



Abteilung: Gesellschaft und Religion Redaktion: Anne Winter
Sendereihe: Lebenswelten Autor/-in: Juliane Ziegler
Sendedatum: 02.01.2022 Sendezeit: 9.04-9.30 Uhr/rbbkultur

Eine Produktion des Hessischen Rundfunks 2020

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

Lebenswelten
Heilig, entspannend, lebensnotwendig
Die Kraft des Atems

Sprecherin: Juliane Ziegler

Aufnahmeleitung: Annette Neupert

Redaktion: Lothar Bauerochse

Montagsmorgen, kurz nach sieben Uhr: Nach und nach ploppen die Fenster auf dem Computer-Bildschirm auf. Manche Gesichter sehen noch etwas müde aus, manche schauen neugierig in die Kamera, andere haben ihr Bild ausgeschaltet und das Fenster bleibt schwarz.

Atmo: Atemcoaching

Guten Morgen ... wir warten noch einen kleinen Moment, ob jemand eintrudelt, dann gehts los

Martin Walter gibt online ein Atemcoaching - ein entspannender Start in die Woche.

Atmo nochmal hoch

Titelsprecherin:

Heilig, entspannend, lebensnotwendig - Die Kraft des Atems
Eine Sendung von Juliane Ziegler

01 O-Ton Walter

Unser Ziel in den Atemübungen ist immer eine Balance herzustellen, ne sehr gleichmäßige Atmung unserem Körper zu geben, damit der weiß und sich in diesem Balance-Zustand befindet, wie er atmen möchte. Wenn wir sehr unregelmäßig atmen, löst das bei unserem Körper eher Stress aus. Und wir wissen ja alle, was Stress auslöst auf lange Sicht hin in unserem Leben.

... erklärt Martin Walter. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin arbeitet er als Atemcoach und bietet Trainings an, wie dieses am Montagmorgen. Die beiden beschäftigen sich viel mit gesundem Lebensstil.

02 O-Ton Walter

Da ist mir aufgefallen, dass Atem am Ende eigentlich das Puzzle-Stück ist, das all diese Bereiche verbindet: Unsere Ernährung, unsere körperliche Fitness, unser ganzes körperliches Wohlbefinden, unseren Schlaf natürlich auch, also dass das Atmen ne ganz integrale Funktion hat, die diese ganzen Bereiche zusammen bringt. Und ab dem Moment habe ich mich mehr mit dem Thema beschäftigt, dazu gelesen und dann irgendwann auch die Ausbildung zum Atem-Coach gemacht.

Ein Job, der ihn begeistert:

03 O-Ton Walter

Atmen ist ne Superpower, Atem ist ein Lebenselixier, das wir alle in uns tragen praktischerweise schon, das wir aber auch verschieden nutzen können, das wir uns sehr zunutze machen können im Alltag, auch in allen möglichen Situationen.

Atmo: Atmen

Hecheln, schniefen, lechzen, keuchen, inhalieren, seufzen, schnauben, japsen - Luftholen geschieht automatisch, genauso wie der Herzschlag oder die Verdauung. Und doch können wir den Atem beeinflussen: ihn ausdehnen, beschleunigen, synchronisieren oder anhalten. Wir können zweimal in der Minute atmen, oder auch zwanzigmal - mit ganz unterschiedlichen Auswirkungen auf den Körper. Ohne Nahrung oder Wasser kann der Mensch eine Zeit lang überleben. Ohne Sauerstoff hingegen würde er binnen weniger Minuten sterben.

04 O-Ton Rosewich

... wenn mit der Atmung alles funktioniert, dann funktioniert sie auf eine herrliche Art und Weise selbstverständlich, leise und im Hintergrund.

... sagt Martin Rosewich. Er beschäftigt sich täglich mit dieser Körperfunktion: Der Kinderarzt in Oberursel ist auf die Lunge spezialisiert.

Unser Körper ist auf Sauerstoff angewiesen und gesunde Menschen atmen rund zwanzigtausend mal am Tag. Die Atmung ist ein sehr komplexes System:

05 O-Ton Rosewich

Tatsächlich beginnt die Atmung, wenn man nur die Wege sich anguckt, an der Nasenspitze. Die Nase ist ein total unterschätztes und für die Atmung extrem wichtiges Organ.

Denn in der Luft, die wir einatmen, befinden sich Bakterien, Viren, Pollen, Staub. Einen Teil davon filtert bereits die Nase...

06 O-Ton Rosewich

...So dass also viel weniger Dreck in die Lunge kommt. Und neben der Anfeuchtung und der Reinigung wird die Luft auch noch angewärmt und das kann tatsächlich vom Naseneingang bis zum Nasenausgang zum Beispiel eine Anwärmung von zwanzig auf dreißig Grad bedeuten. Das heißt, wenn die Nase funktioniert, dann hat die Lunge für ihre Tätigkeiten schon ein bisschen Urlaub, dann kann sie ihre Tätigkeit viel leichter verrichten

Von der Nase geht es mit der eingeatmeten Luft weiter durch den Rachen, die Luftröhre, die Bronchien:

07 O-Ton Rosewich

Wenn die dann noch kleiner werden und einen Durchmesser unter zwei Millimetern haben, heißen sie Bronchiolen. Von der einen Luftröhre bis in die Aufspaltung zu den Lungenbläschen hin teilen sich die Atemwege bei einem Erwachsenen dreiundzwanzig mal. Das ist relativ beeindruckend.

Am Ende der Bronchiolen hängen die Lungenbläschen, die Alveolen. Das Zwerchfell - die Atemmuskulatur - zieht sich zusammen, der Brustkorb hebt sich und die Lungenflügel werden aus-einander gezogen. Die Lungenbläschen transportieren den Sauerstoff ins Blut. Dort wird er verbraucht, um Energie zu erzeugen. Übrig bleibt ein Abfallprodukt: Kohlendioxid, das zurück zur Lunge gebracht und ausgestoßen wird. Beim Ausatmen lassen die Muskeln locker. Ein ausgeklügeltes System.

Verschiedene Sprecher:

„Ich bin so erleichtert - jetzt kann ich wieder aufatmen!“

„Es verschlägt mir den Atem - so schön ist das!“

„Was für ein Schreck, da musste ich die Luft anhalten!“

„Es nimmt mir die Luft zum Atmen - das setzt mich so unter Druck!“

„Das macht mich sehr betroffen - es schnürt mir die Kehle zu.“

„So spannend! Es stockt mir der Atem!“

Viele Redewendungen zeigen, welchen Einfluss die Psyche auf die Atmung hat. Das Nervensystem reguliert die Abläufe im Körper. Gehirn, Puls und Atmung sind eng miteinander verbunden. Die Atmung reagiert auf Signale des Körpers oder der Außenwelt: Angst oder Schmerzen, Freude, Überraschung oder Erleichterung, Stresssituationen oder Schicksalsschläge sorgen dafür, dass wir unsere Atmung verändern - etwa schneller atmen oder vielleicht zeitweise die Luft anhalten. Die Atmung als Spiegel der Gefühle. Sowohl zu

viel als auch zu wenig Luft kann sich dauerhaft negativ auf den gesamten Körper auswirken, erklärt Kinderarzt Martin Rosewich:

08 O-Ton Rosewich

Wenn wir immer flach atmen und die Lunge nicht frei durchblutet ist, dann steigt auch der Widerstand, das heißt, das Herz braucht mehr Kraft, um das Blut zu pumpen. Und das wiederum kann bis zu Rückstauerkrankungen führen, die sich dann an der Niere, an der Leber, am Verdauungstrakt bemerkbar machen. Und deswegen wird man über viele Mechanismen dazu aufgefordert, immer mal richtig tief Luft zu holen

Umgekehrt lassen sich mit der richtigen Atem-Technik Emotionen regulieren. Den Umgang mit Unruhe, Angsterkrankungen, Traumata oder Depressionen kann man mit dem Atem beeinflussen. „Effektive Atemübungen“ oder „Erfolgsfaktor Sauerstoff“ - Schlagworte für einen Trend, der in den vergangenen Jahren an Fahrt gewonnen hat. Es gibt unzählige Ratgeber, Kurse und Apps, die eine bessere Konzentration, erholsamen Schlaf oder ein besseres Körpergefühl versprechen. Und wirklich: Atem und Herzschlag hängen eng zusammen. Schlägt das Herz schnell, beschleunigt sich auch unser Atem. Umgekehrt sinkt der Puls mit einem langsamen Atemrhythmus und sendet an das Gehirn: Entspannung! Ein positiver Effekt.

Atmo: Klangschale

Autogenes Training, Feldenkrais, Tai-Chi - unterschiedliche Methoden, doch bei allen ist der Atem ein wichtiges Element. Wohin fließt mein Atem? Ist eine Pause da? Atme ich ruhig? In Meditationspraktiken hilft der Fokus auf den eigenen Atem, zur Ruhe zu kommen: Abschalten von der äußeren Welt und Konzentration auf das seelisch-geistige Innenleben. Diese Lehre von der Heilkraft des Atems ist Jahrtausende alt und wird weltweit praktiziert: vor allem in der traditionellen chinesischen Medizin, dem japanischen Zen oder dem Yoga. „Pranayama“ heißt im indischen Sanskrit die spezielle Atemarbeit. „Prana“ steht dabei für Lebensenergie oder Lebensatem. „Ayama“ bedeutet Kontrolle - grob übersetzt also: die bewusste Regulierung des Atems. Einatmen, ausatmen sowie die Pause dazwischen als spirituelle Übung. Auch in anderen Kulturen und Religionen hat der Atem einen besonderen Stellenwert. Ohne Atmung kann kein Lebewesen existieren. Die Vorstellung, dass der Atem mit dem Hauch Gottes gleichzusetzen ist, ist weit verbreitet. Im Schöpfungsbericht der Hebräischen Bibel etwa steht:

CD Hörbibel mit Rufus Beck:

Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

09 O-Ton Janssen

Das heißt, am Anfang jedes Lebens steht der Atem Gottes. Also der bläst den ersten Menschen den Atem ein, entfacht den wie ein Feuer, aber auch bei jeder Geburt. Jedes Leben ist von Gottes Atem durchdrungen, getragen, es gibt auch ein ganz schönes Bild für „Mensch sein“, auch schon ganz am Anfang in der Schöpfungserzählung. Da heißt es: Menschen sind lebendiger Atem Gottes.

... erklärt Claudia Janssen die Verwendung des Begriffs „Atem Gottes“ in der jüdisch-christlichen Tradition. Janssen ist Professorin für Neues Testament und theologische Geschlechterforschung an der Hochschule Wuppertal-Bethel.

Gott erschafft den Menschen - indem er ihm seinen Atem einhaucht. Er erfüllt die Menschen mit einer Leben weckende Kraft. Eine göttliche Kraft, eine Geisteskraft, die im Menschen wirkt und alles belebt, sich ausbreitet, durchpustet. Im Neuen Testament steht der Atemhauch als ein Synonym für den mit dem Heiligen Geist beseelten Menschen. Wind, Hauch, Geist, Atem - in anderen Sprachen werden diese Begriffe oft nicht unterschieden: „pneuma“ heißt es etwa im Griechischen, „spiritus“ im Lateinischen, und im Hebräischen: „Ruach“.

10 O-Ton Janssen

„Ruach“ ist grammatisch weiblich und wird auch in der Vorstellungstradition weiblich gedacht. Das ist diese weibliche Kraft, die Schöpfungskraft, die die Geburt durchzieht, die jetzt wenn wir sagen, „weibliche Seite Gottes“, ist das der weibliche Aspekt Gottes. ... Es kommt sogar, dass einige sagen, dieses Wort „ruach“ kommt aus dem Geburtsvorgang, dieses starke Atmen, dieser „ruach“.

Mit dem ersten Atemzug beginnt das Leben und mit einem letzten Atemhauch endet es. Der Atem ist die Lebenskraft, die Gott schenkt.

11 O-Ton Janssen

Das ist genau diese Vorstellung, alle Menschen, Tiere - auch die Tiere haben Gottes Atem, Gottes Ruach, sind von Gottes Geist durchdrungen. Wenn sie sterben und nicht mehr atmen können, dann ist auch das in Gottes Hand. Das gehört zu diesem Bild dazu, dass sie nicht einfach sterben, sondern - ich les' es so, dass sich damit auch die Gewissheit verbindet, dass Leben und Sterben in Gottes Hand liegt.

Das begeistert mich daran, dass wenn wir von Atem sprechen, nicht nur auf einer medizinischen Ebene sind, wie wir atmen. Sondern dass wir auch gleichzeitig für einen Moment darüber nachdenken, reflektieren, auch diesen Gottes Atem spüren, die Angewiesenheit, die Abhängigkeit alles Lebens und das ist ja, etwas, was in wir jetzt in der Corona-Zeit sind, ja auch spüren können - die Kostbarkeit dieses Leben, dieser Lebendigkeit, ja diese sehr fragile Kostbarkeit.

Die Kostbarkeit des Lebens, aber eben auch: seine Vergänglichkeit. Claudia Janssen verweist auf Psalm 104. Dort heißt es:

CD Hörbibel mit Rufus Beck:

Verbirgst du dein Angesicht, so erschrecken sie, nimmst du weg ihren Odem, so vergehen sie und werden wieder Staub. Du sendest aus deinen Odem, so werden sie geschaffen, und du machst neu die Gestalt der Erde.

12 O-Ton Janssen

Das ist in der biblischen Tradition immer auch eine Einheit, wenn wir uns diesen Psalm angucken. Diese Gabe des Lebens, dieser Atem, das ist nie etwas Selbstverständliches, sondern der verbindet sich sogleich mit dem Gotteslob, diesem Dank dafür, dieses Leben geschenkt zu bekommen, diese kostbare Gabe für diesen Moment zu haben, zu leben, Wir wissen eben auch um die Abhängigkeit und die ja Verletzlichkeit allen Lebens. (Atmer) ich habe gerade tief eingeatmet und das ist so wunderbar (lacht), diese Verbindung zwischen dem Alltäglichen, auch Gebet ist eigentlich einmal tief einatmen und die Schönheit wahrzunehmen. Diese ganz enge Verbundenheit von mir als Mensch, als lebendiger Atem Gottes.

Claudia Janssen sagt, für sie hängt das alles zusammen:

13 O-Ton Janssen

Die Verbundenheit zwischen Mensch und Natur, die wird dadurch ausgedrückt, dass es eben Gottes Lebensatem ist, das alles verbindet und allem Wert und Würde gibt. Das ist natürlich ein ganz wichtiger Gedanke, wie verstehen wir uns in dieser Welt, in dieser Schöpfung, mit unserer Mitwelt, dass gerade die Fragen nach Klima, nach Stickstoff-Emissionen, die hängen, wenn ich die Welt mit Gottes Augen betrachte oder mit dieser Bildwelt der hebräischen Bibel, dann ist es nichts Technisches außerhalb von uns, sondern zeigt eben die Verbundenheit auf.

Eine Verbindung mit der Luft, die wir atmen, sagt die Theologin. Wir sind demnach keine losgelösten, autonomen Wesen. Vielmehr steht nach dieser Vorstellung jedes Leben miteinander in Beziehung. Wir Menschen teilen den Atemraum mit der ganzen Schöpfung, auch mit den Tieren und Pflanzen.

Atmo Vogelgezwitscher. Naturklänge

Die atembare Luft befindet sich in einer circa acht Kilometer dicken Schicht, die die Erdkugel umhüllt. Diese Schicht - die sogenannte Troposphäre - ist durchlässig, meist unsichtbar und lebensnotwendig für alle Lebewesen. Wir atmen ein Gemisch aus Gasen. Von Ort zu Ort unterscheiden sich die Zusammensetzung und Qualität: dünn ist die Luft in der Höhe, gut im Wald, recht schlecht in der Stadt.

Lungenfacharzt Martin Rosewich:

14 O-Ton Rosewich

Wenn wir Kinder nehmen, die immer wieder an Atemwegserkrankungen leiden und wir fliegen mit denen auf die Azoren, wo der Feinstaubgehalt ganz ganz erheblich niedriger ist, dann werden die dort möglicherweise fast alle gesund werden. Während sie hier, in den deutschen Innenstädten, einfach überforderte Reinigungssysteme haben. Weil wir möglicherweise unseren Evolutionsdruck vor der Industrialisierung weitgehend eingeübt haben und unsere Atemwege in ihrer Funktion von diesen Feinstaub- und anderen Problemen nicht ausreichend davor schützen und wir wissen, das hat diese ganze Feinstaub-Diskussion in den Innenstädten ans Tageslicht gespült, dass die Qualität der Luft, die wir atmen, einen ganz erheblichen Zusammenhang zu unserer Lebensqualität aber auch zu unserem Gesamtleben hat.

Atmen geschieht nebenbei. Es ist kaum wahrnehmbar, wird manchmal überhört, auch vergessen. Doch meist erst, wenn das Luftholen nicht mehr richtig funktioniert, die Nase verstopft, der Körper angespannt oder die Lunge krank ist, richten wir unseren Blick auf diesen lebensnotwendigen Gasaustausch. Die weltweite Statistik zeigt: Lungenerkrankungen gehören mit zu den häufigsten Todesursachen. Wie gut, dass unsere Lunge einen Mechanismus besitzt, sich selbst weitgehend sauber zu halten.

15 O-Ton Rosewich

Wir atmen Staub ein und wir haben eine feuchte Oberfläche, wo das kleben bleibt. Und wenn unsere Lunge nicht in der Lage wäre, das wieder hinauszuschaffen, dann würde sie damit langsam voll laufen und wir würden alle elendig ersticken.

Atemcoach Martin Walter weist darauf hin, ...

16 O-Ton Walter

...dass achtzig bis neunzig Prozent aller Menschen nicht richtig atmen, dass sie nicht ihre volle Atemkraft ausarbeiten. Das kann ganz verschiedene Gründe haben, aber allein der

Fakt lohnt natürlich, sich ein bisschen mehr mit dem Thema Atem zu beschäftigen. Da gibt es verschiedene Formen von letztendlich falscher oder dysfunktionaler Atmung. Eine ganz verbreitete ist Mund-Atmung, also dass wir durch den Mund atmen anstatt durch die Nase. Und letztendlich sind wir als Menschen aber so veranlagt, dass die Nase zum Atmen da ist und der Mund zum Essen. Das heißt, wenn wir den Mund zur Hilfe nehmen müssen, läuft eigentlich schon etwas falsch.

Kürzlich hat Martin Walter gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin und drei weiteren ausgebildeten AtemtrainerInnen BreathQ gegründet. Homeoffice, stundenlanges Sitzen am Rechner, digitaler Stress - bei vielen Menschen, die im Job viel Schreibtischarbeit erledigen, sei eine falsche Atmung zu beobachten. Deshalb wollen die Atemcoaches gezielt Unternehmen ansprechen, um deren MitarbeiterInnen für entspanntes Luftholen zu sensibilisieren. Sie wollen Wissen über die Atmung vermitteln, besondere Techniken lehren und somit Anspannungen oder Erkrankungen entgegenwirken.

Eine Übung findet Martin Walter besonders gut - die Feueratmung:

18 O-Ton Walter

Man atmet da in sehr kurzer Zeit in sehr kurzen Intervallen durch die Nase viel Luft aus. Was auf der körperlichen Ebene dazu führt, dass wir sehr viel CO₂ abgeben und in einen Körper dadurch in diesen aktiven Modus versetzen. Da kommt dann frischer Sauerstoff hinzu und wir sind in so nem Wachheitszustand.

Atmo Martin Walter atmet

19 O-Ton Walter

Ich habe damit mehr oder weniger meinen Morgen-Kaffee ersetzt. Das ist eine sehr aktivierende Atemübung, die einen so richtig in Schwung bringt. Und tatsächlich trinke ich seit einiger Zeit morgens keinen Kaffee mehr, sondern versuche unter anderem diese Atemübung zu machen und damit in den Tag zu starten.

Atemtechniken können im Körper eine Menge auslösen:

20 O-Ton Walter

Ich merke, dass ich in bestimmten Situationen die Atmung nutze, um mich in einen bestimmten Zustand zu bringen, also zu sagen so: Hey, jetzt komm 'runter, jetzt entspann' Dich. Oder jetzt sag' dem Körper: Hey, ich möchte gleich joggen gehen, ich bring dich in die Stimmung. Und auch beim Laufen selbst, also beim Sport machen habe ich schon gemerkt, dass es eine Auswirkung hat, und durch bestimmte Übungen kann man da eben auch seine Ausdauer verbessern.

Atmo: Ins Wasser springen. Wasser Sprudeln.

Die Freitaucherin, die sich mehr als einhundert Meter in die Tiefe bewegt und gelernt hat, den Atemreiz zu unterdrücken. Der Ruderer, für den der Atem den Takt der Bewegungen vorgibt.

Der Marathonläufer, dessen Puste über vierzig Kilometer reichen soll. Oder die Biathletin, die ihren Puls nach dem Ski-Langlauf durch eine bestimmte Atmung beruhigt, um beim Schießen präzise zielen zu können.

In diesen und vielen weiteren Sportarten kann die passende Technik den entscheidenden Vorsprung bedeuten - oder die falsche Atmung den Sieg kosten. Das richtige Zusammenspiel von Herz, Kreislauf, Muskulatur und Lunge ist dafür ausschlaggebend.

Dabei ist das Atemzentrum - das im Gehirn sitzt - in ständiger Verbindung mit den Atemmuskeln. Gleichzeitig kontrolliert es, wieviel Sauerstoff oder Kohlendioxid im Blut vorhanden ist. Gut trainieren lässt sich die Sauerstoffaufnahme: Ein Teil unserer Lungenbläschen nimmt tatsächlich überhaupt nicht am Gasaustausch teil. Sie sind nicht gut genug durchblutet, lassen sich jedoch bei Belastung aktivieren. Die Folge: Wir atmen schneller und tiefer, die Atemmuskulatur wird gestärkt.

Während ein Neugeborenes etwa rund vierzig Mal in der Minute atmet, ein Jugendlicher circa zwanzig Mal, macht ein älterer Mensch rund zwölf Atemzüge pro Minute. Je nach Konstitution und abhängig von der Tätigkeit kann sich das Atemvolumen sehr unterscheiden, so Lungenfacharzt Martin Rosewich:

21 O-Ton Rosewich

Wenn wir im Tiefschlaf zum Beispiel knapp dreihundert Liter pro Stunde veratmen, kann dass beim Gehen auf tausend, beim Schwimmen auf zweieinhalbtausend, beim Rudern auf über dreieinhalbtausend Litern pro Stunde gesteigert werden. Das heißt, je nach dem, wie sehr ich die Lunge brauche, kann ich die tatsächlich wie ein Muskel trainieren und strukturell vergrößern, so dass ich insgesamt den Gasaustausch je nach Trainingszustand und Trainingsdauer erheblich variieren kann.

Aber auch SängerInnen haben einen besonderen Bezug zu ihrer Atmung, erklärt er:

22 O-Ton Rosewich

Es gibt ein ganz kleinen anatomischen Bereich, in dem die Stimme entsteht, das ist auf der Höhe der Stimmritze, da wo die beiden Stimmlippen quasi aneinander gedrückt werden und die Luft, die dann mit Kraft dadurch gedrückt wird, setzt diese Stimmlippen in Schwingungen und dabei entsteht ein Geräusch. Was dann aus diesem Geräusch erwächst, das hängt von ganz ganz vielen anderen Strukturen noch ab, wie dem Kehlkopf, dem Rachen, der Nase, der Anatomie des Kopfes, aber eben auch der Anatomie von Brustkorb und Bauch - also das ist fast wirklich von der Scheitelspitze bis zum Becken ist alles an dieser Schallentwicklung beteiligt.

Atmo: Kurucová singt

Die Stimme - Existenzgrundlage für Jana Kurucová. Die gebürtige Slowakin ist Sängerin und Ensemble-Mitglied der Staatsoper Hamburg. Welche Rolle spielt das Atmen für sie?

22 O-Ton Kurucová:

Diiiiieeee wichtigste (*lacht*). Wenn die Atmung schlecht ist, kann man nicht singen. Wenn man dabei nicht das Zwerchfell benutzt, kann man auch nicht singen. Atmung ist tatsächlich das A und O, nicht nur für den Gesang, sondern überhaupt für unsere Leben.

Während der Corona-Pandemie hatten sie und die anderen SängerInnen kaum Möglichkeit, ihren Beruf auszuüben, ihre Auftritte wurden abgesagt. Deshalb war Jana Kurucová auch sofort begeistert, als diese Anfrage sie erreichte: Ob sie an einem Projekt der Staatsoper Hamburg und dem Universitätsklinikum Eppendorf teilnehmen möchte? Das Ziel: die Atemfunktion von Covid-PatientInnen zu verbessern und die Atem-Muskeln zu trainieren. Die Idee kommt aus Großbritannien, wo die English National Opera eine ähnliche Studie betreibt. Während in London rund eintausend PatientInnen teilnehmen, sind es in Hamburg nur zwölf. Ein kleines, ehrenamtliches Pilotprojekt. Eine der TeilnehmerInnen ist Franziska Pusch. Anfang 2021 ist sie an Covid-19 erkrankt. Fieber, Muskelschmerzen, starker Husten, Geschmacks- und Geruchsverlust.

23 O-Ton Pusch

Aber am schlimmsten war diese Luftnot. Ich wohne in der ersten Etage und ich habe nicht mal diese Treppen geschafft. Es war so, dass das eng war, als wenn man so ein Korsett um den Brustkorb tragen würde, der sich immer mehr zuschnürt und vor allem war das immer nachts, also ich bin davon richtig hoch geschreckt, hab keine Luft bekommen, hab Panik natürlich auch bekommen, ich wusste aber in dem Moment - ich hatte ja dann so ne Notfallsprays, dass ich die genommen habe und es nach ein paar Minuten besser wird, aber ich musste das Ganze einmal so durchstehen oder durchatmen, das war eigentlich so das Schlimmste.

Dreieinhalb Wochen muss Franziska Pusch in Quarantäne bleiben. Sie ist Anfang dreißig, sportlich. Doch plötzlich ist jede Bewegung extrem anstrengend für sie.

24 O-Ton Pusch

Wenn man so zwölf, vierzehn Kilometer gelaufen ist und auf einmal nur noch fünfzig Meter kommt (*lacht*) zu Fuß, das in Schrittgeschwindigkeit sag' ich mal, das ist für mich irgendwie so eine wahnsinnige Einschränkung gewesen.

Sie und Jana Kuruová treffen sich einmal in der Woche für Online-Sitzungen, schicken Videos hin und her. Die Opernsängerin erzählt:

25 O-Ton Kuruová:

Erstmal ist es wirklich wichtig, die eigene Atmung zu beobachten: Wie atmet man? Atmet man sehr schnell, atmet man langsamer, atmet man so, dass man mit jedem Atemzug unglaublich viel einnimmt oder ist die Atmung eher entspannter? Erfolgt die Atmung durch die Nase, oder durch den Mund? Weil wenn wir durch die Nase ein- und ausatmen, ist die Atmung automatisch tiefer, das bedeutet, dadurch, dass die Nasengänge enger sind als der Mund, muss das Zwerchfell an der Atmung beteiligt sein wie eine Saugpumpe (*lacht*), die einfach die Luft herein saugt in die Lunge.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sich Franziska Pusch nicht mit ihrer Atmung auseinander gesetzt. Doch seit der Erkrankung hat sie ein starkes Gefühl von Enge in der Brust, Luftholen strengt sie nach wie vor sehr an.

Vor allem zwei Punkte fallen bei Covid-PatientInnen auf: Zum einen, dass noch lange die Fähigkeit der Lunge geschädigt ist, Sauerstoff von den Lungenbläschen in die Blutgefäße zu transportieren. Und zum anderen, dass die Kraft der Zwerchfellmuskulatur massiv geschwächt ist. Dadurch entsteht das Gefühl, nicht ausreichend Luft zu bekommen. Panik steigt auf. Der Reflex: mehr und häufiger zu atmen. Mezzosopranistin Jana Kurocová macht weitere Übungen mit Franziska Pusch:

26 O-Ton Kuruová:

Wir haben dann auch Wechselatmung gemacht, wo man durch den einen Nasenloch einatmet und dann ausatmet. Wir haben dann Suuuuummmen gemacht also sozusagen gesummt beim Ausatmen, weil das hat auch eine unglaublich tolle Wirkung. Durch dieses Summen vibriert unserer Körper, das ist sehr beruhigend.

Mit den Folgen der Atemwegserkrankung kämpft Franziska Pusch fast ein halbes Jahr lang. Starke Müdigkeit, Husten, Konzentrationsschwierigkeiten. Vor allem, dass sie so schnell erschöpft ist, quält sie:

27 O-Ton Pusch

... das habe ich auch tatsächlich auch bis heute. Ich hatte nicht eine Phase, wo ich mal richtig beschwerdefrei war, sondern bei mir ist das in dem Long-Covid direkt übergegangen.

Hab' erst durch dieses Atemtraining geschafft, das alles zu verbessern.

Franziska Pusch nimmt eine deutliche Veränderung wahr und Untersuchungen ergeben, dass sich ihre Lungenfunktion nach dem Atemtraining deutlich verbessert hat, sie Atemmuskelkraft zurückgewonnen hat. Gesang als Medizin, mit dem Atem als Hauptrolle - eine gelungene Verbindung von Wissenschaft und Kultur. Wie war es für Franziska Pusch, gemeinsam mit einer Opernsängerin Atemtraining zu machen?

29 O-Ton Pusch

Ich war total begeistert, weil das mal ein ganz anderes Metier ist und man nicht so diesen medizinischen hat, sondern einen ganz anderen Hintergrund. Also ich habe dann auch ein bisschen mit Singen am Ende dann angefangen, weil ich einfach dran Interesse hatte. Macht unwahrscheinlich auch Spaß.

Atmo: Kurucová singt

Jana Kurucová freut sich über die Rückmeldung ihrer Patientin - ein großer Erfolg für sie abseits des Rampenlichts.

30 O-Ton Kurucová:

Das macht von meiner Seite sehr sehr viel Spaß, wenn man merkt, dass man helfen kann, dass sich die Menschen besser fühlen und dass sie das Leben auch so ein bisschen Lebensqualität für sich wieder zurückgewinnen können. Es war gerade ein Virus, was genau die Atemwege, unsere Lunge angegriffen hat. Und ich wünsche uns allen, dass wir auch nach diese Krise irgendwie durchatmen können (*lacht*) und dass wir durch das Leben ruhiger und langsamer gehen können. Und dadurch können wir einfach viele Sachen mehr sehen und viele auch tolle Ereignisse wieder intensiver spüren.

Jana Kurucová tritt inzwischen wieder auf. Atemcoachings aber möchte sie weiter anbieten - vor allem Kindertagesstätten und Schulen hat sie dafür im Blick, damit von klein auf gelernt wird: Die Atmung ist wichtig. Und Franziska Pusch?

31 O-Ton Pusch

Atmen ist alles, das ist Wahnsinn, weil - es ist die Haupttätigkeit, die man am Tage selbst ja durchführt, die man am meisten durchführt, aber der man am wenigsten Beachtung schenkt. Durch diese ganze Covid-Erkrankung, durch dieses Training, dadurch, dass ich das auch immer noch jeden Tag mache, ist mir das viel bewusster geworden, wie viel Bedeutung man eigentlich dem richtigen Atmen beimessen sollte. Es ist faszinierend und ich glaube, das muss man sich einfach immer beibehalten, wie essentiell doch diese ja unwichtige Sache - der man leider nicht so viel Bedeutung oder Aufmerksamkeit schenkt.

Titelsprecherin:

Heilig, entspannend, lebensnotwendig

Die Kraft des Atems

Sie hörten eine Sendung von Juliane Ziegler

Es sprach: Die Autorin

Aufnahmeleitung: Annette Neupert

Redaktion: Lothar Bauerochse

Eine Produktion des Hessischen Rundfunks 2020

Das Manuskript der Sendung finden Sie im Internet bei rbbkultur. Sie können die Lebenswelten auch als Podcast abonnieren: unter rbb-online.de oder in der ARD Audiothek.