

Podcast mit Ralph Skuban

****Jutta Ribbrock**:** [00:00:11] Hallo. Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin, Autorin und Sprecherin für Radio, Nachrichten, Fernsehproduktionen und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und intensiver macht. Heute ist bei mir Ralph Skuban. Er ist Atemtrainer, führt gemeinsam mit seiner Frau eine Yoga Academy, gibt Workshops und hat wirklich jede Menge Bücher geschrieben darüber, wie wir richtig atmen, um gesund, gelassen und glücklich zu sein. Sein aktuelles Buch und Hörbuch hat den Titel Atmen heilt entspannt zentriert. Der Weg zur individuellen Atempraxis, wie wir dahin finden, darüber sprechen wir heute. Und schon mal gleich vorweg für die Vorfreude: Wir sprechen nicht nur übers Atmen, sondern Ralph Skuban wird auch eine Atemübung anleiten. Du kannst hier also live und in Farbe im Podcast eine sehr schöne Atemübung ausprobieren, die sofort wohltuend ist und, wie ich von ihm gelernt habe, auf Dauer auch heilsam. Viel Freude beim Hören. Lieber Ralph, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

****Ralph Skuban**:** [00:01:37] Ja, vielen Dank für die Einladung. Ich bin gerne da.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:40] Also, ich habe dein Buch gelesen und teils auch ins Hörbuch reingehört. Das ist ja dann schöner für die, für die Übungen. Und ich dachte, okay. Ja, habe ich alles, was ich brauche. Also, kurz gesagt, wenn wir richtig atmen, ist alles gut, oder?

****Ralph Skuban**:** [00:01:56] Ja, auf eine gewisse Weise trifft es das schon. Es wird vor allem noch umgekehrt. Noch mehr Schuh draus. Ich meine, du sagst, wenn wir nicht gut atmen, dann kriegen wir viele Probleme langfristig. Und wenn wir am Atem arbeiten, so dass er vernünftig geht, rund um die Uhr, dann können wir daraus viel Wohlstand schöpfen und Gesundheit.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:18] Sprechen wir erst über das Gute.

****Ralph Skuban**:** [00:02:21] Das war das Problem. In der Tat ist es ja so, dass meistens muss es den Menschen erst ein bisschen weniger gut gehen, bevor sie überhaupt in Erwägung ziehen, vielleicht mit dem Atem was zu machen. Und so ist der Weg.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:37] Dann fangen wir da doch an! Woran merken wir, dass wir vielleicht doch nicht so ganz optimal atmen?

****Ralph Skuban**:** [00:02:44] Da muss ich zurück zum richtigen Atmen. Was macht den richtigen, gesunden Atem im Alltag aus? Es sind ein paar wenige Merkmale und zum einen: gesunder, natürlicher Atem geht ****durch die Nase**** und zwar ****rund um die Uhr****. Auch wenn es mal ein bisschen anstrengender wird. Also, auch im Sport so in die Mundatmung zu wechseln, ist im Grunde genommen dann so der letzte Rettungsanker, wenn es so anstrengend ist, dass die Atmung anders nicht mehr zu bewältigen ist. Und zweitens: Eine gesunde Atmung geht nicht in die Brust, sondern geht in die ****Tiefe, nach unten****. Das, getragen vom Zwerchfell. Ich sage auch gern, die Brustatmung brauchen wir auch, nur im Ausnahmefall ist es dann sozusagen der Notfall, auch wenn es so anstrengend wird, dass es anders nicht mehr geht. Und viele Menschen müssen diesen Vorgang viel zu schnell und viel zu früh einsetzen, so im Alltag, schon bei Dingen, die

eigentlich das nicht erforderlich machen würden. Tendenziell ist eine gesunde Atmung eher ****langsam****. Also da atmet man dann im Ruhezustand nicht 20, 25 Mal in der Minute, was viele Menschen tun, sondern vielleicht nur achtmal oder sogar nur sechs Mal, irgendwo zwischen acht und zwölf, Pi mal Daumen. So genau ist das auch nicht. Man atmet auch eine vernünftige Menge. Das ist ein spannendes Thema, dann auch, wenn wir darüber reden. Man kann tatsächlich ****zu viel atmen****, so wie man auch zu viel essen kann. Und es kann eine Gewohnheit daraus werden. Das Gehirn richtet sich darauf ein und dann steckt man in einem Atemmuster, das uns nicht guttut und die Biochemie des Körpers verändert. Ein Punkt noch, was wichtig ist, wirklich und womit viele Menschen auch kämpfen, ist, dass eine gesunde, natürliche Atmung in der ****Ausatmung entspannt**** ist. Da müssen eigentlich nur Atemmuskeln wieder loslassen. Und viele Menschen tun sich auch damit sehr schwer, halten viel Spannung im ganzen Körper, aber besonders auch im Zwerchfell, in der Atemmuskulatur. Und wenn sich so was verfestigt, dann zeitigt das eben manchmal sehr kurzfristig, aber längerfristig auf jeden Fall einfache Probleme bis hin zu schweren gesundheitlichen Störungen.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:08] Also, das fand ich echt krass. Du hast ja auch geschrieben, dass die meisten von uns wohl einmal an gesundheitlichen Problemen rund ums Atmen sterben.

****Ralph Skuban****: [00:05:20] Ja, das ist in der Tat so. Da muss man sich nur die Todesstatistiken anschauen und sich angucken: Welche Krankheiten sind es denn, die am Ende den Menschen das Leben kosten? Irgendwas kostet uns immer das Leben, das ist auch sicher. Aber ich war selber erstaunt, dass es doch mehr als die Hälfte dieser Top Ten sind, die letztlich zu tun haben mit dem Prozess, mit Sauerstoffversorgung. Auch das Herz-Kreislauf-System ist ein essenzieller Bestandteil. Und ich habe selber auch, ich habe sehr viele Menschen beim Sterben erlebt, weil ich 25 Jahre lang eine Einrichtung geführt habe für schwerstpflegebedürftige Menschen, die wir dann eben in der Regel bis zum Tod, bis zum Tod in unserem Haus betreut haben. Und am Schluss geht es um zu atmen und auch zu helfen. Wie kann das Atmen sich noch etwas leichter vollziehen? Und irgendwann dann geht man, wie man so sagt, mit einer letzten Ausatmung. Und da schließt sich der Kreis, den wir Leben nennen, der mit einer ersten Einatmung nach der Geburt begonnen hat. So gesehen sind die Atemzüge, die wir tun, in gewisser Weise das Leben selber, jeder Atemzug aufs Neue, und wir wissen nie genau, ob uns noch einer geschenkt wird.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:43] Es könnte jeder der Letzte sein. Auweia.

****Ralph Skuban****: [00:06:48] Ja, man muss es ja im Prinzip schon. Wobei wir davon ausgehen, dass wir dieses Interview heute überleben. Noch ein paar Jahre lang.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:57] Da gehe ich wirklich schwer von aus. Vor allem habe ich jetzt so viel gelernt von dir. Da werde ich bestimmt 20 Jahre älter. Dann soll es am Alter nicht scheitern.

****Ralph Skuban****: [00:07:07] Dann soll es am Alter nicht scheitern.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:07] Du sagst ja auch, dass das Wissen über den Atem lange Zeit verloren gegangen ist. Also, dass eigentlich über die, die das Heilsame des Atems, dass die Menschen darüber schon vor Jahrtausenden sehr viel wussten. Jetzt ist es irgendwie wieder so ein bisschen in, sage ich mal, man sieht lauter Kurse über ****Breathwork**** neudeutsch. Und du sagst auch, dass im Grunde das, was vor Jahrtausenden die Leute schon wussten, dass das heute auch durch die Wissenschaft

vieles davon sich bestätigt. Kannst du das so ein bisschen beschreiben? Also, was ist da abbildbar durch die Wissenschaft?

****Ralph Skuban**:** [00:07:45] Also, zunächst mal, in der Tat haben viele Kulturen vor langer Zeit Texte dazu und Übungen dazu. Am bekanntesten sicherlich so die Tradition des Yoga aus Indien und Tibet. China, also vor allem im Osten, haben die bewusst geatmet, haben sich hingesezt, mit dem Atem gearbeitet, haben, um meditative Zustände zu erlangen oder mehr Gesundheit zu erfahren. Und die wussten schlicht und einfach aufgrund der Erfahrung, die sie konkret mit dem Atmen gemacht haben und der Selbstbeobachtung, wussten die um die heilsame Kraft des Atems. Da mussten die nichts wissen über CO₂, Sauerstoff oder irgend solche Dinge. Die haben sich gespürt. Und ich glaube, dass es zu einer ****vergessenen Kunst**** geworden ist, wie der bekannte Autor James Nestor in seinem Buch ****Breath**** im Untertitel stehen hat. Als Vergessene Kunst hat er es beschrieben. Ich finde das ein guter Begriff. Wir spüren uns nicht mehr so viel oder wir spüren nicht mehr so viel hin. Das erleben meine Frau und ich in unseren Kursen. Seien es die Atemkurse oder die Yogalehrerausbildung oder was immer. Sehr, sehr viel. Und das ist für Menschen Herausforderung, dann wirklich spürbar hin. Ja, wo soll ich, was soll ich machen? Wie soll ich spüren? Eigentlich lebt Atemarbeit dann davon. Was jetzt spannend ist durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse: Jetzt haben wir halt einfach auch Erklärungen und Begriffe und andere Möglichkeiten der Beobachtung, die dann erklären können, warum es tatsächlich so ist, dass man sich besser fühlt, wenn man vielleicht so atmet oder nicht so gut, wenn man anders atmet. Und insofern bestätigen sie, was man vor langer Zeit eigentlich durch Selbsterfahrung ohnehin immer schon gewusst hat. Und vielleicht liegt darin einer der Gründe, dass Atmen jetzt irgendwie so en vogue ist. Ich war selber überrascht, weil ich seit meinem Beruf nach der Einrichtung habe ich ja begonnen zu schreiben, begonnen über diese Themen, habe ich schon während dieser Zeit begonnen. Aber dann das Unterrichten, das kam dann so auf mich zu und dann begegnete ich so vielen Menschen. Und ich, mich überrascht, dass das jetzt so ein so der Atem Wille, ist ein großes Interesse am Atem, weil für mich war es der Einstieg eigentlich in diese Welt des Yoga und der Yoga Philosophie, denn da nimmt er einen zentralen Platz immer schon ein. Und er kam im Westen nicht ganz so an, da kamen andere Dinge vorrangig an! Umso schöner, dass es jetzt mehr Raum gewinnt und auch umso wichtiger.

****Jutta Ribbrock**:** [00:10:33] Ein Grund, dass wir oft nicht richtig atmen, ist ja, wenn wir in ****Stress**** geraten, dann ist das so ein bisschen so aufsteigende Energie, alles geht nach oben und dann steckt einem das so in der Brust fest.

****Ralph Skuban**:** [00:10:46] Stress ist sicherlich einer der wichtigsten Gründe, warum die Atmung bei vielen Menschen heute aus dem natürlichen Muster herausfällt und dann da auch bleibt. Das kann dann, da kommt man dann auch nicht einfach per Beschluss so mal schnell über Nacht wieder, wieder raus. Ich nenne den Atem gerne den ****Spiegel****. Tatsächlich reagiert er auf alles, was wir im Leben erfahren. Denn wenn du jetzt eine schlechte E-Mail bekommst, die dich belastet, reagiert sofort dein Atem darauf. Wenn du in Euphorie bist, atmest du anders, als wenn du in tiefer Traurigkeit bist. Wenn du einen Albtraum hast, atmest du anders, als wenn du auf der grünen Wiese sitzt, in deinem Traum. Wenn du gesund bist, atmest du anders, als wenn du krank bist. Also, jeder Moment hat sozusagen auch seine eigene Atmung. Vorhin haben wir gesprochen darüber, was macht einen normalen, gesunden Atem aus und damit gesagt, der geht durch die Nase und geht in die Tiefe, ist eher ruhig, entspannt in der Ausatmung. Man hört ja jemanden auch nicht atmen. Übrigens gut atmen. Und diese Dinge verändern sich dann im Stress. Dann ist es, wie du sagst, dann weicht der Atem vielleicht in die Brust aus. Man atmet dann viel durch den Mund. Besonders auch Berufe, wo Menschen viel sprechen

müssen. Die sind da besonders gefährdet, weil sie dann dazu neigen, große Atemzüge durch den Mund zu machen, bevor sie einen Satz bilden. Sie beginnen zu ****seufzen****, viel zu ****gähnen**** und und und. Und alles das verändert dann die Atmung, macht sie erratischer und lauter, was auf eine größere Atem hinweist. Der Flow, wie man sagt, dem zu und rhythmischer und eben auch nicht mehr entspannt. Stress ist sicherlich der Killer Nummer eins für eine gesunde, ruhige Atmung.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:38] Kannst du uns vielleicht ganz kurz beschreiben, wenn das in Kürze geht, was bei dem Atemvorgang passiert in uns und ich glaube im Zuge dessen können wir auch gleich ein Missverständnis ausräumen über ****CO2****, nämlich die Geschichte: Das Atmen war aus und Sauerstoff atmen war ein. Es passt da rein, oder?

****Ralph Skuban****: [00:12:59] Ja, und das ist das, was du es angesprochen hast. Das ist der biochemische Teil der Atmung. Vielleicht ganz kurz. Kurz noch dazu, was so mechanisch, wie Atmung sich eigentlich vollzieht. Und da gibt es vor allem das ****Zwerchfell****, das eine große Rolle spielt. Ein Diaphragma ist auch ein Wort dafür. Das ist so wie so ein Fallschirm aufgehängte dünne Schicht aus Muskeln und Sehnen, die Großteile von der Bauchhöhle trennt. Und wenn du jetzt einatmen möchtest oder einatmest, dann verspannt sich dieser Muskel. Das Zwerchfell spannt sich an und bewegt sich ****nach unten**** in Richtung Bauchhöhle. Und deswegen kommt der Bauch so ein bisschen raus, wenn man einatmet, wenn man das richtig macht. Und bei der Ausatmung entspannt es einfach und bewegt sich wieder nach oben. Also das ist etwas vereinfacht dargestellt, das Mechanische nach dem Prozess und wenn es sich so vollzieht, in aller Ruhe durch die Nase einatmen, dann atmet da auch jemand vernünftig. Und dann ist auch sichergestellt, dass die Menge, die er atmet, zusammenpasst mit seinen Stoffwechselbedürfnissen. Und wenn, dann wenn es anstrengender wird als ein bisschen mehr und sie wieder ruhiger wird, wird wieder ruhiger. Du hast angesprochen, das Phänomen, dass wir ****Überatmung**** nennen können an, und das ist eines der häufigsten dysfunktionalen Atemmuster. Überatmung bedeutet, dass jemand mehr ein- und ausatmet, als es eigentlich seinen Stoffwechselbedürfnissen entsprechen würde. Und das ist ungefähr so gesund oder ungesund wie: mehr zu essen, als der Körper eigentlich brauchen würde. Und wenn man das tut. Stressbedingt. Ja, man hat sich beschleunigt. Ging vielleicht noch mehr durch den Mund, dann atmet man auch mehr als durch die Nase. Weil die Nase die Atmung bremst. Wenn man sich das angewöhnt, dann wird ein Muster daraus. Und was dann passiert, ist, dass man mit jeder Ausatmung etwas abgibt, was im Körper selbst hergestellt, produziert wird, als ein Nebenprodukt sozusagen unseres Stoffwechsels, und das ist ****Kohlendioxid****. Und beim Atmen, man muss nur mal in so Medizinbücher reinschauen. Wenn das Atmen definiert wird, dann ist da meist zu lesen: Atmen ist der Prozess, bei dem der Körper Sauerstoff aufnimmt und Kohlendioxid abgibt. Das ist natürlich nicht falsch, aber es erzählt auch wirklich nur einen Teil der Geschichte und vergisst einen sehr, sehr wichtigen. Genau müssten wir sagen: Atmen ist der Prozess, bei dem wir Sauerstoff aufnehmen. Und das ****zu viel**** an Kohlendioxid wieder abgeben. Und darauf kommt es an, denn tatsächlich geben wir in der gesunden Atmosphäre, geben wir den geringsten Teil des Kohlendioxids wieder mit der Ausatmung ab und behalten den größten Teil, müssen sogar den größten Teil erhalten. Und witzigerweise geben wir auch den größten Teil des Sauerstoffs wieder ab. Wir behalten nicht den geringsten. Diesem Umstand verdankt sich die Tatsache, dass wir einem Unfallopfer mit Mund-zu-Mund-Beatmung das Leben retten können, weil unsere Atemluft einfach den größten Teil des Sauerstoffs noch enthält, den wir vorher eingeatmet.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:28] Stimmt, ist ja logisch eigentlich.

****Ralph Skuban****: [00:16:31] Sonst würde es dir auch nicht helfen. Mit anderen Worten: Kohlendioxid, wenn man sich richtig vollziehen soll, muss zu einem erheblichen Teil in uns bleiben. Da draußen in der Luft ist es sowieso kaum verfügbar. In ökologischer Perspektive: Ja, da ist was da. Aber bezogen auf die körperlichen Bedürfnisse: Also, wir brauchen ungefähr 200 Mal mehr Kohlendioxid im Blut, als in der Atmosphäre vorhanden ist. So, und da stellen wir uns vor, die Jutta hat ganz, ganz viel Stress, muss ganz, ganz viel reden und seufzt und gähnt. Und dann wird sie die ganze Zeit ganz viel aus und gibt damit auch mehr von dem Kohlendioxid ab, als eigentlich sinnvoll wäre. Und wenn sie das tut, gerät der Körper in Probleme. Kohlendioxid ist ein saures Gas, wie man sagt. Und wenn du von dem mehr abgibst als sinnvoll ist, dann wird dein Blut zu ****alkalisch****, zu basisch. Der ****pH-Wert****, wie man sagt, der rutscht zu weit nach oben im Blut. Und wenn das geschieht, dann hält das Blut den Sauerstoff, den es immer überreichlich mit sich führt, viel mehr, als du selbst verbrauchen könntest. Wir haben gerade gesagt, wir atmen immer viel davon wieder aus. Dann hält es diesen Sauerstoff fester, als es eigentlich gut wäre. Mit anderen Worten: Er kommt nicht in der benötigten Menge in deine Gewebe. Das hängt damit zusammen. Also technisch gesehen nennt man das den ****Bohr-Effekt****. Aber es hat zu tun mit der Bedeutung, die das CO₂ für die Sauerstoffverteilung im Körper hat. Stell dir mal vor, du arbeitest jetzt mit einem Muskel besonders stark gemacht, Hanteltraining, rechter Bizeps. Dann muss der Muskel viel arbeiten und es fällt viel Kohlendioxid an und wenn dann das Blut vorbei fließt, dann ist dieses vermehrt anfallende Kohlendioxid ein Signal an das Blut, dort vermehrt auch Sauerstoff abzugeben. Da, wo weniger anfällt, wird weniger abgegeben. Der Sauerstoff wird also nicht mit der Gießkanne verteilt, sondern bedarfsgerecht. Und wenn wir jetzt überatmen gewohnheitsmäßig, dann ist im Grunde genommen der ganze Körper in einem ****CO₂-Minus****, was dazu führt, dass eben auch weniger Sauerstoff abgegeben wird in die Zellen, als es eigentlich der Fall sein könnte oder sollte. Und langfristig macht das eben Probleme gesundheitlicher Art. Macht es Sinn?

****Jutta Ribbrock****: [00:19:06] Verrückt.

****Ralph Skuban****: [00:19:08] Ich bin immer wieder aufs Neue erstaunt und versuche die Dinge zu erklären, weil es gar nicht so leicht ist, weil dann plötzlich so viel zusammenkommt. Aber das Erstaunliche ist, dass dann, wenn man das korrigiert, wieder eine Art die Menge wieder normalisiert, wie hilfreich das ist und wie gut es den Menschen tut. Wenn wir es mal zugespitzt sagen: Maximal mögliche Menge zu atmen bedeutet nicht, dass maximal viel Sauerstoff in die Zellen gelangt. Am Ende ist das Gegenteil der Fall. Und auch hier mal wieder die Analogie zum Essen. Da verstehe ich es leichter. Jederzeit maximal mögliche Menge zu essen macht uns auch nicht gesünder, sondern da gibt's, es gibt zu wenig. Es gibt zu viel. Beim Atem ist es genauso wie bei. Es gibt, glaube ich, nichts im Leben, bei dem es nicht so wär, wo gilt: Es gibt ein Zuwenig oder es gibt zu viel und es kommt auf die ****richtige Balance**** an!

****Jutta Ribbrock****: [00:20:06] Ja, weil ich habe gerade heute noch mal so ein, so ein Angebot gelesen über Atemarbeit. Und dann steht da oft: Ja, du nutzt wahrscheinlich dein Lungenvolumen nicht ausreichend, also übe richtig ****tief und viel**** hinein zu atmen, dass du möglichst viel Sauerstoff aufnimmst. Und nachdem, was ich von dir gehört habe, dachte ich auf einmal: Ist das jetzt richtig?

****Ralph Skuban****: [00:20:33] Da gibt, es gibt viel begriffliches Durcheinander. Das Wort ****tief**** zum Beispiel. Du hast es erwähnt, weil es so oft verwendet wird mit dem Atmen, aber tief. Was heißt das überhaupt? Jemand raus und fragt die Leute. Wahrscheinlich werden die mindestens 9/10 sagen: Nehmen Sie einen tiefen Atemzug oder atmen Sie

mal tief. Dann werden Sie einen großen Atemzug machen. Genau so richtig ans Luftbefehl gehen und sich vollmachen. Es gibt einige wenige, die verstehen unter dem Begriff tief das, was er im Wortsinne auch ist. Und das bedeutet, da liegt etwas tief oder nach oder es geht ****nach unten**** los. Und die verstehen dann so eine Aussage als: Aha, ich soll also jetzt Bauchatmung machen? Wahrscheinlich. Das heißt, diese Begriffe sagen schon mal gar nichts an. Die generelle Botschaft zu sagen, wir müssen dauernd viel atmen, die ist fatal, die führt völlig in die Irre. Wenn man sagt eine tiefe Atmung im Sinne von, dass sie in die Tiefe geht. Das ist keine unvernünftige Aussage. Das ist wunderbar. Dann tut das ****Zwerchfell**** was. Das Zwerchfell bewegt sich mit der Atmung und auch nur dann, wenn wir es benutzen. Und wenn wir es benutzen, erleben wir es auch, dass der Atem in die Tiefe geht, dass die unteren Bereiche der Lunge vor allem belüftet werden, ausreichend, und es bewegt sich in dieser Bewegung, ****massiert es die inneren Organe****, weil es da unten auf die Bauchorgane drückt und es ****dehnt sogar das Herz****. Das ist faszinierend. Das Herz ist eingebunden in so einen Herzbeutel, wie wir sagen, und er ist, da ist angewachsen an der Oberseite des Zwerchfells. Und wenn du willst, eine schöne Zwerchfell, eine schöne Bewegung hat, dann zieht es mit jeder Einatmung, wo es sich nach unten bewegt, zieht es auch den Herzbeutel und darin das Herz nach unten in die Länge. Wenn wir also in die Tiefe atmen, dann wird, wenn alle Organe, alle inneren Organe tatsächlich bewegt, geknetet, massiert. Aber die Botschaft: ****Mach so viele große Atemzüge wie möglich****, die ist völlig verkehrt. Was nicht heißen muss, dass es nicht ab und zu mal für den einen oder anderen auch eine tolle Sache sein kann. Man kann auch durch intensive Atemprozesse intensive Erlebnisse haben. Aber nicht, weil es das Atmen physiologisch so gesund wäre, sondern weil es bestimmte innere Erfahrungen auslösen kann, weil Atmung eben sehr intensiv sein kann in seiner ****Erlebnisqualität****. Ansonsten gilt es eigentlich beim Atmen wie alles im Leben: nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Letzteres ist aber gar kein Problem, denn wenn du zu wenig atmen würdest, dann würdest du das sofort merken mit dem Gefühl: Ich kriege nicht genügend Luft. Das heißt, es passiert nicht, aber dieses ****zu viel**** passiert häufig. Und das Problem daran ist, dass das Gehirn sich daran gewöhnt. Wir haben im Gehirn, in den unteren Regionen des Gehirns, im Stammhirn, da sind so feine Messstationen, sozusagen jene Rezeptoren, die machen nichts anderes wie dauernd überprüfen, wie viel Kohlendioxid ist denn da gerade da? Und sobald eine bestimmte Schwelle erreicht ist, fühlst du das als das. Du hast das Gefühl, ich brauche mehr Luft. Ich kriege nicht genügend Luft. Ich muss mehr ab. Und wenn wir uns angewöhnen, mehr zu atmen als notwendig, weil wir zum Beispiel sehr viel Stress haben, dann verändert sich diese Einstellung im Gehirn. Es gibt einen ****Reset****, wie man sagt. Man weiß auch gar nicht, warum das so ist. Aber wie so ein Thermostat regelt dann das Gehirn, das sozusagen runter. Und dieses Gefühl: Ich muss jetzt, ich muss jetzt atmen, setzt früher ein, als es ansonsten der Fall gewesen wäre. Technisch bedeutet es, dass der Körper, das Gehirn sensibler reagiert auf Kohlendioxid. Dass die ****Toleranz gegenüber Kohlendioxid abnimmt****. Und dann hat sich die, hat sich intensiviert, ist im Verhalten gefestigt und so reicht eigentlich schon eine gewisse Zeit im Stress, um die Atmung dauerhaft zu verändern. Und dieses veränderte Atemmuster bleibt auch dann bestehen, wenn der Stress aufgehört hat. Aber das Gehirn ist jetzt anders eingestellt.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:00] Okay. Das heißt, indem wir regelmäßig bestimmte ****Atemtechniken**** üben, können wir dahin zurückfinden in das gute, natürliche Atmen.

****Ralph Skuban****: [00:25:10] Ja, wir können der Atempraxis des bewussten Atmens nutzen, um immer wieder sozusagen unsere Atmung zu helfen, normal zu funktionieren, besser zu funktionieren. Dem Stress im Leben werden die wenigsten von uns entgehen können und nur noch zu Hause sitzen und atmen eben auch nicht. Also, wir werden immer wieder ausgesetzt sein, jeden Tag aufs Neue, den Dingen, die die Atmung vielleicht auch

zum Unguten hin verändern. Aber wenn dann so eine Atempraxis folgt und ein bisschen was weiß, wie das Atmen selber immer wieder hingeht und spürt, dann kann man viel dazu tun, dass man immer wieder so ein Gegenmittel ein bisschen hat und sich ungute Atemmuster nicht dauerhaft verfestigen. Die können dramatische gesundheitliche Folgen haben. Dinge wie ****Panikattacken****. 14 % der Deutschen sind davon betroffen und suchen immer wieder auch mal einen Arzt auf. ****Asthma****, Kurzatmigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsschwäche, Herz-Kreislauf-Probleme, sogar sexuelle Dysfunktionen. Erektionsprobleme haben enge Verbindung zum Atem. Zu viel atmen, zu schnell atmen ist der Stressabbau.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:25] Lass uns auch gerade mal einen Sprung machen und über den größten Liebestöter aller Zeiten sprechen. Das ****Schnarchen**** kommt einem ja so vor wie Schicksal. Wenn man älter wird, also dann, dann erschlafft ja irgendwie der Bereich um Kiefer und Nase irgendwie ab und dann schnarcht er halt. Und ich bin ja total begeistert, dass du Ideen hast, wie man das in den Griff kriegen kann. Ist aber zum Teil gewöhnungsbedürftig. Nachts den Mund zukleben, sage ich nur.

****Ralph Skuban****: [00:26:51] Da will ich mich auch nicht mit fremden Federn schmücken. Die Idee ist nicht von mir, sondern die stammt von Herrn ****Buteyko****, einem in der Ukraine geborenen Arzt, der selber sehr krank war und er hatte schwere Bluthochdruck-Erkrankung, war damals zu seiner Zeit nicht therapierbar und er rechnet eigentlich damit, nur noch kurz zu leben und hat Forschung betrieben rund ums Atmen. Er hat Sterbende vor allem beobachtet und da fiel ihm auf, wie intensiv die Atmung wird im Sterbeprozess. Was ich gut nachvollziehen kann, weil ich selbst so viele Menschen gesehen habe in ihren letzten Tagen und Stunden und da ist es tatsächlich so, dass die Atmung riesenhaft wird, riesig, große Atemzüge, sehr rhythmisch, sehr laut auch. Und dann plötzlich mal wieder eine lange Pause dazwischen. Also eben kein ruhiges, sanftes Fließen. Und irgendwann kam ihm die Idee, der Gedanke, dass möglicherweise seine starke Atmung, die er doch wahrnahm, vor allem, wenn er diese Blutdruckattacken hatte, die ähnlich einer Herzattacke sein können. Kam der Gedanke auf, vielleicht die Atmung damit zu tun haben könnte und dann trainierte er, die Atmung sanfter gehen zu lassen. Also er trainierte technisch gesehen eine geringere Menge zu atmen und dann hat er sich befreit tatsächlich von seinen Problemen. Er war auch nicht der einzige, der das übrigens entdeckt hat. Auch im Westen gab es Ärzte, die vor 100 Jahren schon darüber schrieben. Allerdings war die Idee lange Zeit sehr, sehr, sehr unpopulär. Also dieses und das ****Mund zukleben****?

****Jutta Ribbrock****: [00:28:32] Ja.

****Ralph Skuban****: [00:28:32] Soll eben sicherstellen, dass man nachts in einer gesunden Atmung ist und nicht in die Mundatmung geht. Nachts. Was eben gerne passiert, wenn man vor allem auf dem Rücken liegt, wenn man älter wird, noch schlimmer, wenn man vielleicht zwei, drei Gläschen Wein getrunken hat und dann, wie du schon gesagt hast, die Muskulatur im Halsbereich weicher wird, den Tonus verliert und das in Verbindung mit einer starken Atmung, fängt das dann an zu vibrieren und dann macht es diese lauten Geräusche, die auch tatsächlich schon Ehen gekillt haben. Und wenn es sich um ein Schnarchen handelt, das ist meistens der Fall, dann kann man tatsächlich mit dieser, auf den ersten Blick so für manche bizarr anmutenden Idee den Mund zukleben. Mit einem medizinischen freundlichen Klebeband kann man das tatsächlich manchmal auf Anhieb ab der ersten Nacht für immer abstellen und erst mal eine Zeit lang gemacht hat, will es dann auch oft nicht mehr aufhören. Wenn mich einer fragen würde, warum: Ich will, ich will keine Zeit aufwenden, ich will kein Geld aufwenden, ich will keine Mühen haben, aber ich will besser atmen. Dann würde ich sagen: Ja, eine feine Sache, würde ich sagen, auch

mal ****rund um die Uhr, nur durch die Nase****, aber eben auch nachts. Und dazu musst du dir im Zweifel den Mund zukleben als eine der wichtigsten Maßnahmen. Das kann schon allein ein ****Gamechanger**** sein im Leben vieler Menschen.

****Jutta Ribbrock****: [00:29:59] Weil ich das wirklich ganz oft höre, dass Leute alle möglichen tollen Tricks, die man über die man so hört, ausprobieren, aber das nicht in Griff kriegen mit dem Schnarchen. Und tatsächlich, dass Paare getrennte Schlafzimmer haben, weil Mord und Totschlag, irgendwann dann hat man den da plötzlich nicht mehr so lieb, der daneben liegt.

****Ralph Skuban****: [00:30:18] Das wird da auf den Prüfstand gestellt.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:22] Oha. Jetzt ist es natürlich auch manchmal, dass man nicht so gut durchlässige Nasenlöcher hat, sozusagen, dass da auch die Schleimhäute vielleicht geschwollen sind. Da hast du geschrieben, es gibt auch noch ****Nasenpflaster****, um die Nasenflügel zu weiten.

****Ralph Skuban****: [00:30:42] Ja, zunächst mal aber doch was zu dem ersten, was du sagtest, dass viele Menschen haben Probleme mit der Nase. 40 oder 50 %, fast die Hälfte der in Deutschland lebenden Menschen zum Beispiel haben eine regelmäßig entzündete Nasenschleimhäute und ****Schnupfen**** ist die Hauptursache, warum Menschen zum Arzt gehen? Würden sie alle ihre Nasen vernünftiger benutzen, also würden sie sie einfach benutzen und nicht so den Mund, dann würde die Nase auch besser funktionieren. ****Use it or lose it****. Das gilt auch hier. Und die Fälle, dass die Nase so wenig durchgängig ist, dass tatsächlich jemand der Möglichkeit beraubt ist, die Nase zum Atmen zu benutzen. Die sind ausgesprochen selten. Was weiß ich. Vielleicht ein extremster Nasenscheidewand-Schiefstand, der ein Nasenloch komplett blockiert oder so? Das ist wirklich sehr, sehr, sehr selten. Und in diesen Fällen kann man sich tatsächlich Gedanken machen müssen, ob man vielleicht nicht auch ein medizinischer Eingriff helfen kann. Aber normalerweise. Also wenn mir einer sagt, ich kann nicht durch die Nase atmen, nachts keine Luft. Er sitzt aber vor mir und atmet durch die Nase und kann. Das ist da und kann einen nur durch die Nase atmen. Dann sagen wir, wenn du eine Minute durch die Nase halten kannst, dann kannst du dein ganzes Leben lang durch die Nase. Also die Verbindung aus ****Atembewusstheit**** und dann gezieltes ****Atemtraining zur Erhöhung der CO₂-Toleranz**** oder anders gesagt zur Absenkung dieser Sensitivität gegenüber CO₂, das in Verbindung mit dem Taping des Mundes, seitlich erhöht liegen. Und noch ein paar vernünftige, eine vernünftige Lebensführung. Also nicht zu viel Alkohol vor dem Schlafengehen zum Beispiel. Sich nicht zu schwer ernähren auch noch am Abend. Das reicht meistens hin, um Schnarchen abzustellen und die Atemsituation nachts drastisch zu verbessern, oft auch um ****Schlafapnoe**** zu beenden. Das ist auch ein riesiges Problem. Eine Milliarde Menschen auf der Welt. Eine neue Studie von ****The Lancet****, ganz renommiertes Wissenschaftsmagazin, also 1000 Millionen Menschen haben eine aktive Schlafapnoe, das heißt, die oberen Atemwege kollabieren nachts immer wieder und dann geht da gar keine Luft mehr durch und nur noch ganz wenig und lange, lange Atempausen. Und dann erwachen die Menschen wieder nach einer Minute mit so einer intensiven, lauten Einatmung. Jeder, der das schon mal erlebt hat, wird jetzt wissen, was ich meine. Und das zerrüttet den Schlaf, es zerrüttet komplett den Schlaf und ist wahnsinnig schädlich. Und auch das kann man häufig fast ad hoc abstellen, indem man sich um die Maßnahmen kümmert und einfach dafür sorgt, dass der Mund nicht mehr zum Atmen benutzt wird. Dafür ist er nicht gemacht. Ausnahmefall: zu sprechen, zum Essen. Und wie hat mal ein sympathischer amerikanischer Arzt, Atem- und Schlafspezialist gesagt? Auch zum Küssen, aber sonst nichts.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:48] Du arbeitest mit dieser Schlafapnoe? Das finde ich richtig gruselig. Also die Vorstellung, man atmet dann wirklich wie eine Minute lang oder noch länger, atmet man, man atmet gar nicht, oder?

****Ralph Skuban****: [00:33:59] Ja, da kollabieren wirklich die oberen Atemwege. Also die Zunge sinkt nach hinten, also besonders intensiv auf dem Rücken liegend. Dann sinkt die Zunge nach hinten, der weiche Gaumen auch und dann ist ein starker Flow da durch die Mundatmung. Und dann ist es so, wie wenn man einen Strohhalm saugt. Wenn man das stark dran saugt, dann wird es noch enger. Ja, das ist genau das gleiche Prinzip und dann kann man es einfach ganz dicht machen und dann wird gar nicht geatmet und irgendwann reicht es dem Gehirn und sagt: Es ist so viel Kohlendioxid angefallen, bitte wieder einatmen und dann aktiviert die Atemmuskulatur. Zwerchfell zuckt zum Beispiel. Und beim ersten Mal dann, von Anfang an wird es dann doch nicht klappen. Das muss es dann immer wieder tun und immer wieder tun und immer wieder tun, bis irgendwann der achte Impuls so stark ist, dass eingeatmet wird. Und in der Regel ist es dann mit einem kurzzeitigen Erwachen auch verbunden.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:54] Ja, und es ist zum Beispiel auch aufs Herz. Das ist gefährlich, dass man schnell eine schwere Herzkrankheit kriegen kann.

****Ralph Skuban****: [00:35:06] Es gibt ein Buch eines amerikanischen Arztes, der hat mal die Krankheiten aufgezählt, die seiner Ansicht nach aus der tiefen Schlafapnoe resultieren, und das ist eine Liste von ungefähr ****200 schweren Problemen und Erkrankungen****. Eine Liste, die übrigens inhaltlich fast deckungsgleich ist mit jener, die dieser eben schon aus der Ukraine aufstellte. Vor langer Zeit. Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nervöse Störungen. Probleme mit der Muskulatur. Probleme mit der Verdauung. Fast nichts. Das ist ja ein ****systemisches Geschehen****. Das heißt, wenn die Atmung nicht richtig funktioniert, dann kann in jeder Zelle unseres Körpers ein Problem auftreten. Und wo zuerst Probleme auftreten, wie stark die auftreten, das ist dann eine individuelle Sache. Aber es gibt Probleme. Und das wollte ich nur gesagt haben, weil manche Menschen sagen: Ja, wie kann es denn sein? Was hat meine Verdauung mit der Atmung zu tun? Oder was hat das mal mit meiner, mit meinem Atemverhalten zu tun? Wenn das eintritt, worüber wir vorhin gesprochen haben, dieses Zuwenig an CO₂, der Fachbegriff hierfür, ist eine ****Hypoxie****. Und dann reagiert der Körper zum Beispiel, indem die Muskeln in den Blutgefäßen sich verengen. Und dann wird, das bedeutet, die Durchblutung fährt runter. Wenn du ganz stark atmest, eine Minute lang, dann wird die ****Durchblutung des Gehirns auf die Hälfte reduziert****. Eine Minute starke Hyperventilation und dein Gehirn hat nur noch die Hälfte Durchblutung.

****Jutta Ribbrock****: [00:36:51] Wow.

****Ralph Skuban****: [00:36:52] Auch die ****glatte Muskulatur**** im Körper, glatte Muskulatur. Das sind jene Muskeln, die wir nicht bewusst steuern, sondern die vom autonomen Nervensystem gesteuert werden, wie zum Beispiel auch die Darmmuskulatur. Auch die neigt dann zum ****Krampfen****, wenn zu wenig CO₂ da ist. Es ist ein Stressmodus. Und sogar in den Atemwegen ganz weit unten in den Atemwegen haben wir Muskeln. Die Medizin weiß bis heute nicht, warum eigentlich in den Atemwegen Muskeln sind. Warum sollen denn die Atemwege bitte zumachen können? Dafür hat man jetzt keine Erklärung. Aus der Perspektive der Überatmung macht es Sinn. Man könnte sich vorstellen, das ****Zumachen der Atemwege bei einem Asthmatiker****, atmet alles sehr, sehr intensiv und ist trotzdem dauernd in dem Gefühl zu wenig Luft zu bekommen.

****Jutta Ribbrock****: [00:37:42] Ja.

****Ralph Skuban****: [00:37:44] Sozusagen wie der letzte Rettungsanker des Körpers, um zu verhindern, dass so stark geatmet wird, dass man dauernd im CO₂-Minus ist und damit dauernd einen schiefen Säure-Basen-Haushalt hat. Das verkraftet der Körper nicht an. Also, eine Erklärung dafür aus dieser Perspektive kann sein: Wir haben Muskeln in den Atemwegen, weil ab und zu muss der Atmende einfach gezwungen werden, dazu ****weniger zu atmen****, sonst kann der Körper auf Dauer zu viel Schaden nehmen.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:13] Und da hast du ja auch gute Nachrichten für Asthmatiker. Du sagst ****eine Stunde Praxis am Tag**** und dann hat ein Asthmatiker gute Aussichten, innerhalb kurzer Zeit den Inhalator loszuwerden. Und zwar für immer.

****Ralph Skuban****: [00:38:27] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:28] Toll.

****Ralph Skuban****: [00:38:29] Also, ich bin generell sehr zurückhaltend mit Versprechungen, weil wir sind, wir sind ja alles. Ja, wir sind ja Individuen. Aber gerade beim Thema Asthma, ich habe es einfach schon zu häufig erfahren und es gibt auch eine ganze Reihe von Studien, die es immer wieder bestätigt haben, wenn Asthmatiker lernen, ihre Atmung zu normalisieren, was sie mithilfe eines Atemtrainings machen können und dazu reichen wenige Wochen Begleitung, trifft sich immer wieder mal einmal in der Woche und bespricht wie der weitere Atemprozess läuft. Und wenn sie sich dann 45 Minuten vielleicht Zeit nehmen, 60 oder noch besser über ein paar Wochen, dann können Sie Ihre Situation so verbessern, dass Sie keine Medikation mehr brauchen.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:17] Echt großartig.

****Ralph Skuban****: [00:39:19] Also, aus der Sicht dieser Art von Arbeit ist Asthma überhaupt keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern ein ****Symptom****. Und zwar ganz unabhängig davon, was die Trigger sind für Asthma. Es gibt unendlich viele Trigger. Der eine bekommt Asthma, wenn er in Kontakt ist, Staub, Schmutz. Andere bekommen Asthma-Probleme, wenn sie in starken Emotionen sind. Andere bekommen Asthma-Probleme, wenn sie intensiven Belastungen ausgesetzt sind. Leistungssportler bekommen ganz, ganz häufig Bewegungs-induziertes Asthma. Und aus der Sicht dieser Art ist das alles nur Symptome. Und wenn Symptome, die darauf hinweisen, dass jemand nicht in einer funktionalen Ordnung ist, und wenn er im Alltag hinfindet zu einer ****funktionalen Ordnung****, dann hat er diese Symptome nicht mehr, ganz egal, was sie im Detail jeweils ausgelöst haben. Die Medizin, das muss man sich nur klar machen, weiß nicht, was die Ursache für Asthma ist, hat deswegen auch kein definitives Heilungsangebot, sondern verschreibt halt Präparate, die die Symptome erträglicher machen. Aber das wird das Problem dauerhaft nicht gelöst.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:47] Wir haben jetzt so viel zur Motivation beigetragen. Jetzt komme ich auf mein Versprechen vom Anfang zurück. Lass uns diese schöne ****Atemübung**** machen, jetzt, wo wir wissen, was das alles ausmacht.

****Ralph Skuban****: [00:41:00] Ja, gerne. Und dann darf ich dich und alle Zuhörer einladen, um das zu machen, was ich gerne ****natürliches Atmen**** nenne, ein einfaches in Verbindung gehen, spüren, in Verbindung gehen und den Atem sanfter werden zu lassen.

Und es wäre gut, wenn du dich jetzt bequem hinsetzen würdest. Es kann schon sein. Es kann gut sein. Und wenn du nur darauf achtest, dass dein Oberkörper natürlich ****aufgerichtet**** ist, dass ihr nicht zusammengesunken dasitzt. Wenn du nämlich in einer natürlichen Aufrichtung bist, dann kann das Zwerchfell sich frei bewegen, können die Lungen sich frei bewegen und dadurch der Prozess läuft besser. Die Haltung ist wirklich wichtig, die Haltung im Alltag auch festhalten. Und wenn du dich wohlfühlst, mach die Augen zu. Wenn du die Vorstellung, Unangenehmes mit geschlossenen Augen dem Atem zuzusehen, dann lass sie auf. Leg eine flache Hand auf die ****Brust**** und die andere auf den ****Bauch****. Am besten so, dass sie zwischen dem Bauchnabel und deiner Brustbein-Spitze zu liegen kommt und einen kleinen Moment kommt. So. Und dann schauen wir erst mal dem Atmen ein bisschen zu, bringen mal deine Aufmerksamkeit zur oben liegenden Hand und zu dem Körper da, zum Brustraum oder dem oberen Atemraum. Ich kann sagen und spür hier dem Atem nach und wenn ich das sage, meine ich einfach nur, nur für dich schauen: Ist da Bewegung? Betrachten. Bewegt sich mein Brustraum? Vielleicht erlebst du die Einatmung mit einer leichten Weitung des Brustraums. Bei der Ausatmung kommt das zurück. Vielleicht ist da wenig oder gar keine Bewegung. Einfach nur mal wahrnehmen. Und dann verlagerst du die Wahrnehmung zur unterliegenden Hand. Und hier machst du das ganz Gleiche. Einfach den Atem zuschauen. Ist da Bewegung, wenn ich atme? Im Normalfall wirst du dann bitte einfach nur eine sanfte Weitung erleben. Das Bauchraum. Die Bauchdecke kommt so ein bisschen nach vorne und mit der Ausatmung schwingt die Bauchdecke wieder sanft zurück. Nur wahrnehmen. Und jetzt nimm mal beide Bereiche zugleich wahr, den Brustraum und den Bauchraum, den oberen und unteren Raum. Spüre der Atembewegung nach. Nur hinschauen, auch gar nicht bewerten, kommentieren und spüren. Geht es uns nicht darum, darüber nachzudenken. Und jetzt, wo du so beide Bereiche wahrnimmst, versuche mal so zu atmen, dass der obere Atemraum sich ****nicht bewegt**** oder so wenig wie möglich. Die Brust ist still und die ganze Bewegung darf sich aus dem ****unteren Atemraum**** heraus vollziehen. Und jetzt versuch, ich möchte einladen, dass du dich in die ****Ausatmung hinein entspannst****. Dass du dich gewissermaßen sanft sinken lässt in die Ausatmung hinein und dem Einatem einfach nur erlaubst, von selber zurückzukommen. Entspannst dich in die Ausatmung und erlaubst dann, der Einatmung in ihrer Zeit und in ihrer eigenen Größe von selber einfach zu kommen. Vielleicht ist nach der Ausatmung eine kurze Pause, vielleicht auch nicht. Soweit du kannst. Versuchst du sozusagen das Machen aus dem Prozess rauszunehmen. Du singst die Ausatmung, entspannst dich in die Ausatmung, lässt los in die Ausatmung, dann lässt du die Einatmung von selber wieder kommen. Die Brust ist ruhig, du bist nur durch die ****Nase****. Je mehr du dich da einlässt, darauf. Desto mehr wirst du merken, dass du weniger atmest, dass der Atem sanft und kleiner wird. Wenn du dich richtig darauf einlässt, darfst dich sinken lassen in die Ausatmung, kann es sogar sein, dass du merkst, ein bisschen ****weniger Luft**** jetzt zu bekommen, als du das eigentlich gewöhnt bist? Kleiner ****Luft-Hunger**** vielleicht, wie man sagt. Und sollte das so sein? Möchte ich dich einladen, das bewusst zuzulassen, dich in dieses Gefühl hinein zu entspannen. In dieses Gefühl von Weniger. In diesem Moment. Wozu weniger zu sagen. Da gibt es doch nichts zu fürchten. Es ist alles unter Kontrolle. Aber wie viel atmest du eigentlich in diesem Moment, wo du so ruhig dasitzt? Wie viel Atem brauchst du eigentlich zum Leben in diesem Moment? Und wenn du dieser Einladung folgst, kann es sein, dass deine Hände jetzt warm werden, dass die Nase sich vielleicht beginnt, offener anzufühlen, als es vorher der Fall war. Das musste sich entspannen. Das muss auch noch nicht alles jetzt in diesem Moment schon geschehen. Aber wenn du das öfter machst, in dieses Bewusste, dieses Wenige hineinzugehen in aller Ruhe, dann wirst du merken, wie gut er das tut. Zweimal zehn Minuten am Tag sind schon richtig gut. Richtig fein. Nach dem Aufstehen kann man das machen, vor dem Schlafengehen. Dann ist es zugleich meditatives Moment des Lehrens und heilsam. Und jetzt bitte ich dich, dass du noch drei solche bewussten

Atemzüge geschehen lässt und dann mit deiner Ausatmung deine Augen wieder aufmachst. Das ist das, was ich kenne. Natürlich ist atmende atmen. Ohne ein. Der da immer macht. Bist du doch da, Jutta? Offensichtlich. Noch arbeitest du.

****Jutta Ribbrock****: [00:49:35] Ja total entspannt im Hier und Jetzt. Genau das können wir vielleicht gerade verraten, dass wir online verbunden sind und auch unsere Sichtverbindung aufgehört hat zwischendurch und wir uns nur hören. Aber das war jetzt wunderbar. Ich bin total in mich hinein gesunken. Und war jetzt so ganz für mich, ganz bei mir. Wunderbar. Ich danke dir von Herzen. Das war super schön.

****Ralph Skuban****: [00:50:01] Ja, sehr gerne. Ich danke dir.

****Jutta Ribbrock****: [00:50:05] Jetzt wollte ich nämlich noch einmal über so krasse Methoden mit dir reden. Alle, die uns jetzt zuhören, lasst euch davon nicht stressen, weil jetzt haben alle so schön tief und ruhig geatmet. Und eins wollte ich eben noch fragen: es gibt ja diese total wilden Sachen, so wie ****Wim Hof**** und Co, dass man gezielt ****hyperventiliert**** und da braucht man auch keine Drogen mehr.

****Ralph Skuban****: [00:50:32] Und ja, manche erleben das als Trip. Je nachdem wie Atem gesund oder nicht gesund ist, kann das dann auch ein weniger schöner Trip sein. Also Methoden wie zum Beispiel diese Methode sind eine sehr, sehr, sehr vereinfachte Form. Eine Idee, die wir in den Prozessen aus dem Osten eigentlich schon lange kennen. Und es ist ja nicht nur Hyperventilation da auf dem Hof, zum Glück auch. Also Hyperventilation heißt viel, viel mehr atmen, akut viel mehr atmen, als der Körper eigentlich notwendig hätte, sondern es gehören auch ****Atempausen**** dazu. Die Methode zum Beispiel besteht darin, dass man in kurzer Zeit sehr intensiv atmet oder große Atemzüge macht oder anders gesagt ein großes Atem, ein großes Atemvolumen zu bewegen. Und das führt dazu, dass sehr, sehr schnell große Mengen Kohlendioxid aus dem Körper geatmet werden. Also führt in eine ****Hypoxie****. Temporär, das ist rein physiologisch gesehen, ist das ein ****Stress****. Und der Körper, vor allem die Durchblutung, wird drastisch. Die des Gehirns vor allem wird drastisch heruntergefahren, weil Blutgefäße kontrahieren, wenn so schnell CO₂ verloren geht. Im Gehirn entsteht eine Hypoxie, also ein Sauerstoffmangel durch dieses intensive Atmen. Und für manche Menschen fühlt sich das wunderbar an in der Lebensweise, etwas Schönes. Dies ist das, was intensiv ist und manche aber eben auch nicht. Übrigens, und wenn jemand ****Asthma**** hat oder zu ****Panikattacken**** neigt, kann es sein, dass genau diese Probleme dann ausgelöst werden. Dadurch was man dann macht? Nach dieser Hyperventilation Phase ist man auch dann irgendwann aus und dann will der Körper nicht mehr atmen. Warum will er nicht mehr atmen? Er will nicht mehr atmen, weil kein CO₂ mehr da ist und CO₂, zur Erinnerung, eine seiner wichtigsten Funktionen ist: Es besorgt den ****Atemantrieb****. Wenn in deinem Körper jetzt kein CO₂ wieder oder zu deutlich zu wenig, dann würde dein Körper nicht mehr atmen, du würdest ersticken und würdest es noch nicht einmal merken. Leider unerfreulichen Tierversuchen hat man das mit Tieren auch gemacht. Man hat sie so lange, hat man ihnen, hat man sie atmen lassen, zu viel atmen lassen, bis sie erstickt sind. Allein das schon zeigt, dass ****viel Atmen noch nicht viel Sauerstoff bedeutet****.

****Jutta Ribbrock****: [00:53:03] Ja.

****Ralph Skuban****: [00:53:05] Aber jedenfalls geht man dann in eine lange Atempause und in dieser Zeit füllt der Körper sozusagen seine CO₂-Speicher, wenn ich es mal so ausdrücke, wieder auf, bis dann der Punkt erreicht ist, wo wieder die natürliche CO₂-Toleranzgrenze erreicht ist. Und dann kommt die Einatmung. Und in der Zwischenzeit hat

das Gehirn wenig Sauerstoff, zu wenig Sauerstoff. Es kann so wenig sein, dass man sogar ohnmächtig wird, dass diese Atempausen sind, sowohl bei dem Wim Hof wie natürlich auch bei den alten Arten Methoden wie zum Beispiel im Yoga ein zentrales Moment. Das ist ein Wechsel zwischen zum Teil intensiven Atemphasen und entsprechenden Pausen. Rein psychologisch gesehen sind es ****Stressoren****. Einmal geht es ins Zuwenig über CO₂, dann geht man lange, lange Pause. Hypoxie im Gehirn zum Beispiel. Wenn man jedoch eine ganz gute Grundgesundheit hat und das alles dosiert, richtig, dann kann es die Trainings, dann kann dies kann es ein Stressor sein, der trainierenden einen ****Trainingseffekt**** hat. Wenn wir Sport machst, dann ist das für deine Muskulatur zum Beispiel auch ein gewisser Stress, je nachdem, wie intensiv du das machst. Aber wenn du nicht übertreibst, dann löst es einen Trainingseffekt aus. Also, man kann durchaus intensivere Atem-Dinge, wenn man immer wieder auch in die Balance, also die Pausen geht, mit Freude und Gewinn üben. Aber es ist nicht für jeden etwas zu jeder Zeit und es gibt ziemlich viele ****Kontraindikationen**** für diese intensiven Atemmethoden. Aber es sind nicht die Methoden unbedingt, die jetzt die erste Wahl wären, um in die Ruhe zu kommen. Zum Beispiel, denn erst mal ist es aufregend, in so ein intensives Atmen zu gehen. Es macht den Körper alert.

****Jutta Ribbrock****: [00:55:07] Aber nur, um das noch mal richtig zu verstehen, dass wir, wenn wir ab und zu den Körper, ich sag mal so irritieren mit so was. Dann kann das auch eine gute Wirkung haben. Du sagst ein Trainingseffekt, wofür?

****Ralph Skuban****: [00:55:21] Man nennt es ****hormetischen Stress****. Jede Art von Stress, wenn sie dosiert ist und bewusst durchgeführt wird, kann den Körper stärker machen oder gesünder machen. Bei der Methode kommt ja noch etwas weiteres dazu. Ein weiteres in Anführungszeichen Stress-Element und das ist die ****Kälte-Exposition****. Also die machte auch beim bis hin zu war den Eisbädern. Das stresst den Körper auch sehr. Aber wenn man es dosiert macht, stärkt es ihn am Ende. Ja, man weiß zum Beispiel von langen Atempausen, wenn man sie macht, dass die Sauerstoffversorgung des Gehirns danach über längere Zeit deutlich erhöht ist. Also es ist so wie das Benutzen eines Muskels, nur dass man hier auf biochemischer Ebene arbeitet und dann geht man mal rauf und runter, geht man rauf, dann geht man runter und das kann einen Trainingseffekt auslösen. Ich muss aber auch eins dazusagen: Ich habe viele Klienten, mit denen ich arbeite, die solche intensiven Praktiken auch gesucht haben, aus gesundheitlichen Gründen. Also sie fühlten sich krank oder waren krank und suchen dann auch da irgendwie mehr Wohlbefinden und Heilung. Und da ist es nicht so selbstverständlich, dass man da auch gute Erfahrungen macht. Ich verstehe also, wenn einer erst mal, um es mal konkret zu machen, wenn ein Asthmatiker beispielsweise sagt, ich mache Wim Hof, in der Hoffnung, mein Asthma zu verbessern, dann bin ich mir nicht sicher, ob das der richtige Weg ist. Und Asthmatiker mal eine Zahl. Also ein normaler, erwachsener, gesunder. Wenn er eine vernünftige Menge im Ruhezustand atmet, dann atmet er ungefähr ****fünf Liter Luft**** ein und aus in der Minute mit 6, 8, 10 Atemzügen. Asthmatiker atmen viel mehr gewohnheitsmäßig. ****15 Liter, 18 Liter, 20****. Und das ist das Problem. Wenn Sie lernen, ****weniger**** zu atmen, haben Sie weniger Probleme. Und deswegen ist es für so jemanden, der ohnehin gewohnheitsmäßig dauernd zu viel ist. Es ist nicht die beste Strategie, einer Praxis zu folgen, die einen noch mal massiv ins Mehr führt. Und dann kriegt er einfach nur noch mehr von dem, was er ohnehin schon die ganze Zeit zu viel macht. Und deswegen kann man die Situation eines Asthmatiker oder eines Menschen, der zu Panikattacken neigt oder eben viel zu viel atmet, für den ist es eine Form von Stress, die einfach zu viel ist. Das ist kein hormetischer Stress mehr, sondern das ist ein richtiger negativer Stress. Und die sind nicht gut beraten mit an mit solchen Praktiken. Und noch eines vielleicht jetzt so die, die Welt des Yoga mal im Westen angesprochen, in die ich doch viel unterwegs war und bin. Die widmet sich ja

auch den Atemprozessen, bewussten Atemprozessen. Man nennt das ****Pranayama****. Aber auch hier ist im Westen was Entscheidendes nicht so ganz angekommen, meiner Wahrnehmung nach, dass diese Art der Praktiken, zu dem nicht nur gehört, intensiv zu atmen. Das kann mit Pranayama auch mal phasenweise der Fall sein, sondern dass vor allem auch dieses in die Pausen gehen, in dieses ****Nicht mehr Atmen**** zu gehen. Das ist viel zu wenig bewusst, dass das nicht nur ein wichtiger Teil dieser Art von Prozess ist, sondern Yoga, sogar der eigentliche Kern. Und die klassischen Schriften nennen ihre Übungen eigentlich gar nicht Atemübungen, sondern sie nennen sie ****Kumbhaka****. Kumbhaka heißt ****Atempause****. Und dann liest sich so ein Text so: Diese Atempause ist so in die nächste Atempause. Da gehst du so und so und so, und die sind wirklich in unfassbar lange Atempausen gegangen aus unserer Perspektive. Und faktisch, auch wenn sie das so nie hätten sagen können, was sie faktisch rein physiologisch gemacht haben. Schon vor Jahrtausenden war die ****CO2-Toleranz des Gehirns nach oben zu trainieren****. Und das schafft am Ende Gesundheit und Wohlbefinden. Also nicht der Moment ist viel, sondern es ist immer der Moment des Wenig, der am Ende dieses in den heilsamen Prozess führt.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:43] Ich finde das total faszinierend.

****Ralph Skuban****: [00:59:47] Ja, finde ich. Ich finde es auch. Ich muss auch ehrlich sagen, bei mir war das doch ein langer Weg. So wie mein erstes Buch. Das drehte sich ja um yogische Atempraktiken. Und natürlich ist mir auch immer im Studieren auch diese Schriften dann, wenn man mal richtig eintaucht in die alten Texte. Einfach ist es so, so bewusst geworden, wie es, wie groß der Wert ist, den die legen auf dieses Nicht mehr. Ich sage das extrem sanft oder sogar lange Pausen. Und dann war meine Frage irgendwann: Ja, warum? Warum machen wir das eigentlich? Und es gibt natürlich aus der yogischen Tradition kommend Erklärungen, die würden wir heute eher als esoterisch bezeichnen. Da geht es um Energiekörper und solche Dinge. Nichts, was wir zu einem Arzt zum Beispiel sehen könnte, wenn er einen Körper öffnet. Und ich wollte dann mehr verstehen, ob es nicht auch ****physiologisch nachvollziehbare Gründe**** geben könnte, so wenig zu atmen, Pausen zu machen. Und so weiter und so fort. So führte mich dann der Weg zu dem Thema. Und dieses ganz bewusst ins ****CO2-Toleranz-Training**** zu gehen. Und dann plötzlich ging eine ganz neue Welt auf. Ja, wo dann moderne Erkenntnisse auf der einen Seite und alte Praktiken auf der anderen sich so begegneten. Und irgendwie war das Gefühl da. Und jetzt schließt sich ein Kreis und ein riesen Feld von Themen liegt vor mir. Und was mich interessiert sich auch für die Menschen. Sich auch bei mir melden. Die Atemtrainings, in die Atemcoach-Ausbildung, die ich anbiete, damit das auch weitergegeben wird. Ich bin selber ganz überrascht und fasziniert. Das Thema ist auch, es fesselt mich immer wieder aufs Neue.

****Jutta Ribbrock****: [01:01:37] Ja, ja, verrückt, dass es so viele gesundheitliche Implikationen hat. Jetzt kommen wir. War das das Logische? Angesprochen, das sprechen wir zum Schluss noch einmal über das schöne, seelische daran, das ganz bei sich sein, die Seelenverbindung. Ich habe mir nämlich eins notiert, was du geschrieben hast über die Atempraxis im tibetischen Yoga. Das macht so Sehnsucht. ****Die Atemarbeit eröffnet uns die Möglichkeit, immer wieder anzuschauen und loszulassen, was uns weh tut. Eine Art energetischer Vergebungsarbeit. Was wir auf diese Weise wirklich losgelassen haben, ist gelöscht und kann uns nie wieder quälen. So wird der Atem zu einem Werkzeug für unsere innere Befreiung.**** Wow.

****Ralph Skuban****: [01:02:28] Habe ich das geschrieben? Ja.

****Jutta Ribbrock****: [01:02:32] Wunderschön.

****Ralph Skuban****: [01:02:35] Das ist tatsächlich so! Übrigens, es hört sich so einfach an, so einfach ist es dann auch nicht. Geht auch nicht.

****Jutta Ribbrock****: [01:02:42] Hört sich gar nicht einfach an.

****Ralph Skuban****: [01:02:42] Aber ich, was mich fasziniert an der tibetischen Atemarbeit ist: methodisch ist alles relativ leicht. Wir könnten sogar in drei Minuten eine einfache Übung machen. Was mich fasziniert, ist die Idee daran. Also dem unterliegt die Vorstellung, dass irgendwie sozusagen der Grund unseres Wesens letztlich ****glücklich**** ist. Sozusagen in uns schläft eigentlich das Glück. Es ist nur ****überlagert von allen möglichen belastenden Material****, emotionalen Material, vor allem natürlich negativen Gedanken und schmerzhaften Erinnerungen. Und so weiter und so fort. Also, wenn wir zu diesem Glück vordringen wollen, müssen wir durch diesen, bis wir das hier irgendwie einfach aufräumen, wegräumen. Sage ich mal so. Ja, dazu muss ich es aber ansehen. Ich muss gucken, wo. Wo liegt denn da jetzt der Müll? Und was man dann im tibetischen Yoga macht, ist nicht viel darüber nachzudenken, ob das alles passiert. Und das ist nicht so der Punkt, sondern dass man tatsächlich ****körperlich, somatisch spürt****, wo es weh tut. Also beispielsweise, was weiß ich. Nehmen wir an, bei dir war jemand unfreundlich heute, als du zur Arbeit gegangen bist, hat sich unfreundlich angesprochen, nicht erwidert. Irgendetwas hat dich verletzt. Die Verletzung ist jetzt in dir. Weniger schwer, schwerer, ganz egal. Und du kannst jetzt den Atem nutzen, um etwas von dieser Belastung wieder ****loszulassen****. Wirklich los zu werden, indem du es im ersten Schritt spürst und zwar versuchst, körperlich wahrzunehmen, wie sich das anfühlt, diese Belastung. Und dann atmet man ein, hält den Atem und lässt mit der Ausatmung gehen. Das ist so das Grundprinzip. Und das fasziniert mich. Und es funktioniert auch, wenn man es immer wieder macht. Das habe ich an mir selbst. Ich habe, nur um das für mich zu überprüfen, ein Jahr lang dann nur solche Sachen gemacht, um zu schauen: Was macht das eigentlich mit mir? Und ich war einfach erstaunt, wie sehr es mir doch auch helfen kann, bei emotionalen Belastungen mir was Gutes zu tun. Weil da viel in uns ist, in allen von uns. Jeder trägt ja so sein Kreuz des Lebens auch in gewisser Hinsicht mit sich. Manche mehr, andere weniger. Aber auch wenn nichts anderes geholfen hat, war dieses jetzt so ziemlich in. Ich schaue mir an, ich atme dahin, ich lasse es gehen war mir die größte Hilfe.

****Jutta Ribbrock****: [01:05:30] Das klingt wirklich total toll und verlockend. Also wenn du nichts dagegen hast, was du gesagt hast, du könntest so eine ****drei Minuten Übung**** anleiten. Da würde ich doch zugreifen.

****Ralph Skuban****: [01:05:41] Dann mir noch eine kleine. Ja, dann sitzt wieder bequem. Und es ist gut, wenn du die Augen schließen kannst. Musst du aber auch nicht. Und dann ruft ja im ersten Moment mal irgendeine Sache in Erinnerung, die dich belastet. Es kann etwas ganz Aktuelles sein. Vielleicht war jemand nicht nett zu dir heute. Oder was? Etwas, das schon länger auf deiner Seele liegt. Oder der Angst oder Sorge. Irgendetwas, was dich belastet. Leichter oder schwerer? Ganz egal. Jetzt, wo du deinen Kopf geholt hast, verlagerst du die Aufmerksamkeit von diesem Gedanken an diese Sache hin in deinen Körper und schau, wo in deinem Körper du eine ****Reaktion spürst****. Vielleicht ist es eine Enge im Herzen oder am Hals. Bauch. Muskuläre Spannung. Jedes Gefühl hat auch einen Ort im Körper. Schau mal, ob du dann den Ort ausfindig machen kannst. Wenn nicht, dann nimm deinen ganzen Körper wahr. Lass diese Geschichte los, dass es passiert. Was dir mal weh getan hat, dass es passiert, kannst du nicht mehr ändern. Was dich jetzt belastet, ist das, was da noch in deinem Körper hängt. Sozusagen. Und jetzt nimm einen

befriedigenden, beliebig großen, richtig schönen ****Atemzug****. Langsam bewusst, atme dich in die Fülle, nicht bis zum Platzen, aber in deiner wohligen Fülle. Und dann bleib in der ****Pause**** nach der Einatmung. Bleibe ein wenig in der Fülle, in der Atemsstille nach der Einatmung. Solange du dich gut fühlst damit. Und wenn das Bedürfnis kommt auszuatmen, dann ****lass los in die Ausatmung**** hinein und lass was von dieser Spannung. Das ist die Idee zur Belastung. Ausfließen aus dir. Und dann lass die Einatmung wieder kommen. Ihrer Zeit, in ihrer. Ihrer Größe. Und dann schau mal, ob du irgendwo in deinem Körper jetzt etwas wahrnimmst. Wo auch immer. Was sich ****gut anfühlt****. Irgendeine Leichtigkeit. Was durchlässig ist. Was entspannt ist. Ganz egal, wo in deinem Körper. Und vor allem das war nimm jetzt wahr, was sich gut anfühlt. Wenn sich nichts gut anfühlt, dann sieh mit dem, was ist. Und bleib dann so lange in dem Gefühl, wie es sich frisch anfühlt. Und dann kannst du das wieder machen. Und wieder. Zweimal. Dreimal. Ein paar Mal. Immer wieder hin atmen. Lösend. Ausatmen. Nachspüren. So kann man immer wieder ein wenig Belastungen, wenig Schmerz auf ganz einfache Weise gehen lassen. Das ist nur ein Atemzug gemacht. Jutta, hat er trotzdem vielleicht schon gut getan.

****Jutta Ribbrock****: [01:09:20] Total. Ich bin schon wieder versunken.

****Ralph Skuban****: [01:09:26] Wenn man danach, nach so einem, nach einem, nach zwei, nach drei, vielleicht auch ein paar mehr solcher bewussten Atemzüge und halt in der Fülle. Wenn man danach so in so ein ****meditatives Moment**** einsinkt, dann ist das genau das, was auch ein tibetischer Meditierender dir sicherlich empfehlen würde. Würde er sagen: Wunderbar, dann genießt das und bleib da drin in diesem meditativen Sein. Einfach nur ****sein mit dem, was ist****.

****Jutta Ribbrock****: [01:09:56] Wunderschön. Jetzt komme ich ein letztes Mal zu dir zurück. Ich habe nämlich immer noch eine Schlussfrage für meine Gäste. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Ralph Skuban****: [01:10:13] Das ist die schwierigste Frage aller Fragen. Im Moment, glaube ich, übers Atmen zu sprechen. Anderen Menschen zu helfen, auf manchmal sehr einfache Weise mehr Wohlfühlen zu erfahren. Das hat ganz viel mit der Ethik zu tun für mich. Ja, schön, ist auch ganz, ganz spontan, aber die Frage hat mir tatsächlich noch keiner gestellt. Ich war unvorbereitet, aber das mir in diesem Moment.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:38] Das passt doch so wunderbar zu diesem Podcast, zu dieser Folge, die wir heute hatten. Ich habe so viel gelernt und so viel gefühlt. Das war wirklich sehr, sehr schön. Ich danke dir von Herzen, lieber Ralph.

****Ralph Skuban****: [01:10:52] Ich danke dir. Hat mir Spaß gemacht.

****Jutta Ribbrock****: [01:10:53] Und mir auch.

****Ralph Skuban****: [01:10:55] Ich sag zum Schluss immer gern, wenn ich mich verabschiede zu Leuten, sage ich: ****Happy Breathing****.

****Jutta Ribbrock****: [01:11:01] Ja. Vielen Dank. Schön, dass du dabei warst. Wenn du mehr über Ralph Skuban erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge und ich hoffe sehr, du hast jetzt so richtig Lust bekommen, deinen Atem neu zu entdecken und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ich sage schon mal ganz, ganz lieben Dank dafür. Noch

mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil und ganz viel Lebensfreude gibt es auf ****einfach ganzleben.de**** und noch mehr tolle Podcasts auf ****podcast-argon-verlag.de****. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich total, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsch dir einen wunderschönen Tag.

****Sprecher 1****: [01:12:50] Hey. Ich hoffe, du hattest eine gute Zeit beim Hören dieser Podcastfolge. Mein Name ist ****Paulina Sturm**** und ich darf dir an dieser Stelle kurz meinen Podcast vorstellen, denn dieser könnte für dich durchaus interessant sein. Es ist doch so: In der heutigen Zeit hetzen wir oft von einem Ort zum anderen, sind oft gestresst und überreizt. Genau darum sind ****Mindfulness und Meditation**** wirklich in aller Munde. Denn es wird immer wichtiger, dass du dir bewusst Auszeiten und Zeiten zur Entspannung schaffst. In meinem Podcast ****Meditation für jeden Tag**** nehme ich dich genau auf solche kleine Auszeiten mit. In kurzen geleiteten Meditationen zeige ich dir, wie du ganz einfach gezielt entspannen und loslassen kannst. Als Morgenmeditation zum Einschlafen oder für ganz individuelle Themen. Dich erwarten über 180 verschiedene Meditationen. Probier es einfach mal aus. Lass dich bequem an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst. Und herein in meinen Podcast: Meditation für jeden Tag. Ich freue mich auf dich. Deine Paulina.