7. Die Atmung als Taktstock der Achtsamkeit

Vor etwa 16.000 Jahren, als der Bogen die Jagdwaffe des Menschen war, bedrohten plötzliche Angriffe von Braunbären oder hinterhältige Überfälle von feindseligen Stämmen unser Leben. Inzwischen ist die grundlegende Existenz der allermeisten Menschen in Mitteleuropa gesichert, und wir geraten nun in Stresssituationen, wenn unser Selbstbild bedroht ist, wir uns in unserem sozialen Status angefeindet fühlen oder uns um die Erfüllung von Grundbedürfnissen wie dem nach Ruhe oder Zuneigung sorgen. Geblieben ist allerdings ein Extraschub an Energie, der uns früher ermöglichte, blitzschnell zu fliehen oder körperliche Auseinandersetzungen zu führen. Da die meisten Menschen ihre Konflikte inzwischen aber anders austragen, hat diese körperliche Reaktion ihren Sinn weitestgehend verloren.

Die Stressreaktionen unseres Körpers sind deshalb heutzutage fast ausschließlich Überreaktionen, und die produzierten Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol) werden in der Regel nicht zeitnah durch natürliche Bewegung wieder abgebaut. Ganz im Gegenteil: Befindet sich der Mensch „im Stress" (und dies ist in 50 Prozent aller Fälle ohne das Wissen der Betroffenen der Fall), werden alle Regenerationsabläufe im Körper ausgesetzt. Der Körper hält stattdessen weiterhin möglichst viel Energie für körperliche Abwehrmaßnahmen bereit. Verspannungen (für gewöhnlich in den Schultern), eine erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck, innere Unruhe und feuchte Hände können bei ständig anhaltendem Stress chronisch werden. Außerdem reagieren manche Menschen in diesem Zustand zunehmend impulsiv, haben langfristig Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlaf- und Verdauungsstörungen.

Es gilt also, die Stressreaktion des Körpers so zu lenken, dass die Bildung von Stresshormonen verhindert bzw. verringert wird und die gebildeten Hormone zügig wieder abgebaut werden. Für den Alltag schlagen Forscher Atemübungen vor, die in abgewandelter Form auch Leistungssportler (wie z. B. Biathleten) nutzen, um sich schneller zu beruhigen oder zu regenerieren.

Eine zentrale Rolle spielt hierbei die Bauchatmung (sie ist unter „Atemübung" auf S. 91 genauer erklärt). Bei dieser auch Zen-Atmung genannten Form der Tiefenatmung wird zwar einerseits das Zwerchfell angespannt, aber andererseits die Bauchmuskulatur entspannt. Die Entwicklung des hierfür benötigten Feingefühls erfordert ein wenig Übung, funktioniert in gewissem Maße allerdings meist von Beginn an. Das Wölben des Bauches nach außen hilft ebenso dabei, diese Form der Atmung zu unterstützen, wie die Vorstellung, in den Bauch hineinzuatmen. Tatsächlich wölbt sich der Bauch nach außen, da das Zwerchfell den darunterliegenden Verdauungstrakt nach unten drückt. Die Vorstellung, „in den Bauch zu atmen", gibt also lediglich eine – wenn auch hilfreiche – Bewegungsvorstellung. Rein physiologisch allerdings bekommen unsere Lungen durch das Herabsinken der inneren Organe mehr Raum nach unten.

Hinzu kommt, dass jeder Mensch seine ganz persönliche Art und Weise besitzt, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Manche Menschen sind von Natur aus stressresistenter als andere. Andere leugnen den Stress (auch vor sich selbst), und wieder andere zeigen Suchtverhalten (z. B. nach Kaffee, Zigaretten, Süßigkeiten oder Tabletten). Eine weitere ungesunde Art der Stressbewältigung ist die Arbeitswut. Manche Menschen beladen sich mit Arbeit, sodass ihre Probleme darunter verborgen bleiben. Vielleicht ist es ihnen auch gerade recht, dass sie so wenig zu Hause sind, wo sie wesentlich weniger Kontrolle über die Dinge haben. Diese Sucht nach Erfolg kann dazu führen, dass anderen Aspekten des Lebens konsequent aus dem Weg gegangen wird. Dabei fühlt es sich bisweilen vielleicht auch noch sehr befriedigend an, für eine Sache zu brennen. Doch mündet zu viel Stress, bei einem gleichzeitigen Mangel an Möglichkeiten zur Stressverarbeitung, oftmals in eine Form von psychischem Ausbrennen.

Mögliche Folgen dieses Kreislaufs können dann so aussehen: „Angststörungen sind bei Frauen die häufigste und bei Männern – nach dem Alkoholmissbrauch – die zweithäufigste psychische Störung. Und rund 20 % der Gesamtbevölkerung Deutschlands erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression …" (*Psychologie heute* 11/2014). Darauf kann der Verlust von Antrieb, Leistungsfähigkeit und Lebensmut folgen. Dies sind sicherlich fortgeschrittene Stadien der Überbelastung, sie verdeutlichen jedoch, wo Gefahrenpunkte für gesunde Menschen liegen.

Warnsignale auf einem niedrigeren Niveau sind:

- Rückzug vom sozialen Leben
- Lustlosigkeit bei der Pflege von Freundschaften
- Fehlende Hobbys
- Schwache Nerven
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Wenig Bewegung
- Mehr Alkohol, als einem gut tut
- Schlafstörungen