

Dann, in dem Moment, wo ich diesen Gletscher sehe, dann merke ich schon so Wow, ja, ich will das. Ich will da rein. Ich will das, weil ich kann das. Und. Und dann kommt dieser Teil, der, der auch mal freigelassen werden möchte, der nämlich das genau macht, in so einen extremen Moment reingehen möchte, der mal sich ausleben möchte, der sich mal auch austoben möchte.

Auch Maria schwankt zwischen Aufregung und Vorfreude

OT Maria_Flattrige Vorfreude

Ich bin ein bisschen aufgeregt. Bisschen Herzflattern, wie wenn du so ein bisschen verliebt bist und irgendwie ...ja...mit 16 erstes Date! Das ist einfach so eine schöne, flatterige Vorfreude tatsächlich.

Und dann ist es soweit. Maria zieht eine Badekappe über ihre Haare. Sie tauscht ihre Socken gegen Wasserschuhe. Ihren Bikini hatte sie schon drunter.

OT Daniel_Ansprache

Okay, kommt zusammen. Gut, wir gehen ja jetzt rein. Immer auf die Atmung achten. Lange Ausatmung, entspanntes Einatmen, nicht zu schnell atmen. Und vielleicht nehmt euch eine Sache mit aus dem persönlichen Leben, was ihr überwinden wollt. Und in dem Moment, wo ihr reingeht, überwindet ihr das. Okay? Seid ihr bereit? Yes, ja. Okay, auf geht's. Super.

Sie tauchen unter - bis die Schultern unter Wasser sind.

OT Daniel_erster Moment

Klar kommt dann der Moment, wo man dann reingeht. Dann wird es auf einmal boom real. Dann auf einmal, es ist kalt. Wow, das ist richtig kalt.

OT Daniel_Körper vertrauen

Tief ein- und ausatmen und einfach dem Körper vertrauen.

OT Maria_Es ist kalt

„Es ist kalt. Ich kann das, ich will das.“

OT Daniel_Verteilt euch

Nächste? Genau. Einfach ein bisschen bewegen, genau. Genau, geht runter. Bleibt konzentriert. Breitet Euch ruhig bis hinten aus...

Maria geht rein

Ihre ersten Schritte auf den Leitersprossen sind schnell, dann zögert sie kurz und schaut sich um. Leicht schüttelt Maria mit dem Kopf, atmet ein und lässt sich nach vorne ins Wasser gleiten. Macht große Schwimmbewegungen.

OT Daniel_Kälteprogramm

Also Kälte ist ein Programm, was in uns drin so gespeichert ist. Der Körper muss Kälte immer mit Wärmeproduktion beantworten. Der Körper muss Kälte immer mit einem Wechsel des Nervensystems beantworten, mit einem Wechsel des Denkens. Weil das Gehirn wird geändert. Die Schaltungen im Körper werden geändert. Hormone müssen sich verändern, um das zu regulieren. So positive natürliche Stresszonen. Und da kommen wir dieses Archaische. Was man sich eigentlich auch wünscht, wo man gerne wieder in die Natur möchte, für kurze Zeit und so einen. So einen Kälte-dip nimmt man auch, um zurückzukehren, zu sagen Yes! Ich fühle mich eigentlich ein bisschen archaisch. Ich fühle mich ein bisschen mehr am Leben als in dieser Komfortzone, in der wir uns gerade alle bewegen.

Es geht auch weniger extrem.

OT Hinnerk_nur atem

Nur Atmen. Nur Sein. In sich selbst ruhen.

OT Hinnerk_so einfach

Das ist alles. So einfach ist Meditation.

OT Hinnerk_Schlüssel

Atem ist Leben. Je entspannter wir sind, umso entspannter ist unser Atem. Umso entspannter unser Atem, so entspannter sind auch wir. Leben und Atem hängen zusammen. Und wenn das Leben in einer Enge ist, in einer Spannung, ist unser Atem auch in einer Spannung. Und es geht auch andersrum. Und da ist ein großer Schlüssel.

Hinnerk Polenski ist Abt im Zen Kloster Buchenberg. Das Kloster Buchenberg liegt im Allgäu, umgeben von Wald und Wiesen.

Zen ist eine japanische Richtung des Buddhismus, in der die Meditation und mit ihr auch die Atmung der zentrale Baustein sind.

OT Hinnerk_Zen

Zen ist einfach sein zu dürfen. Diese Köstlichkeit, was unser Leben ist, zu genießen, indem wir selber innehalten. Und jetzt beobachte ich nur mein Atem. Dann stell ich fest, oh, ist das schön. Einfach nur loslassen, sein, spüren, innehalten. Mehr nicht.

Hinnerk Polenski war schon als Kind und Jugendlicher interessiert an Spiritualität.

OT Hinnerk_Yoga und Zen

Dann habe ich mich auf diesen Weg gemacht und habe angefangen, Zen und Yoga zu lernen, so mit 17 beides. Und so mit 20 ist dann nur Zen übergeblieben, weil Zen für mich in die Welt geht, in den Alltag.

Einige Jahre später reist er dann nach Japan, erzählt er, und findet dort seinen Zen-Lehrer, der ihn bis heute unterrichtet.

Mit 30 erlebt Hinnerk Polenski aber eine Krise:

OT Hinnerk_Burnout

ich habe als 30-Jähriger, als Unternehmensberater, mit vielen idealistischen Vorstellungen, wie man Firmen besser machen kann und Human Resources, mich völlig verausgabt und bin natürlich in die Maschine reingeraten - besonders dann, als ich dann auch noch erfolgreich wurde - in die wir alle in Gefahr sind, reinzukommen. Nämlich zu viel zu arbeiten, zu hart zu arbeiten, erschöpft zu sein, angespannt zu sein.“

Er sagt, irgendwann hat er sich die Frage gestellt: Bin ich eigentlich auf dem richtigen Weg?

OT Hinnerk_Frei jede Sekunde

Wir Menschen dürfen nicht nur irgendwie Meditation benutzen, um uns selbst zu optimieren, sondern auch mal die Frage zu stellen, wer bin ich, bin ich auf dem richtigen Weg, sind es die richtigen Menschen um mich herum, ist das, was ich tue, eigentlich ich selbst. Und da hilft Meditation sehr, also

hat für mich jedenfalls, diese große Veränderung auch gebracht, immer zu sagen, okay, ich bin eigentlich frei, ich kann machen, was ich will, jeden Tag, jede Sekunde.

Er steigt aus. Lässt das viele Geld und den Erfolg hinter sich.

OT Hinnerk_Atem weg zu uns Vögel

Der Atem führt uns auf den Pfad. Stille, Kraft, Helligkeit, Freude. Wir lernen uns kennen. Ausatmen zeigt uns den Weg zu uns hin. Sein und Stille. Und Freude.

Im Zen-Kloster Buchenberg beginnt der Tag früh, um 6 Uhr ist die erste Morgenmeditation. Die Atmung begleitet Gäste, Seminarteilnehmer und die Mönche und Nonnen des Klosters durch den Tag. Er endet mit einer Meditation am Abend.

OT Hinnerk_Richtiger Atem

Also grundsätzlich ist es so, wir werden eigentlich mit dem richtigen Atem geboren. Das heißt, es gibt jetzt speziell in der Zen-Meditation ein Zentrum, wie auch im Taoismus. Das ist unter dem Bauchnabel, das ist das Kraftzentrum, Energiezentrum. Und wenn man ganz klein ist, atmet man ganz automatisch da rein und wieder aus. Und ist erdverbunden. Wir sind noch nicht im Kopf, wir sind quasi in der Umgebung, mit der Umgebung verbunden. Und dies wiederzufinden ist grundsätzlich sehr, sehr leicht.

Grundsätzlich leicht, dann aber oft doch nicht. Denn im Alltag atmet kaum jemand in den Bauch. Bei manchen seien die Spannungen so groß, dass es ein Training braucht, um in die richtige Atmung zu kommen, sagt Hinnerk Polenski.

OT Hinnerk_zweite Schwierigkeit

„Die zweite Schwierigkeit ist die, dass wir immer irgendwas müssen. Wir müssen noch zu Ikea, wir müssen noch Schuhe abholen, was macht die Bank, habe ich die Herdplatte ausgeschaltet und so weiter.

Auf berufliche Ebene ja noch viel schlimmer. Und dieses übertragen wir auf die Meditation. Wir wollen eine Sensation, wir wollen ordentlich was erleben und wir wollen auch mit der Meditation irgendwas erreichen. Und damit nehmen wir das ganze System von Spannung, Säulen, Müssen, Optimieren in die Meditation rein und sitzen dann da mit rotem Kopf und sagen, das funktioniert nicht und ich

kriege das nicht hin und so weiter. Und in Wirklichkeit möchte der ganze Körper, unser tiefer inneres Sein einfach nur loslassen, sein, spüren, innehalten. Mehr nicht.

In den Seminaren des Klosters geht es neben Meditation auch um Themen wie „Energie tanken“ und um „Mut fassen, den Weg des Herzens zu gehen“.

OT Hinnerk_ stärken

Wenn wir unseren Atem verändern, verändern wir unser Leben. Das ist ein ganz tiefgehender Satz.

Wenn wir unseren Atem stärken, stärken wir auch unser Leben.

Fuck ist das kalt, whuhuuu!

Ruppert_ Durchgeschwommen

Und dann, wenn man dann durchgeschwommen ist, wieder zurückkommt, wieder rauskommt und dieses Gefühl, ich habe es geschafft. Ich habe es geschafft. Ich war nicht perfekt. Nichts ist perfekt. Klar habe ich da vielleicht nachgedacht. Klar. Ich an der Ecke. Kurz Angst. Klar habe ich dort kurz die Atmung verloren. Das ist völlig okay, weil die Summe dessen, was ich dort gemacht habe, war ein sehr schönes Gefühl, ein sehr kräftiges Gefühl, etwas geschafft zu haben, was ich mir vorgenommen habe, trotz dieser Widerstände. Dass dort etwas ist, was stressig ist.

Maria hat wieder ihre dicke Jacke an, steht im Tunnel des Gletschers.

OT Maria_ Es ist der Hammer

Es ist der Hammer. Ich habs geschafft, ich habs überlebt. Ich fühle mich glücklich, lebendig, ich kanns nicht beschreiben. Adrenalin, Dopamin, ich bin glücklich, wie Fallschirmspringen. Mir geht's so gut. Ich bin einfach auf einem anderen Level.

Sie zittert immer wieder. Das kommt in Wellen, der Afterdrop, ein normales Phänomen nach dem Eisbaden. Ja gut, sagt sie, ihre Zehen, die seien schon echt kalt. Aber

OT Maria_ Unglaubliche Erfahrung

Das ist eine unglaubliche Erfahrung, ich werde es wieder machen (lacht)“

Maria strahlt über das ganze Gesicht. Das Gefühl gerade, sagt sie, das fühle sich an wie verliebt sein, verliebt in sich selbst und das Leben.