

Podcast mit Timo Niessner

****Jutta Ribbrock****: [00:00:09] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:00:09] Ich bin Jutta Ribbrock: Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:00:09] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, freudvoller und auch spannender und intensiver machen kann. [00:00:09] Heute ist bei mir Timo Niessner. Er ist Atemtrainer, Business Coach, Experte für mentale Strategien. [0m0s9ms] Und er nennt sich selbst einen leidenschaftlichen Freediver. Das heißt, er praktiziert das sogenannte Apnoe-Tauchen. [0m0s9ms] Da hat man keine Sauerstoffflasche auf dem Rücken, sondern hält einfach, also in Anführungsstrichen, einfach ein paar Minuten die Luft an. [0m0s9ms] Timo hat die Marke ****Restorative Breathing**** entwickelt. Ein Atemtraining für mehr Energie, innere Ruhe und ein gesundes, selbstbestimmtes Leben. [0m0s9ms] Also das, was wir uns eigentlich alle selber wünschen. Und darüber hat Timo auch ein Buch geschrieben mit dem Titel ****Frei Atmen****. [0m0s9ms] Und wie wir dahin gelangen können. Also Energie, Ruhe, Gesundes, selbstbestimmtes Leben. Und auch, wie das so geht beim Apnoe-Tauchen. [0m0s9ms] Was erlebt Timo da? Was macht das mit ihm? Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. [0m0s9ms] Lieber Timo, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen!

****Timo Niessner****: [00:01:47] Hallo liebe Jutta, Schöner ich da sein darf. Danke dir.

****Jutta Ribbrock****: [00:01:50] Atem. Atem ist Leben ist von geflügelte Satz geflügeltes Wort sagt man, glaube ich. Eigentlich. [00:01:50] Aber gut. Was ist Atem? Was? Was hat das für eine Bedeutung für dich?

****Timo Niessner****: [00:02:03] Atems Leben. Also es ist tatsächlich so ohne, ohne Atem. Dort ist kein Leben. [00:02:03] Wir kommen mit einem Atemzug in diese Welt und verlassen ihn mit dem letzten Ausatmen auch wieder. [0m02s3ms] Und das ist tatsächlich ein ständiger Begleiter, der immer da ist, uns immer unterstützen kann, aber auch das Potenzial hat, unsere Emotionen und unseren physischen und mentalen Zustand auch in eine ganz andere Richtung noch zu drücken, abhängig davon, wie wir damit haushalten können.

****Jutta Ribbrock****: [00:02:33] Ich bin echt total gespannt, was du gleich alles erzählst. [00:02:33] Du hast so viele, viele, viele verschiedene Arten Techniken, die du in deinem Buch beschreibst. [0m02s33ms] Und dein Buch ist auch, ich sag mal so eine Kombi aus. [0m02s33ms] Also du erzählst aus deinem Leben über deinen Weg zum Tauchen auch und was, was das für körperliche und mentale Prozesse einschließt. [0m02s33ms] Und dann, ja dann gibst du im Grunde Tipps für unseren Alltag, wie wir mit Herausforderungen unseres Alltags umgehen können und beziehst das im Grunde auf das auf die Techniken, die du beim Tauchen kultiviert hast. [0m02s33ms] Wo ist der Zusammenhang zwischen den Herausforderungen beim Tauchen und denen in unserem Leben? [0m02s33ms] Also wenn ich zum Beispiel mega Stress mit meiner Chefin habe oder so was.

****Timo Niessner****: [00:03:23] Also es ist im Endeffekt genauso, wie du eigentlich auch sagst. [00:03:23] Mein primärer Fokus lag darauf, dass ich einen Transfer schaffe zwischen dieser in Anführungszeichen Extreme des Luftanhalten, aber auch der aktiven Vorbereitung, bevor ich in diese physiologischen bzw. auch mentalen Grenzsituationen

gelange. [0m03s23ms] Und die Art Brut kann uns einfach dabei extrem unterstützen, uns einmal vorzubereiten, aber auch aktiv zu interagieren in den Momenten, in dem ich meine, an eine Grenze zu geraten. [0m03s23ms] Jetzt ist es natürlich im Alltag nicht so wie bei uns, aber Tauchern bei uns viel davon, dass wir tatsächlich an einem Punkt kommen, wo es heißt Wenn ich jetzt nicht atmen, dann ist das Risiko sehr groß, dass wir eben nicht mehr an die Oberfläche zurückkommen und unser Leben aushauchen. [0m03s23ms] Das ist im Alltag nicht der Fall, aber es sind ähnliche Situationen, die hier entstehen können. [0m03s23ms] Also es kann sein, dass eine Situation kommt. Du hast es beschrieben, zum Beispiel mit dem Vorgesetzten, die dann im Endeffekt an dem Punkt kommen kann, wo es darum geht, dass es ein stressiger Moment ist, ein Druck oder einfach auch eine Möglichkeit für mich zu sagen, ich komme ja einfach an die Grenze für mich. [0m03s23ms] Und da gibt es ganz kleine, einfache Übungen, die wir für uns nutzen können. Wirklich ganz, ganz simple Sachen. [0m03s23ms] Bis einmal eine Verlangsamung beispielsweise unserer Atmung, eine Bewusstmachung, dass unserer Atem. [0m03s23ms] Das ist auch ganz, ganz schön das Thema unsere Emotionen entweder verstärken kann oder auch hemmen kann. [0m03s23ms] Damit können wir arbeiten. Und auch wenn das ein theoretischer autonomer Prozesses, der durchgehend läuft bei uns, heißt es nicht, dass wir ihn nicht beeinflussen können.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:57] Ich fände es super, wenn du vielleicht gleich irgendwann im Verlauf von unserem Podcast Gespräch hier vielleicht sogar mit dir so eine kleine Atemübung machen könnten, die du anleitet, dass unsere Hörerinnen und Hörer mal ein Gefühl dafür kriegen. [0m04s57ms] Jetzt bin ich aber erst mal total neugierig. Ich würde gern alles wissen über das Apnoe-Tauchen.

****Timo Niessner****: [00:05:16] Komm bald ins Wasser.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:21] Also bitte beschreib uns für den Anfang erst noch mal! Was ist es? Genau? [00:05:21] Dieses Apnoe-Tauchen. Was zeichnet es aus? Und dann, Ja, wie läuft dann so ein Tauchgang ab? [0m05s21ms] Was weißt du mit dem Seil, was ins Wasser hängt und wo du dran befestigt bist, dass du nicht verloren gehst? [0m05s21ms] Und so weiter. Also erst mal, was ist es genau?

****Timo Niessner****: [00:05:39] Das abzutauchen bedeutet eigentlich abzutauchen. Unterwasser. [00:05:39] Es kann auch einfach nur ein Teil meines Körpers sein, Wenn ich es jetzt wirklich ganz allgemein sehe, also primär eigentlich meine Atemwege, mein Gesicht und dann Unterwasser die Luft anzuhalten und dann dort im Endeffekt etwas zu tun. [0m05s39ms] Das kann einem heißen ich leg mich nur um, Gesicht ins Wasser und halt die Luft an, Das gehört auch zum Tauchen übrigens dazu. [0m05s39ms] Nennt sich statisches nur Tauchen und was wir dann haben. [0m05s39ms] Was du ansprichst, das eher das Tiefen tauchen, das ist auch das, was mich eigentlich komplett quetscht, was mich auch in diesem Sport gehalten hat und zur absoluten Leidenschaft gebracht hat. [0m05s39ms] Da geht es darum, dass ich eine gewisse Vorbereitung habe über die Atmung, und die ist tatsächlich extrem wichtig. [0m05s39ms] Also die Phase, bevor ich abtauche, versuche ich in einen Zustand zu kommen, der ähnlich ist, als würde ich meinen Körper schlafen legen, vom Kopf aber versuchen, hellwach zu bleiben, also einen vollen Fokus zu haben. [0m05s39ms] Und das passiert tatsächlich durch eine sehr stark verlangsamte, aber trotzdem tiefe und volle Atmung. [0m05s39ms] Dazu noch so ein paar mentale Techniken. Ich spreche mir so ein paar paar Dinge noch vor. [0m05s39ms] Man kann auch sagen wie als würde ich mir so Mantras runterbeten, die mich dann einfach als Routine in so einen Modus rein bringen, dass ich wirklich tiefenentspannt bin. [0m05s39ms] Das ist dann zum Beispiel für mich mein Shutdown Ritual, nicht das.

[0m05s39ms] Wenn ich an diesem Punkt komme, dann liege ich an so einer Boje.
[0m05s39ms] Meistens draußen im Wasser, im Freiwasser, im Idealfall im Meer. Halt mich an einem Boje fest. [0m05s39ms] Das kannst du sich vorstellen. Ist wie so ein wie so ein aufgeblasener Autoreifen. [0m05s39ms] Entweder rot oder gelb, also ganz bunt, dass es auch jeder sehen kann, dass da jemand ist. [0m05s39ms] Und an diesem, an dieser Boje geht unten ein Seil entlang. Das ist ungefähr ja anderthalb bis zwei Zentimeter dick. [0m05s39ms] Dieses Seil meistens weiß und geht dann in die Tiefe, abhängig davon, wie tief ich tauchen möchte. [0m05s39ms] Und zwischendrin ist dann wie so ein Ball. Ja, und dieser Ball ist im Endeffekt ein so Stopper und ein paar Meter drunter kommt dann ein Bleigewicht, was dieses Seil eine Spur hält und einen gewissen Zug drauf hat. [0m05s39ms] Und ich selbst, damit ich im Endeffekt nicht zu tief falle, habe eine Verbindung an meiner Hand oder an meinem Fuß oder theoretisch auch an meiner Hüfte mit einem Stahlseil. [0m05s39ms] Ganz, ganz, ganz, ganz dünnes Stahlseil, aber sehr, sehr stark mit dem Karabiner verbunden Mit diesem sei. [0m05s39ms] Dann tauche ich im Endeffekt an diesem Seil entlang. Und wie du es auch gesagt hast, im schlimmsten Fall theoretisch könnte man mich an diesem See wiederfinden. [0m05s39ms] Es bedeutet auf der einen Seite den Sicherheitsaspekt. Man kann es da nach oben ziehen, ganz schnell. [0m05s39ms] Dann häng ich da unten dran. Sehr, sehr anstrengend. Brauchen wir an sich nicht, aber im worst case kann ich das machen. [0m05s39ms] Oder auch für mich als Orientierung, damit ich immer noch weiß, wo oben und unten ist oder wo das Seil ist, an dem ich mich dann wieder hoch oder auch runter ziehen kann. [0m05s39ms] So einfach mal dieser, sage ich mal strategische Aufbau.

****Jutta Ribbrock****: [00:08:19] Und wie tief tauchst du denn dann so und wie viele Minuten kannst du Atem anhalten?

****Timo Niessner****: [00:08:25] Ja, also es kommt immer darauf an, ich bin jetzt nicht in meinem, sag ich mal Peak Performance Level momentan mit drin. [00:08:25] Die letzten zwei Jahre mit Familie und Kindern ist das ein bisschen kürzer getreten und das ist auch okay so und davor kann man sagen, geht es. [0m08s25ms] Einmal muss man sich immer fragen Was möchte ich für mich erreichen? Möchte ich in die Tiefe tauchen? [0m08s25ms] Möchte ich 40/60, 70 Meter tauchen, Dann ist das möglich. Auch physiologisch ist das möglich. Schaffst du übrigens auch, Jutta? [0m08s25ms] Ja, also. Das ist tatsächlich möglich. Du kommst locker auf diese 40, 50 Meter, das kriegst du hin. [0m08s25ms] Aber es ist natürlich die Frage, In welchem mentalen Zustand schaffe ich das? [0m08s25ms] Je entspannter ich bin, desto besser komme ich runter. Und für mich ist das genauso wie andere Menschen auch. [0m08s25ms] Wenn ich einfach Alltag habe, der vielleicht ein bisschen überladen ist und ich vom Kopf völlig abschalten kann, dann komme ich nicht so tief, weil dann das Risiko einer Verletzung sehr hoch ist. [0m08s25ms] Verletzungen sind hauptsächlich im Lungenbereich, im Nasen Nebenhöhlen Bereich, im Luftröhrenbereich. Da können wir uns Risse zufügen. [0m08s25ms] Die können zu Blutungen führen und das wollen wir alles vermeiden. [0m08s25ms] Was heißt, je entspannter ich bin, desto weniger ist das Risiko, dass ich mich hier verletze. [0m08s25ms] Und so wirst du auch gefragt, wie viele Minuten die Luft anhalten. [0m08s25ms] Wir sprechen eigentlich bei wirklich tiefen Tauchgängen von maximal vier Minuten Luft anhalten. [0m08s25ms] Aber das ist dann wirklich, sage ich mal, Weltelite. Die machen über vier Minuten in einer aktiven Bewegung. [0m08s25ms] Wenn ich jetzt das Gesicht ins Wasser lege, kann ich genauso wie jeder andere innerhalb von weniger Zeit drei, vier Minuten und mehr in die Luft anhalten mit ein bisschen Training.

****Jutta Ribbrock****: [00:09:57] Okay, das heißt, wenn man sich anstrengen, Du musst quasi beim beim Tief tauchen am Anfang auf jeden Fall mit den Flossen die Bewegungen

machen und das braucht auch Sauerstoff, auf den du beim Anhalten sozusagen in dir hast. [00:09:57] Ja.

****Timo Niessner****: [00:10:12] Genau. Also das ist auch dann sehr, sehr anstrengend. [00:10:12] Also sage ich mal diese erste Phase, was gerade schön beschrieben ist und unter anderem das Gesetz nach Boje. [0m10s12ms] Am Anfang bin ich eher positiv. Bin ich an der Oberfläche, dann paddel ich nach unten mit meinen Flossen oder ich kann mich auch ziehen, abhängig von der Disziplin, die ich mache. [0m10s12ms] Und wenn ich dann auf dem Weg nach unten bin, dann muss ich im Endeffekt ein bisschen mehr Kraft aufwenden, bis die luftgefüllten Räume in meinem Körper komprimiert werden. [0m10s12ms] Und wenn die anfangen komprimiert zu werden, dann ist der Auftrieb viel geringer. [0m10s12ms] Und dann brauche ich nicht mehr ganz so viel Kraft. [0m10s12ms] Da ist es nicht so wichtig, den Körper in ein schlafähnlichen Zustand zu bringen. [0m10s12ms] Das unsere unser kompletter Stoffwechsel runter fährt, dass wir wirklich mental auch tatsächlich sehr viel positive Gedanken haben und dass wir versuchen niedrige Herzfrequenz zu haben. [0m10s12ms] Weil je weniger aktiv mein Körper ist, desto weniger Sauerstoff verbraucht er.

****Jutta Ribbrock****: [00:11:02] Das heißt, wenn ich total aufgeregt bin und Panik kriege, dann verbraucht der Körper total viel, weil so viel Action.

****Timo Niessner****: [00:11:08] Also genau vor allem auch gesagt Angst oder Panik ist. [00:11:08] Nicht nur negative Gedanken verbrauchen mehr Energie als positive, weil es sich wiederum auf unseren Körper auswirkt. [0m11s8ms] Wenn ich die Muskulatur entspanne, verbrauche ich automatisch mehr Sauerstoff. Meine Muskulatur braucht mehr Energie. [0m11s8ms] Und so wird es auch gesagt, dass wenn ich jetzt die Luft anhalte, habe ich noch ein gewisses Kontingent an Sauerstoff, an Luft in meiner Lunge, auch in meinem, in meinem Blut und in meiner Milz. [0m11s8ms] Und so gibt es noch andere Bereiche, wo wir Luft bzw. Sauerstoff speichern. [0m11s8ms] Und wenn ich jetzt aber ganz aktiv bin, dann verbrauche ich das relativ schnell. [0m11s8ms] Das muss die Vorstellung wie dein Handy will in der WLAN an hast, die Videos anschaut, Musik hörst, im Bildschirm ganz hell machst, dann geht der Akku relativ schnell weg. [0m11s8ms] Wenn wir aber auf Sparmodus auf Sparflamme fährst, dann hast du mehrere Stunden oder Tage sogar die Möglichkeit, auf dieses Kontingent zurückzugreifen. [0m11s8ms] Und bei uns tauchen heißt das wenn ich damit gut hausiere und sparsam bin oder sehr ökonomisch oder effizient mit meiner Technik arbeite, dann schaffe ich es mehrere Minuten. [0m11s8ms] Wenn ich das nicht mache, dann wird es eher schon früher eng.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:10] Und dann finde ich so spannend, diesen Moment, wenn du gar nicht mehr so viel deine Flossen bewegen muss. [00:12:10] Und es gibt irgendwann den Augenblick, wo du dann von selber in die Tiefe sinkst.

****Timo Niessner****: [00:12:23] Ich würde sagen, du kennst dich ganz schön gut.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:25] Ich habe natürlich, weil ich so neugierig war. [00:12:25] Das alles sehr genau nachgelesen, wie du das beschreibst. Und da sagst du, kommst du in einen Zustand Und bitte versuch mal, uns den so genau wie möglich zu beschreiben. [0m12s25ms] So Euphorie, keine Ahnung. Loslassen anderer Mensch? Ähm. Ja. Wie fühlt sich das an?

****Timo Niessner****: [00:12:47] Genau das ist der freie Fall. Und diese freie Wahl ist ein unfassbares Freiheitsgefühl. [00:12:47] Ein ein Hineinfallen in mein Unterbewusstsein, ein Verschmelzen mit meiner Umgebung, ein Ankommen Zuhause. So kannst du es dir

vorstellen. [0m12s47ms] Ein Zuhause, das ich vielleicht so noch nie gespürt habe. Für mich ein wirkliches Ankommen bei mir. [0m12s47ms] Und das ist ein. Ja ein Moment, den ich gerne so lange wie möglich aufrecht erhalten möchte. Solange das funktioniert. [0m12s47ms] Das ist wirklich so eine Art Gleichgewicht. Kannst du es dir vorstellen, bei dem es auch eigentlich keine zeitliche Komponente gibt? [0m12s47ms] Es gibt kein was war oder was was wird sein? Sondern es gibt nur dieses Gefühl, diesen einen Moment. [0m12s47ms] Das ist wirklich ein Hineingleiten, Hineinschweben, hinein, sich treiben lassen in diese Erfahrung. [0m12s47ms] Und das ist dieser freie Fall, wenn es gut läuft. Was soll man dazu sagen? [0m12s47ms] Wenn ich jetzt Schwierigkeiten damit druckausgleich oder Mir ist kalt oder ich bin eine Strömung, dann kann es mich natürlich ein bisschen davon abbringen. [0m12s47ms] Aber die Quintessenz ist eigentlich, in dieses Gefühl reinzukommen. Ich beschreibe es gerne wie ein. [0m12s47ms] Ein Äquilibrium, also ein wirkliches Gleichgewicht von von der Umwelt, von mehreren Welten, die in und um mich herum sind. [0m12s47ms] Und irgendwie wird alles eins.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:04] Das macht echt Sehnsucht. Und ich habe mich gefragt. [00:14:04] Kannst du so total loslassen, weil du ja sozusagen auch im Bewusstsein noch behalten muss, dass du irgendwann umkehrst und wieder nach oben musst. [0m14s4ms] Kannst du diesen wirklich diesen Moment total loslassen und dann wieder deinen Kopf einschalten? [0m14s4ms] So Ups, vielleicht sollte ich jetzt mal wieder.

****Timo Niessner****: [00:14:27] An die Oberfläche. Genau. [00:14:30] An sich ist das die Kunst und das ist auch das, woran ich viel scheitern, weil es ist ja nicht jeder Tauchgang so, also das hört sich immer schön an und ich beschreibe es natürlich auch im Buch, im Detail. [00:14:30] Aber es ist natürlich nicht so, dass jeder Tauchgang so ist, sondern es gibt auch Tauchgänge, die komplett daneben gehen. [0m14s30ms] Aber ich möchte dahin. Und um dich da von einer Frage noch mal abzuholen Es ist ja so, dass ich das Grundgewicht bzw. der Punkt, an dem ich automatisch abstoppe, weil ich ja diese Verbindung habe zum sei auf eine Tiefe setze, zu der ich in der Lage bin abzutauchen. [0m14s30ms] Wenn es jetzt maximale Versuche sind, über das was ich hier gemacht habe, hinausgeht, dann ist es natürlich, dann kann es ein bisschen brenzlich sein. [0m14s30ms] Aber wir machen immer nur ganz kleine Schritte in die Tiefe weiter. Man halben Meter mal 1 Meter, maximal zwei. [0m14s30ms] Wir machen keine Riesensprünge und von daher weiß ich ja, das, was ich bisher gemacht habe, könnte ich machen. [0m14s30ms] Und es gibt auch viele Taucher. Und ich mache das genauso. [0m14s30ms] Wenn ich unterwegs merke, es fühlt sich gerade nicht gut an, dann drehe ich um. [0m14s30ms] Also wenn ich nicht an diesem Punkt komme, dass es im Endeffekt entspannt ist, dann drehe ich einfach für mich um.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:38] Das ist ja klug. Das da sind wir jetzt bei der Übertragung ins Leben. [00:15:38] Eigentlich voll das schöne Stichwort im wirklichen Leben, sage ich jetzt mal in Anführungszeichen, weil dein Tauchen ist ja auch Teil von deinem wirklichen Leben. [0m15s38ms] Aber so im Lebensalltag, finde ich, gehen wir ja ganz oft über Grenzen und stoppen nicht zur rechten Zeit und drehen nicht um, wenn es vielleicht besser für uns wäre. [0m15s38ms] Oder machen mal eine Pause. Ja, genau. Du arbeitest mit Menschen als Atemtrainer. Mit welchen Anliegen kommen Sie zu dir?

****Timo Niessner****: [00:16:15] uh Das ist relativ facettenreich, muss ich sagen. [00:16:15] Also dieses Umdrehen, dieses Stoppen passiert aber eigentlich meistens, wenn sie schon ein bisschen drüber sind. [0m16s15ms] Also was du gerade beschreibst es ist bei vielen Leuten so, die tatsächlich viele Dinge ausprobieren oder auch immer oft meinen, sie brauchen diese schnelle Pille also wirklich entweder tatsächlich die schnelle Pille, ich

muss zum irgendetwas und es muss mir irgendwie helfen. [0m16s15ms] Aber viele wachen dann auch auf und sagen das kann ja nicht sein, dass ich eigentlich gesund, eigentlich jung oder jung geblieben, einfach fit, dass ich jetzt irgendwie diese Unterstützung brauche, auch diese medizinische. [0m16s15ms] Entweder kommen die Leute an diesem Punkt oder sie sind schon mehrere Wege gegangen und wissen, was ihnen gut tut und sind für sich selbst auf dem Weg, dass sie sich persönlich weiterentwickeln wollen oder einfach auch merken, Natürlich, die können auch aus dem Behindert rauskommen. [0m16s15ms] Ich habe auch manche Klienten, die zu mir kommen. Die haben nur noch 20 bis 30 % ihrer Lunge und die haben einfach ein Problem, weil klar, da gab es Lungenkrebs, da muss was rausgeschnitten werden. [0m16s15ms] Also das sind natürlich die Sachen, die extrem sind. Aber ich arbeite auch mit meinem Sohn, seit er, seit er auf der Welt gekommen ist, brumm ich mit ihm und das ist eine Möglichkeit, den Körper zu regulieren, mein Nervensystem zu deaktivieren. [0m16s15ms] Und so habe ich ihn unterstützt, ihn besser einzuschlafen, in diese Schlafphasen reinzukommen.

****Jutta Ribbrock****: [00:17:31] Oh, wie wunderbar.

****Timo Niessner****: [00:17:33] Was ich dir damit zeigen möchte, ist, solange wir atmen, haben wir die Möglichkeit, mit diesem Atem auch zu arbeiten. [00:17:33] Dieser Atem kann uns auch unterstützen dabei durchgehend. Ob wir jetzt besser schlafen wollen oder wenn wir es mal ganz plakativ nehmen, hatte ich einen sehr erfolgreichen Geschäftsmann beispielsweise, der kardiovaskuläre Probleme hatte und Betablocker nehmen sollte. [0m17s33ms] Vom Arzt hat er gesagt Es kann nicht sein und es geht nicht. Er hat sich Sachen angeguckt. [0m17s33ms] Hier meditieren, das ist nichts für mich. Mich da einfach hinsetzen und warten. Probier es doch mit der Atmung aus. [0m17s33ms] Dann hat er mich angerufen nach der ersten Session und gesagt Timo, wir haben gestern die Session gemacht, Irgendetwas ist da passiert nicht. [0m17s33ms] Das kann ich, kann ich nicht nachvollziehen. Da sage ich Was ist los? [0m17s33ms] Dann sagt er Das ist das erste Mal seit zehn Jahren, dass ich neun Stunden durchgeschlafen hab. [0m17s33ms] Da gibt es doch nicht. Was ist da los? Und dann war er natürlich gekuckt. [0m17s33ms] Ich habe gesagt Wahnsinn, wie kann so was sein? Und wir können ganz viel einfach unser Nervensystem neu kalibrieren. [0m17s33ms] Wir können wirklich uns primär deaktivieren. Wir haben die Möglichkeit, mehr in die eigene Wahrnehmung rein zu kommen, bei uns selbst zu sein, zu schauen was tut mir gut, was tut mir nicht gut. [0m17s33ms] Ist auch wichtig zu wissen, nicht nur was ist man gut, sondern was ist nicht gut. [0m17s33ms] Und vor allem dieses Thema. Sich zu entschleunigen bedeutet auch oftmals Dinge abzugeben, Ja, sich selbst, sein Leben so ein bisschen, ich sage immer gern zu Downs Eisen eher Dinge wegzunehmen als zu sagen Und noch neue Technik und noch ein neues Ding. [0m17s33ms] Und noch, noch, noch, noch noch so ein eher einfach. Mal. [0m17s33ms] Alles weggeben, bei Null anfangen und sagen Was brauche ich wirklich?

****Jutta Ribbrock****: [00:19:06] Ja, das ist toll Und ich habe dir. Zu erzählen, dass ich vor. [00:19:06] Also in diesem Jahr im Frühling habe ich Yoga Teacher Training in Thailand gemacht und meine Yogalehrer im Grunde. [0m19s6ms] Im Grunde ging alles um Atem Pranayama. Die Yogis sagen ja, es geht im Grunde immer darum, Prana, Lebensenergie davon mehr zu erzeugen und na, du kannst natürlich Kopfstand und Krähe und was nicht alles für tolle akrobatische Sachen machen. [0m19s6ms] Letztlich hat mein Lehrer Randall immer gesagt Aber der Atem ist das Wichtigere. [0m19s6ms] Nicht der Atem stützt die Bewegung, sondern die Bewegung stützt den Atem. [0m19s6ms] Also eine Umdrehung dessen, weil du kommst da hin und denkst okay, ich will hier die krassen Sachen lernen und so und schaffe ich das wohl. [0m19s6ms] Und der hat uns diesen Zahn sofort gezogen, hat gesagt Also erst mal geht es nur darum, dass du die ganze Zeit gut Atmos

und dich gut fühlst. [0m19s6ms] Und wenn das nicht so ist, dann stimmt was nicht. [0m19s6ms] Und das fand ich so eine tolle Herangehensweise Und genau wie du sagst mit dem Weglassen. [0m19s6ms] Die zweite Frage, die ich mir aus diesem Kurs mitgenommen habe, ist also ein Satz trifft Gute Entscheidung für dich. [0m19s6ms] Und dann die Frage Was möchtest du an sich heranzulassen? Welches Essen? Oder in dich hinein? [0m19s6ms] Auch welche Eindrücke, Welche Menschen? Und das habe ich bei dir ja auch viel gefunden in deinem Buch Was ist noch was? [0m19s6ms] Mit welchen Menschen bin ich in Verbindung, die wirklich zu mir passt oder nicht? [0m19s6ms] So sehr, dass ich solche Fragen auch beschäftigt habe.

****Timo Niessner****: [00:20:36] Ja, und die bleiben aber auch. Also wenn du. [00:20:36] Jetzt sagst, du kommst zurück aus Thailand und hattest einen super Lehrer dazu. Das sind ja Dinge, muss immer. [0m20s36ms] Das ist ja so, dass wir uns oftmals in ein Raum begeben, der nicht die Realität für uns ist. [0m20s36ms] Also wir entziehen uns einfach unserem normalen Leben und dann ist immer die Frage was kann ich für mich mitnehmen? [0m20s36ms] Weil natürlich, ich kann nicht sechs Wochen tauchen gehen und ich konnte mich in meine Familie mit die Sonne was für sich machen und auch am Meer sein und schön und aber das ist ja momentan nicht mein ein normales Leben. [0m20s36ms] Mein Kleiner muss in die Kita gehen, meine Frau möchte arbeiten. Also das sind ja alles Sachen. [0m20s36ms] Ich kann ja nicht nur auf mich achten, sondern es geht ja im Endeffekt auch darum zu schauen, was kann ich aus dem Erlernten für mich mitnehmen. [0m20s36ms] Und dieses sich Abgrenzen kann auch sehr positiv sein. Also beispielsweise dieses Wort. Nein, es hat sich immer harter. [0m20s36ms] Es gibt aber auch ein liebevolles Nein, ein Nein. Heute würde das zum Beispiel nicht passen. [0m20s36ms] Ja, es ist in Ordnung, aber nein, das ist heute nichts für mich. [0m20s36ms] Heißt nichts gegen eine andere Person, sondern eher etwas für mich. Ist auch wiederum gut für andere Leute. [0m20s36ms] Ich hatte das letztens im Kurs, der war ein bisschen voller als geplant und als allererstes habe ich die Grenzen abgesteckt und habe gesagt hart zu das und das geht, das und das geht nicht. [0m20s36ms] Und ich habe so schon gesehen manche Leute so okay, jetzt geht es los. [0m20s36ms] Und die ersten Feedbacks waren Oh, super, Vielen Dank, dass du einmal ganz klar gesagt hast, woher die Grenzen sind, dass wir nämlich alle auch was davon haben. [0m20s36ms] Mein Ziel ist es, allen Leuten das zu geben, wofür sie kommen und eben nicht nur zu sagen Ja, die eine Person ist ein bisschen weiter. [0m20s36ms] Da gehen wir auf alle Fragen ein. Das ist nicht gut für mich und nicht gut für das, was ich geben möchte. [0m20s36ms] Also es gibt auch dieses liebevolle Nein in der Abgrenzung und was du in das auch im Buch ansprichst, auch in meinem nächsten Umfeld heißt es auch für mich, mich abzugrenzen. [0m20s36ms] Oft von Freunden, auch von Familie, was nichts Endgültiges sein muss, sondern ich lasse es jetzt, wie du sagst, es so schön gesagt hast, jetzt nicht an mich ran. [0m20s36ms] Beispielsweise habe ich gerade nicht die Energie dafür oder ich kann der Person nicht das geben, was ich geben möchte oder es passt einfach gerade nicht. [0m20s36ms] Und dann gibt es einen anderen Zeitpunkt, wo es vielleicht auch wieder besser passt und man sich wiederfinden kann. [0m20s36ms] Auch das ist okay.

****Jutta Ribbrock****: [00:22:48] Du hast ja gerade schon ein Beispiel erzählt von dem Manager, der wieder gut schlafen konnte. [00:22:48] Kannst du uns noch ein paar Sachen erzählen? Was? Dieses. [0m22s48ms] Ja, das dieses sich mit dem Atem auseinandersetzen bei Menschen bewirkt. [0m22s48ms] Manchmal hat man ja auch so Sachen, die einen besonders berührt haben oder so die, die man erlebt hat. [0m22s48ms] Vielleicht kannst du da noch ein paar Beispiele aufzählen.

****Timo Niessner****: [00:23:10] Ich weiß nicht, wie tief ich einsteigen darf bei dir. [00:23:10] Wir haben natürlich auch sehr, sehr, sehr tiefgehende Erfahrungen, die wir machen

dürfen. Ich komme jetzt erst. [0m23s10ms] Vor ein paar Wochen war ich in einem meiner Retreats und das ist einfach eine sehr geschlossene Gruppe, mit der wir mehrere Tage atmen. [0m23s10ms] Und viele haben so die ersten 48 Stunden. Er habe nicht richtig, passt es irgendwie und dann macht es klick. [0m23s10ms] Diese ganze Gruppe, so heterogen wie sie ist, greift ineinander und initiiert gegenseitig solche unfassbar tiefgehenden Prozesse. [0m23s10ms] Eine Person öffnet sich, die andere fängt an zu weinen. [0m23s10ms] Ja, also wir haben die Möglichkeit, über die Atmung wirklich tief bei uns selbst anzukommen und auch sowohl körperlich als auch mentale Prozesse so zu beeinflussen, dass wir ihnen die Möglichkeit geben, dass sie sich entwickeln können, in die Möglichkeit geben, dass sie aus dem unteren Dunklen oder Sachen nicht einfach so ein bisschen wegschieben, dass sie nach oben kommen dürfen und dass ich sie hier an der Oberfläche einfach mal sehe und tief berührt. [0m23s10ms] Wenn ich jetzt ein Beispiel nehme, ist ein Bekannter ein Freund von mir oder ein Kollege, der auch in diesem Thread mit dabei war, der dann über sich erzählt hat, dass er jetzt erst so viele Themen bei sich sieht in seinem Rucksack, die er mit sich schleppt, die die letzten 30 Jahre nicht gesehen hat. [0m23s10ms] Und das ist in dem Moment hoch emotional gewesen, weil ich trage das mit. Warum trage ich das? [0m23s10ms] Das sind viele Dinge, die nicht meine Themen sind und gleichzeitig wiederum die Möglichkeit Hey, jetzt kann ich sie angehen. [0m23s10ms] Also es sind beide Sachen. Es ist wunderschön, wunderschön, aber das ist vielleicht. [0m23s10ms] Ich weiß nicht, ob das konkret genug ist.

****Jutta Ribbrock****: [00:24:41] Ja, das ist toll.

****Timo Niessner****: [00:24:43] Dass wir jetzt nicht zu sehr da reingehen. [0m24s43ms] Aber jeder Mensch findet auch über die Atmung ein eigenes, eine eigene Möglichkeit, mit den eigenen Themen umzugehen. [0m24s43ms] Dinge eher zu sehen, die sie vielleicht davor nicht gesehen haben. Verbindungen, großes Themas, Erwartungen, Glaubenssätze, die aufkommen. [0m24s43ms] Ich bin nicht gut genug. Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. [0m24s43ms] Und merkt dann eigentlich Verdammt noch mal, das ist nicht mein Satz, den habe ich angenommen aus meiner Umgebung, aus Eltern, Großeltern, Umfeld ist. [0m24s43ms] Und dann merke ich, in mir steckt so viel drin und das kann nicht stimmen, Ja, sondern ich spüre was anderes. [0m24s43ms] Und wenn das nach oben bricht, der Krieg jetzt schon Gänsehaut, wenn ich das erzähle. [0m24s43ms] Das ist so, ich bin da so dankbar, dass ich bei diesem Prozess mit dabei sein darf und das erfahren darf. [0m24s43ms] Das ist für mich das Wunderschönste. Ich habe den schönsten Job der Welt.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:31] Und für die Teilnehmenden natürlich dann, wenn die Gruppe zu so einem geschützten Raum wird, dann ist einfach wunderbar, dass es da Platz haben kann.

****Timo Niessner****: [00:25:40] Genau.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:41] Dann lass uns was ausprobieren, bitte. Ich weiß nicht, was. [00:25:41] Vielleicht, was dir grad so einfällt, was so relativ einfach ist für Einsteiger auch und nicht so überfordernd. [0m25s41ms] Vielleicht was beruhigendes, aber sagst du vielleicht entscheidest du?

****Timo Niessner****: [00:25:56] Hab ich schon mal was dazu gesagt, dass wir so was wir machen? [00:25:56] Also zu kurzen Erklärung? Ja, bevor wir einsteigen bei der Atmung ist es meistens so, dass viele Leute glauben, sie müssten ganz viel einatmen. [0m25s56ms] Das Problematische dabei ist, dass die meisten Leute davor nie richtig ausgearbeitet

haben. [0m25s56ms] Das heißt, wann immer wir mit unserer Atmung spielen wollen oder überhaupt arbeiten wollen, leg bitte deine Ausatmung in den Fokus und es werden jetzt auch machen wir den Fokus in die Ausatmung legen mit gewissen Atempausen über die nicht möchte, dass du. [0m25s56ms] Ich spreche jetzt jeden Teilnehmer und jeden Hörer einfach mal mit du nicht auf das ist okay, bei dem du für dich einfach mal gucken kannst, wie dein Körper reagiert und wie du dazu in der Lage bist, den Körper zu entspannen. [0m25s56ms] Gleichzeitig ist es ein absolutes Wellness Programm für deinen Körper, also genieße es voll und ganz. [0m25s56ms] Ja gut, du kannst gerne deine Augen schließen. Die Mutter macht das auch schon so versuchen deine Schultern ein bisschen hängen zu lassen. [0m25s56ms] Wir machen eine ganz leichte Einführung, dass du erst mal den Atem ein bisschen spürst und tauchen dann ein bisschen tiefer ab. [0m25s56ms] Versuche jetzt erst mal den Atem anzuschauen. Wir haben es Du durch den Mund, durch die Nase ein und aus. [0m25s56ms] Und wie fühlt sich das momentan gerade für dich an? [0m25s56ms] Versuch gar nicht zu bewerten, sondern versuch nur zu schauen, wie den Atem gerade jetzt fließt. Ein und. Aus. Ein. [0m25s56ms] Unter. Versuch oder eine nächste Ausatmung nun ein bisschen mehr auszuatmen als bisher. [0m25s56ms] Danach ganz kurz die Luft anzuhalten und nun so tief einzuatmen, wie es für dich möglich ist. [0m25s56ms] Habe mir 111. Ein. Ein. Ein. Halten. Luft anhalten. Schultern fallen lassen. Vielleicht ein Mund und lassen. [0m25s56ms] Und die Luft aus deinem Mund herausfallen. Halten und atmen erneut durch die Nase. [0m25s56ms] Nun so tief wie möglich 1111 halten, Schulter lockerlassen, Mund öffnen. Die Luft aus dir herausfallen lassen. [0m25s56ms] Und hab mir noch ein Stückchen weiter. Aus. Aus. Aus, bis du merkst, mein Bauch fängt ganz langsam an anzuspannen. [0m25s56ms] Halten. Mund schließen. Bauch entspannen. Tief einatmen. Durch die Nase. Ein. Ein. Ein. Ganz weit nach oben. Ein Halten. [0m25s56ms] Schultern locker machen. Mund öffnen. Erneut die Luft aus dir raus. Fallen lassen. Und weiter ausatmen. [0m25s56ms] Ausatmen, Ausatmen, Ausatmen. Bis der Bauch sich anfängt anzuspannen. [0m25s56ms] Luft anhalten. Weiter an die Luft anhalten, den Bauch entspannen. Kinn fällt ganz leicht auf die Brust. [0m25s56ms] Und bleib hier, bis du das Bedürfnis hast, wieder einzuatmen. Und schau dir an, wie sich dein Körper hier anfühlt. [0m25s56ms] Dann langsam wieder ein und aus. Durch die Nase lasse ich nun eine Atmung erneut beruhigen und finde zurück in einen ganz eigenen Rhythmus. [0m25s56ms] Genau hier noch. Drei oder vier mal ein und aus, ein und aus und öffne mit einer fünften Einordnung ganz langsam erneut deine Augen.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:29] Ich habe jetzt nicht gezählt. Aber ich bin wieder da. Ich weiß nicht, ob. [00:30:29] Zu sehen war. Hallo. Also. Ja. Wundervoll.

****Timo Niessner****: [00:30:45] Genau. Wir haben mal kurz das Nervensystem ein bisschen recalibriert, was jetzt ja auch mitgemacht und die Augen sind zu. [00:30:45] Jetzt hast du sowas ja nicht aufgemacht, hat sie gesagt. Kurz justieren. Wo bin ich gerade? Ein Mikrofon steht vorm.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:58] Mensch und der Timo ist noch da.

****Timo Niessner****: [00:31:00] Genau. [00:31:01] Wir haben grade ein bisschen mit dem Nervensystem gearbeitet, haben so eine Art Rekalibrierung gemacht, einen kleinen Reset und haben auch dafür gesorgt, dass unsere Gefäße ganz leicht aufgehen, dass wir eine bessere Durchblutung haben. [00:31:01] Das war so das Ziel der kurzen Atempause, die wir gerade gemacht haben.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:19] Sehr schön. Und das sind ja so kleine Sachen, die wir uns auch super mit in den Alltag nehmen können. [00:31:19] Ich habe wirklich früher. Also ich

habe auch schon vor jetzt meinem Yoga Teacher Training viel mit Atem und Meditation und so gemacht. [0m31s19ms] Ich habe auch schon lange Yoga gemacht. Ich hatte aber früher so in weißte, wenn ich stressige Zeiten hatte, dann oft so okay, ich locker jetzt durch die Woche und das ziehe ich durch und danach kümmere ich mich mal wieder richtig um mich selbst. [0m31s19ms] Und jetzt versuche ich wirklich, wirklich, wirklich ganz regelmäßig kleine Pausen einzubauen und sei so Mikro Pausen. [0m31s19ms] Viele meiner Podcast Hörerinnen und Hörer, die kennen schon eins von meinen Sachen, dass ich sage manchmal gucke ich einfach in den Himmel oder in eine Baumkrone und sage ganz so bei mir, ich bin jetzt hier so einen kleinen Moment und das macht bei mir sofort so einen Atemimpuls, der total schön ist und das, was wir gerade mit dir gemacht haben, einfach so ein paar Augenblicke sich Zeit nehmen. [0m31s19ms] Und das macht so viel an so einem Tag, wo man eigentlich wahnsinniges Tempo hat. Das ist einfach ganz. Toll.

****Timo Niessner****: [00:32:31] Und es geht auch ganz einfach. [00:32:31] Also ja, ich könnte draußen einfach diese Folge auch immer öfter noch anhören, wenn ihr. Möchtet. Und das mitmachen. [0m32s31ms] Das Ganze ein paar Minuten, zwei, drei Minuten. Wie oft füllen wir unsere Zeit mit Dingen, die nicht positiv für uns sind und einfach so eine kurze Atempause auch im bewusstes Wahrnehmen dieses Moment ist, das ich jetzt im Moment bin und bei mir bin, bei mir sein darf und auch wenn ich okay bin, genau ganz ein Geschenk im Alltag.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:04] Du hast, das habe ich eben gesagt, die Marke kreierte ****Restorative Breathing****. [00:33:04] Da sagst du, dass du da verschiedene Atemtechniken kombinierst. Also vom Tauchen, Pranayama, vom Yoga haben wir gerade auch schon angesprochen. [0m33s4ms] Was gehört noch dazu?

****Timo Niessner****: [00:33:22] Also grundlegend geht es einmal um hochfrequente und niedrigfrequente Atemsequenzen, also Sachen aus dem abzutauchen, die eher niedrig Frequenz sind, aber funktionell und tief. [00:33:22] Das ist ein großer Aspekt. Dann sprechen wir über hochfrequente Atem sessions. [0m33s22ms] Hochfrequenz bedeutet auch, die gehen in Richtung holotropes Atmen. Also wirklich eine bewusste Auseinandersetzung mit meinem Unterbewusstsein, mit möglichen emotionalen Blockaden bis hin zu Traumata. [0m33s22ms] Also ich habe dann einen ganz, ganz tollen Lehrer, von dem ich seit vielen Jahren schon sehr, sehr viel lernen darf. [0m33s22ms] Dann kombinieren wir natürlich Pranayama. Pranayama ist die Grundlage von Atemtechniken, also es ja tausende von Jahren alt. [0m33s22ms] Bevor es irgendwelche Asanas Bewegung gab, gab sie Atmung. Deswegen hat ein Lehrer dann super ein super Anspruch auch schon mal um da einzusteigen. [0m33s22ms] Da können wir ganz ganz viel nehmen. Wir können damit auch sehr, sehr viel variieren. [0m33s22ms] Und dann bringe ich noch einen Bereich mit. Es nennt sich Sufi Meditation. [0m33s22ms] Also aus dem Sufismus gibt es auch die Möglichkeiten einer sich bewegenden und auch Tanzen. [0m33s22ms] Meditation, das ist ein Teil davon. Es gibt noch andere Teile davon und die geben uns die Möglichkeit rauszukommen aus unserer Komfortzone. [0m33s22ms] Gibt uns die Möglichkeit, in gerade die Sufi Meditation über eine Bewegung Dinge aus unserem Zentrum zu Zentrifuge kann man sich so vorstellen nach außen zu bringen, an die Oberfläche zu bringen.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:43] Du hast es beschrieben. Entschuldige, dass man sich so total schnell um sich selber dreht, Deshalb Zentrifuge ist ganz wörtlich gemeint.

****Timo Niessner****: [00:34:51] Ja, das ist exakt so gemeint. Lustigerweise habe ich heute Abend eine Atempause dazu.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:56] Okay.

****Timo Niessner****: [00:34:58] Unser Atem leitet uns auch dadurch auch nicht nur das so durch so eine aktive Meditation, sondern auch durch sehr aktivierende Sessions. [00:34:58] Und mit ****Restorative Breathing**** war mein Fokus darauf, den Effekt in Vordergrund zu setzen. [0m34s58ms] Nicht zu sagen, wir machen jetzt eine Atemübung und die soll direkt den Effekt haben, sondern was brauchst du also, wenn du zu mir kommst? [0m34s58ms] Du sagst Timo, ich will mich gerne mit XY beschäftigen oder ich kann schlecht schlafen oder ich kriege nicht richtig Luft. [0m34s58ms] Und atmen wir anders, Arbeiten wir mit der funktionellen Atmung zum Beispiel oder mit einer sehr verlangsamten Atmung, setzt sich auch ****Slow Pace Breathing****, bei denen wir Atemfrequenz haben, unter fünf unter sechs Atemzügen pro Minute. [0m34s58ms] Oder du möchtest leistungsfähiger im Sport sein? Ein arbeiten wir mit Luft anhalte Phasen arbeiten, die mit CO2 Toleranz Training oder wenn es wirklich um Möglichkeiten gibt, sage ich mal psychedelische Zustände zu erreichen. [0m34s58ms] Weil unser Körper kann selbst das stärkste Psychedelika der Welt selbst erzeugen, sind sich die im Tee und es gibt die Möglichkeit, dass unser Körper einfach uns in psychedelische Zustände bringt, unter anderem über die Atmung, aus dem wir sofort wieder rausgehen können, wenn wir wollen. [0m34s58ms] Wir verändern unsere Atmung und sind sofort wieder raus.

****Jutta Ribbrock****: [00:36:11] Und das ist es. Sind das so Sachen? [00:36:11] Wo man sehr schnell und auch durch den Mund atmet, oder am Anfang.

****Timo Niessner****: [00:36:17] Ja, es gibt bei. Vielen Leuten, die erst mal mit dem in Anführungszeichen Vorschlaghammer einsteigen in dieses harte Presswerk, diese harte Atemarbeit. [00:36:17] Das ist aber langfristig gesehen gar nicht nötig, sondern ist es viel wichtiger, dass es ein Raum gibt, in dem ich sein darf? [0m36s17ms] Ein Raum, in dem alles erlaubt ist, in Anführungszeichen, alles erlaubt und wo wir einfach unsere eigenen Emotionen ausleben dürfen. [0m36s17ms] Also wenn ich dich jetzt mal frage wann hast du das letzte Mal einfach nur geschrien, Wann hast du sie erlaubt zu trauern und hast du es dir erlaubt zu weinen? [0m36s17ms] Wann hast du es dir erlaubt, auf dem Boden zu sitzen und einfach drauf zu trampeln und einfach mal die Wut rauszulassen? [0m36s17ms] Und das ist im Endeffekt das, worum es auch geht dass wir über unsere Emotion automatisch unsere Atmung verändern und andersherum. [0m36s17ms] Das heißt, mit jeglicher Veränderung unserer Emotionen verändert sich unsere Atemstruktur, unsere Atemfrequenz, unsere Atemtiefe. [0m36s17ms] Und wenn wir diesen Emotionen Raum geben, dann kann die Atmung uns dabei unterstützen, diese Emotion weiterzuentwickeln und auch bestimmte Bereiche davon aufzulösen.

****Jutta Ribbrock****: [00:37:20] Das heißt, ich mach vielleicht sogar. Also hier Henne und Ei. Was ist zuerst da? [00:37:20] Das ist gar nicht mit diesen psychedelischen Zuständen, dass ich so die und die und die Atemtechnik erst mal anwenden muss, sondern wenn ich vielleicht mir erlaube, ich komme in so einen Zustand, wo ich wirklich schluchzend weine und dadurch atme ich einfach automatisch ein anders. [0m37s20ms] Und das wiederum bewirkt auch wieder etwas, das so weit besser ist, das so zu verstehen.

****Timo Niessner****: [00:37:49] Genau so kannst du sie vorstellen. Also mein Atem. [00:37:49] Sessions ist es so, dass sich die Teilnehmenden gerne für eine gewisse Zeit 5 bis 10 Minuten in einer sehr hochfrequenten Atmung drin behalte, aber nur aus dem Grund, dass ein Teil ihres Gehirns mit Sauerstoff unterversorgt wird. [0m37s49ms] Das kommt dazu zu den Gefäßverengung. Und diese Gefäßverengung bringt uns ganz stark

aus unserem Kopf raus und tief in unseren Körper rein, dass wir unseren Körper sehr stark wahrnehmen. [0m37s49ms] Und das Schöne dabei ist. Stell dir mal vor, alle Gedanken sind weg. Keine Emails, keine Termine, alles ist weg. [0m37s49ms] Und dann hast du das Gefühl, du fühlst dich wohl. [0m37s49ms] Und diesem Raum gibst du dann Emotionen, einfach Platz zu sein. [0m37s49ms] Dann kommt vielleicht noch eine Musik dazu, die das unterstützt und dann hast du die Möglichkeit, wenn du es dir erlaubst, aus dir rauszugehen. [0m37s49ms] Und das initiiert viele Prozesse in uns, die uns dabei unterstützen können, auch emotionale Blockaden aufzulösen. [0m37s49ms] Ja, Dinge, dass wir sagen Ich kann mich nicht öffnen. [0m37s49ms] Ja, weil ich nicht bei mir bin, weil ich mich selbst nicht spüre, weil ich immer meinem Außen bin. [0m37s49ms] Und das kann eben so ein Raum geben. Ein Raum, der gut geführt ist, gut gehalten wird und auch unterstützt. [0m37s49ms] Auch bei der Nacharbeit. Das machen wir zum Beispiel auch bei unseren Retreats für mehrere Tage. [0m37s49ms] Deswegen passiert ja auch so viel, so viel Schönes auch. [0m37s49ms] Das ist auch gesagt, dass das eine ist und das glauben viele, dass es nur die Atmung ist und die Atmung mich dahin und dann knalle ich mich weg und so, das ist gar nicht der Fall, sondern um was es wirklich geht, ist aus dem Bewusstsein rauszukommen ins Unterbewusstsein, mir die Möglichkeit zu geben, bewusst nicht mehr zu kontrollieren oder zu interagieren, sondern den Prozessen und den Impulsen, die ich verspüre, nachgehen zu dürfen. [0m37s49ms] Ist es greifbar oder ist das abstrakt?

****Jutta Ribbrock****: [00:39:27] Also, ich kann dir folgen.

****Timo Niessner****: [00:39:29] Okay.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:32] Habe ich. Habe ich so ein Fragezeichen im Gesicht Gerade gehabt oder?

****Timo Niessner****: [00:39:36] Nein aber ich habe manchmal das Gefühl Ich fange an, manche Sachen zu komplex zu erklären. [00:39:36] Frage ich lieber noch mal kurz nach. ob das verständlich ist.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:44] Wahrscheinlich hat es auch Grenzen, das beschreiben zu können, weil das ja eine unheimliche Tiefe hat. [00:39:44] Das, was du da gerade beschreibst.

****Timo Niessner****: [00:39:53] Ich meine, ich kann das natürlich an meinen eigenen Erfahrungen beschreiben. [00:39:53] Das habe ich im Buch auch gemacht. Hinten raus. Auch das Kapitel haben wir noch stark gekürzt, weil die Frage war Was ist da mein Mehrwert als Leser? [0m39s53ms] Da kann ich Ihnen ein eigenes Buch drüber schreiben über meine eigenen Erfahrungen, die ich in solchen Atem sessions gemacht habe. [0m39s53ms] Übrigens sowohl über eine sehr schnelle Atmung als auch durch extreme Verlangsamung meiner Atmung komme ich an ähnliche Punkte, mit denen ich arbeiten kann. [0m39s53ms] Und da habe ich einfach Erfahrungen gemacht. Ich war danach so tiefenentspannt. [0m39s53ms] Jutta Ich habe gewünscht, dass ich sofort am Meer wäre, um tauchen zu gehen, weil so viel aus mir rausgekommen ist. [0m39s53ms] Gefühlt habe ich einmal eine Stunde durchgeschrien. Gefühlt habe ich einfach einmal zehn Jahre nachgeweint, weil ich mir einfach nie erlaubt habe, diesen Emotionen Raum zu geben. [0m39s53ms] Und das ist gerade für mich auch als Mann Und ich bin jetzt. [0m39s53ms] Ich würde mich jetzt als nicht sehr konservativen Mann oder Menschen beschreiben, aber das ist für uns Männer sehr schwer, diesen Zugriff zu haben und zu sagen Ja, ja, auch ich darf Emotionen zeigen. [0m39s53ms] Ja, wir sind oftmals die Halter, die Hüter, die

Aufpasser. Aber auch wir wollen mal gehalten werden. [0m39s53ms] Auch wir wollen mal begleitet werden, dass wir nämlich auch mit diesen Themen arbeiten dürfen und für mich das große Thema war Ich möchte diese Themen, die ich für mich habe, die auch für mich weitergegeben wurden, die möchte ich nicht an meinen Sohn weitergeben. [0m39s53ms] Und das war für mich so der wichtigste Punkt zu sagen Und jetzt erst recht. [0m39s53ms] Jetzt gehst du hier voll rein, all in und guck, dass du einfach deine Themen auflöst.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:22] Das war, nachdem du erfahren hast, dass du Vater wirst. [00:41:22] Da hast du gesagt Jetzt räume ich noch mal richtig auf.

****Timo Niessner****: [00:41:27] So ist es. Ich wusste schon, dass ich es machen will, aber ich hatte sehr viel Respekt davor, weil ich auch einfach weiß, was dabei passieren kann. [00:41:27] Und ich hatte sehr viel Respekt davor, weil ich gesagt habe, was ist, wenn ich dann in therapeutische Unterstützung muss? [0m41s27ms] Was ist, wenn ich begleitet werden muss? Möchte ich das? [0m41s27ms] Möchte ich Dinge sehen, die vielleicht sehr tief liegend in mir drinstecken? Möchte ich mich damit auseinandersetzen? [0m41s27ms] Aber als ich dann gesagt habe, Wenn ich Vater werde, da gebe ich das ja automatisch weiter, ob ich das bewusst oder unterbewusst mache, ich gebe ja Themen weiter, die meine sind. [0m41s27ms] Und ich möchte nicht, dass mein Sohn mit mein Team beladen wird und auch mit Themen aus meiner Familie. [0m41s27ms] Und dann sage ich einfach Da räum ich halt auf, gib mir die Themen, ich gehe es an, ich stehe mitten im Saft. [0m41s27ms] Ich bin, ich bin da, gib mir. Und so gehe ich auch manche Atems Sessions rein, wo ich einfach sag es wie ein Wettkampf, wo ich sage ich bin jetzt hier. [0m41s27ms] Körper Gib mir bitte alles, was geht. Ich gucke, dass ich jetzt hier irgendwie durchgehe durch diese Themen. [0m41s27ms] Und es ist eben schön, auch bei der Atmung, dass wir die Möglichkeit haben, nicht auf einer Bewusstseins Ebene, auf einer Fragen Ebene Dinge zu verarbeiten, sondern dass die bei uns emotional auf körperliche Ebene durchlaufen dürfen.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:36] Ich bin wirklich. Ja.

****Timo Niessner****: [00:42:38] Heftig, aber ist ok.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:40] Ich freue mich über jeden Mann, der da genau das macht. [00:42:40] Also nicht unbedingt dieses Hardcore Ding. Muss man ja nicht gleich machen, aber auch sich dieses bewusst machen auch obwohl sich das über die Generationen schon verändert. [0m42s40ms] Wie viel auch in einem jungen Mann wie dir noch an diesen überkommenen Vorstellungen der Geschlechter steckt und unbewusst, dass du so lebst und unbewusst, dass du es auch weitergibst. [0m42s40ms] Das ist einfach immer noch total stark, obwohl sich so viel schon ändert und in den Familien immer mehr Väter auch mehr Carearbeit übernehmen. [0m42s40ms] Da habe ich auch tolle Gespräche in meiner Podcast Serie ja auch über dieses Thema Carearbeit. [0m42s40ms] Wie kann man das teilen und so? Du hast deinen Sohn gerade schon angesprochen. Wie ist Timo Niessner als Papa?

****Timo Niessner****: [00:43:28] Oh. Da müssen Sie meinen Sohn fragen. Die Frage habe ich gestern schon bekommen. [00:43:28] Oder bei jedem Coaching. Auch: Was würde denn dein Sohn dazu sagen? Was? Was will der dich? [0m43s28ms] Und dann habe ich nur die die Antwort meiner Frau, die momentan einfach zu mir sagt Timo, du bist einfach so ein Held. [0m43s28ms] Du bist einfach so ein Held, weil ich bin gerade 20 und einfach nur sein Held. [0m43s28ms] Ich bin sehr viel zu Hause. Ja, das Buch ist abgeschlossen. [0m43s28ms] Ich habe viele Themen abgegeben und das ist auch im Endeffekt das, was

ich eigentlich möchte. [0m43s28ms] Ich weiß so, ich möchte nicht so sein wie die Generation meiner Eltern. Das ist eine klare Aufgabenverteilung gibt. [0m43s28ms] Der eine schafft das Geld ran, die andere Person ist zu Hause, sondern ich möchte Vater sein. [0m43s28ms] Und Vater sein heißt nicht Konto füllen, sondern Vater sein heißt da sein Vorbild sein. [0m43s28ms] Zeigen, dass ich auch Emotionen habe. Zeigen, wie ich Dinge angehe und meinem Sohn einfach die Möglichkeit gebe Was brauchst du gerade? [0m43s28ms] Brauchst du eben die Frau? Brauchst du deine Mutter oder brauchst du einfach gerade jemanden, mit dem man einfach raufen kannst, der dich mit den Füßen an die Decke hebt, mit dem du laufen kannst, mit dem du dich einfach komplett austoben kannst? [0m43s28ms] Das bin ich nämlich bitte dafür. Und das macht mir so viel Spaß und dafür brauche ich Zeit. [0m43s28ms] Und das hat auch wiederum was für mich in der Wahrnehmung, für mich zu tun. [0m43s28ms] Was ich viel über die Atmung herausfinden durfte, war Pausen zu machen. Für mich zu sein heißt auch. [0m43s28ms] Dass ich Energie habe. Und nur dann, wenn ich Energie habe, kann ich auch für meinen Sohn da sein. [0m43s28ms] In der Zeit, in der ich dieses Buch geschrieben hat, was ich noch viel mehr in die Länge gezogen hat, als ich dachte, bin ich ganz oft an diesen Punkt gekommen, wo ich eben nicht diese Zeit hatte. [0m43s28ms] Aber ich wusste, irgendwann ist vorbei. Hat sich ein bisschen rausgezogen, aber es ist dann vorbei gewesen. [0m43s28ms] Und dann habe ich gesagt Jetzt ist Schluss. Jetzt arbeite ich nur noch halbtags. [0m43s28ms] Oder ich nehme jetzt einfach mal vier Tage raus und dann arbeite ich halt das Wochenende und macht es anders. [0m43s28ms] Und das ist der Luxus meines Lebens, meiner Arbeit und gleichzeitig auch die Möglichkeit zu sagen wo möchte ich in fünf Jahren sein. [0m43s28ms] Und ich will nicht im Nine to Five sein, Ich will auch keine zwölf Stunden Tage mehr haben, sondern ich werde weniger arbeiten, deutlich weniger. [0m43s28ms] Aber in der Zeit für die Menschen da sein, die mir extrem wichtig sind und deren Zeit limitiert ist. [0m43s28ms] Bei meinem Sohn ist noch einmal zwei Jahre. Also das gibt diese Zeit geht vorbei und ich glaube, das merken viele Menschen erst, wenn sie älter sind, Wenn sie merken Ach, hätte ich doch. [0m43s28ms] Und damals und es war mir nicht klar und ja, hab ich jetzt auch viele Feedbacks bekommen von Menschen, die das Buch gelesen haben, die mich verstehen. [0m43s28ms] Das war mir nicht bewusst und es ist mir nicht klar. Das müssen sie auch gar nicht. [0m43s28ms] Aber manche Sachen kriegen wir mit, wenn wir wirklich Zeit mit diesen Menschen verbringen, ohne sie zu gucken, ohne uns zu betäuben, mit Medien oder anderen Sachen. [0m43s28ms] Sondern wenn ich präsent bin in diesem Moment und nach langen Zeit, muss ich das auch wieder mehr lernen und es nicht meinen. [0m43s28ms] Das ist okay, aber ich bin da und ich weiß, was ich will und ich versuche es umzusetzen, solange mein Sohn es auch möchte. [0m43s28ms] Und dann sagt er Papa, gehen wir nicht auf den Zeiger mit dir dann ist es ja ok.

****Jutta Ribbrock****: [00:46:31] Jetzt hast du es gerade so schön geschildert, dass du ja dir das dann in gewisser Weise so einteilen kannst. [00:46:31] Das ist jetzt mal nicht in jedem Job so möglich, obwohl man natürlich auch bei jedem Job hinterfragen kann. [0m46s31ms] Zum Beispiel muss das so ein zehn Stunden Tag sein. Aber spannend fänd ich noch mal, was du sagst. [0m46s31ms] Wie ist das dann trotzdem in so einer Drucksituation? Das heißt, wir sind ja in der Lage auch oft, dass wir den Druck haben. [0m46s31ms] Du hast eine Abgabe meinetwegen für dein Buch oder so, und da ist dein Kind und das ist vielleicht auch gerade schlecht. [0m46s31ms] Ruf und dann braucht es noch was zu essen und dann will es noch irgendwas anderes. [0m46s31ms] Also wo so im Grunde sich alles knubbelt und du vielleicht auch nicht abgeben kannst. Das sind ja die Momente.

****Timo Niessner****: [00:47:16] Das war jetzt mein Plan B.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:19] Genau das ist dann ja, wo es irgendwie tricky wird, jetzt, wo du, du hast ja auch so schön in deinem Buch so über Extremsituationen, was man da macht. [00:47:19] Und mit Kindern ist man ja auch manchmal in diesen Situationen und man kann nicht ausweichen.

****Timo Niessner****: [00:47:34] Du sprichst gerade eine Situation an, die genauso auch passiert ist bei uns. [00:47:34] Also ich sollte noch mal eine Woche mich in meinem Buch noch mal hinten raus reinhängen und es war aber abgesprochen ist es eigentlich, dass wir fertig sein müssten und unsere wir haben. [0m47s34ms] Wir sind gerade wieder schwanger und unsere zweite Schwangerschaft ist sehr kompliziert. Ja. [0m47s34ms] Und es ist genau auf diese komplizierten Zeitpunkt gefallen. Und dann habe ich einfach nein gesagt, habe gesagt Nein, es gibt was anderes, Was wichtiger ist. [0m47s34ms] Es geht oftmals einfach für mich auch um eine Priorisierung. [0m47s34ms] Es gibt Dinge, die einfach im Vordergrund stehen und das mache ich geschäftlich. Das mache ich in der Arbeit auch. [0m47s34ms] Und ich hatte letztens wieder ein großes Meeting mit meinen mit meinen Coaches in meinem Pressburg Coaches, die für mich unterwegs sind auch. [0m47s34ms] Und ich bin, darf und habe ich auch gesagt. In den letzten Wochen war es bei uns sehr turbulent. [0m47s34ms] Es tut mir leid, wenn ich nicht da vorher Anfragen alles eingehen konnte und wenn ein paar Sachen untergegangen sind. [0m47s34ms] Aber es gibt einfach diese Situation. Ich habe es dann auch erklärt, die einfach wichtiger sind als alles andere und ich hoffe, wir hatten Verständnis dafür, weil das auch etwas ist, was ich euch mitgeben möchte. [0m47s34ms] Wir können nicht A und B gleichzeitig machen, wir müssen uns für eines entscheiden. [0m47s34ms] Und wenn ich mit meinem Sohn zusammen bin und gleichzeitig ein Telefongespräch habe, dann bin ich wieder am Telefon. Komplett. [0m47s34ms] Noch bin ich bei meinem Sohn. Mache ich beides nicht richtig. Also entweder oder. [0m47s34ms] Und wenn ich telefoniere, meine Frau da ist, dann kümmern sie sich. [0m47s34ms] Dann gehe ich kurz weg, dann das Zimmer und dann bin ich wieder da. Oder ich gehe nicht ran. [0m47s34ms] Oder ich sag Rufen Sie später an oder ich mache einen neuen Termin und fertig. [0m47s34ms] Also für mich ist wirklich eine ganz klare Priorisierung hier. [0m47s34ms] Mein Chef ist sehr kulant, denn das bin ich selbst und das ist natürlich ein großer Vorteil. [0m47s34ms] Aber in der Situation ist natürlich auch für mich als Selbstständige, wenn ich nicht arbeite, dann komme ich nicht voran oder verdienen oftmals auch kein Geld. [0m47s34ms] Und das ist natürlich auch wiederum wichtig. Und ja, aber was ist denn wichtiger? [0m47s34ms] Es ist für mich wichtiger noch ein volles Konto zu haben. Aber eine unglückliche Familie mich scheiden zu lassen. [0m47s34ms] Und mein Sohn will mich nicht sehen, weil ich mich nie um ihn gekümmert habe. [0m47s34ms] Also das sind immer solche Sachen, wo ich mir sage, das kann auch passieren, Das soll jetzt nicht extrem sein, es kann alles passieren, aber ich will schlussendlich und wenn ich da mit 65, 70 dastehe, will ich sagen ich habe verdammt nochmal mein Bestes gegeben. [0m47s34ms] Und wenn das nicht gereicht hat, dann. Ist das okay? Ich konnte nichts anderes machen als das. [0m47s34ms] Und mit der Einstellung gehe ich in solche Situationen rein und ich sage sie oder ich mache viel falsch. [0m47s34ms] Und es ist okay, weil nur wenn ich Dinge falsch mache, dann lerne ich. [0m47s34ms] Und das ist die Grundlage vom Lernen.

****Jutta Ribbrock****: [00:50:07] So isses. Machen wir alle Vielfalt und dann können wir es uns oft ganz schwer verzeihen. [00:50:07] Und das ist ganz schön cool, wenn du das hinkriegst zu verzeihen, wenn du Fehler macht.

****Timo Niessner****: [00:50:22] Also, ich versuch's. Ich hatte letztens ein ganz, ganz tolles Interview, auch für eine Zeitschrift. [00:50:22] Und da hat die die Redakteurin auch gesagt

Ja, und wie machst du das, wenn du so ganz bei dir bist? [0m50s22ms] Und diese innere Ruhe da kriege ich an und sag Wer sagt, dass ich ganz bei mir bin und dass ich in der inneren Ruhe bin? [0m50s22ms] Ich bin ein ganz normaler Mensch. Ich habe nur bestimmte Werkzeuge, mit denen ich besser arbeiten kann. [0m50s22ms] Aber das ist auch nicht immer der Fall. Ja, manchmal läuft es auch anders. [0m50s22ms] Und dann bin ich mir aber auch nicht schade genug zu sagen Ich kehre jetzt auf und ich entschuldige mich für Dinge, die einfach nicht rund gelaufen sind. [0m50s22ms] Das ist okay. Das gehört dazu. Das macht jeder. Es geht nicht darum, in Anführungszeichen Fehler zu machen, sondern es geht darum, wie ich damit umgehe. [0m50s22ms] Und wenn ich meine, es zu verschweigen und wegzudrücken, natürlich, dann wird es zum Thema. [0m50s22ms] Übrigens auch in meinem eigenen Atemzug spüre ich hinein und spürt es, dass ich dann diese Themen habe. [0m50s22ms] Wenn ich aber die Dinge anspreche und ausspreche und sage es tut mir leid und die andere Person nimmt es an oder auch nicht mehr, kann ich danach auch nicht mehr tun.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:21] Lass uns jetzt beim Thema Extremsituationen noch mal vom Alltag ins Wasser gehen. [00:51:21] Kann man das so sagen, dass du, also wenn man dieses Apnoe-Tauchen macht und in diese großen Tiefen geht? [0m51s21ms] Riskierst du dein Leben oder ist das übertrieben? Und gleich mit gefragt Was ist der Kick für dich?

****Timo Niessner****: [00:51:44] Also man muss dazu sagen Ich bin kein Wettkampfsportler, ich mache keine Wettkämpfe. [00:51:44] Ich habe in den letzten Jahren zu viel von mir selbst gewollt. [0m51s44ms] Also man muss dazu sagen, ich komme aus dem Leistungssport. [0m51s44ms] Ich war früher Handballer, Rugbyspieler, ich mache im Ausland für den Sport und. [0m51s44ms] Ich bin so ein bisschen im Kopf durch die Wand. Und das geht eben bei mir nicht. [0m51s44ms] Und deswegen mache ich das so gerne. Also das Meer gibt eine ganz klare Grenzen. [0m51s44ms] Das unterstützt mich, das nimmt mich auf, das zeigt mir die schönsten Sachen. [0m51s44ms] Aber wenn ich meine, mehr zu wollen, dann geht es einfach nicht mehr so, Ich kann gegen das Meer nicht ankämpfen, Ich werde immer verlieren. [0m51s44ms] Ich habe keine Chance gegen diesen physischen Druck, der um mich herum ist. [0m51s44ms] Ich werde immer verlieren und das durfte ich immer wieder lernen. [0m51s44ms] Das ist ein Lernprozess und der Fokus für mich überhaupt. [0m51s44ms] Nur Tauchen ist eigentlich, das ich so viel wie möglich genieße. [0m51s44ms] Das ich so viel wie möglich diese Umgebung für mich aufnehme, dass sie mich unterstützt. [0m51s44ms] Und manchmal bin ich halt in falschen im falschen Umkreis. Menschen die dann einen ähnlichen Mindset haben. [0m51s44ms] Also es hört sich jetzt ein bisschen komisch an, ich bin im falschen Umkreis, weil oftmals die Leute in diesen Momenten den gleichen Mindset haben wie ich und manchmal bin ich einfach total fixiert. [0m51s44ms] Das heißt, ich möchte irgendwie eine gewisse Zahl erreichen. Heute auf 45 Meter, morgen 50 und dann will ich die 60 wieder haben und dann geht es noch mal ein bisschen tiefer und. [0m51s44ms] Ich habe gemerkt, in den letzten zwei Jahren primär auch in Teneriffa zwischenzeitlich noch gelebt. Das bin ich mir. Ich. [0m51s44ms] Das bin nicht mehr ich. Das ist ein altes Ich, das diesen inneren Struggle braucht, das diesen Vergleich braucht. [0m51s44ms] Und dieses Ich muss darüber reden. Guck mal, wie krass es ist, wie tief ich getaucht bin. [0m51s44ms] Und dann habe ich angefangen zu lächeln. Da hab ich mich ein bisschen verletzt. Dann war ich drei Monate raus. [0m51s44ms] Hatte man da Spucke, Blut drin und so? Das war jetzt nicht so ideal, habe ich einen kleinen Riss gehabt. [0m51s44ms] In der Lunge nennt sich das. Und da hab ich gemerkt das ist es nicht. [0m51s44ms] Das ist mir nicht so wichtig. Ich möchte wieder zurückkommen. Warum ich überhaupt angefangen habe? [0m51s44ms] Und zwar diesen Genuss zu haben, unter Wasser zu sein. Und ob ich dann 20 oder 50 Meter

tauche. [0m51s44ms] Das ist mir dann total egal. Weil ich dort bin, um dort zu sein. [0m51s44ms] Stellt sich gerne vor wie beim Surfen. Du musst nicht mit jedem Jahr versprechen. Wie groß war die Welle? [0m51s44ms] Ja, ich surf 5 Meter an die 12 Meter Wellen. Ich bin richtig krasser Typ. Ich mache 30 Meter. [0m51s44ms] Ja, das gibt es. Aber es geht darum, zu genießen, was wir machen. [0m51s44ms] Es geht darum, in diesen Genuss reinzukommen und nicht die Zahl. Die Zahl gibt mir nicht den Genuss. [0m51s44ms] Nein, die Zeit gibt mir ein Vergleich und eine externe Bewertung. [0m51s44ms] Aber das ist das, was das Wasser auch bei mir macht. Es bringt mich wieder zu mir. [0m51s44ms] Auch wenn es manchmal echt brutal hart ist, weil ich einfach vom Kopf her einfach immer mehr loslassen muss. Noch. [0m51s44ms] Und das ist das Schwierige daran. Ja, jetzt weiß ich gerade gar nicht, ob ich die Frage überhaupt beantwortet oder ob ich voll abgeschweift.

**** Jutta Ribbrock****: [00:54:48] Ich habe tatsächlich gefragt, ob du damit dein Leben riskierst. Und du? [00:54:48] Du riskierst es natürlich nicht bewusst in dem Sinne, aber. Wenn man das jetzt mal so ganz körperlich betrachtet. [0m54s48ms] Es herrscht ein unfassbarer Druck. Du sagst, deine Lunge ist komprimiert auf die Größe einer Orange und deine Atemwege usw. das wird zusammengedrückt. [0m54s48ms] Du hast da ja die Luft drin. Ich finde das total faszinierend, mir das vorzustellen. Und du sagst. Ich. [0m54s48ms] Wenn ich Widerstand leiste, wird es gefährlich, sondern ich muss sozusagen mit dem Druck gehen. [0m54s48ms] Und das kann ich noch gar nicht so richtig erfassen, wie das gemeint ist. [0m54s48ms] Aber es ist sozusagen auch für mich wieder wie eine Metapher fürs Leben. [0m54s48ms] Dieses nicht sich nicht gegen den Druck stemmen, weil den kriegt man so nicht weg. [0m54s48ms] Aber was da körperlich passiert, ist ja auch wirklich eine Gefährdung für die Gefäße. [0m54s48ms] Die sind ja eigentlich nicht dafür gemacht oder so ein Monsterdruck auszuhalten.

****Timo Niessner****: [00:55:50] Also ich würde sagen doch, wir sind dafür gemacht, weil wir zum großen Teil aus Wasser bestehen und wir aus dem Wasser kommen. [00:55:50] Wir haben auch Reflexe, die uns dabei unterstützen, dass wir im Wasser länger die Luft anhalten können. [0m55s50ms] Unser Körper weiß auch, dass wir im Wasser sind. Das heißt, bevor oder wenn wir in ein in einen Ohnmachtzustand kommen, verschließt er alle Atemwege. [0m55s50ms] Es ist unfassbar, was unser Körper macht. Der verschließt die Atemwege. Das keine das kein Wasser rein Luft.

**** Jutta Ribbrock****: [00:56:12] Das ich nicht versehentlich Wasser so einatme.

****Timo Niessner****: [00:56:14] So ist es dass kein. Genau. [00:56:14] Und erst im Exitus, also im letzten Moment öffnet er wieder die Atemwege, wenn er atmen muss. [0m56s14ms] Und ja, das ist es. Ich finde es so interessant, dass du es ansprichst. [0m56s14ms] Erwähnen gestern die Theorie Ich habe ein Friedhof im Mittelmeer. [0m56s14ms] Ich habe gestern die Theorie gemacht für ein paar Leute, die einen Kurs bei mir machen. [0m56s14ms] Ja und da habe ich drüber gesprochen. Habe gemerkt, jetzt verstehe ich auch, warum viele Leute irgendwie einfach so viel Respekt oder Angst vor dem Sport haben, Weil natürlich ich für sie ein Was kann passieren? [0m56s14ms] Wie kann ich das? Wie kann ich präventiv damit arbeiten? Wie kann ich jemanden sichern im worst case? [0m56s14ms] Ich meine, er hat sich von außen so extrem an, aber an sich ist es das gar nicht, weil es für mich schon normal ist. [0m56s14ms] Für mich ist es klar, wenn ich in die Tiefe tauche. [0m56s14ms] Und ich hatte schon Tauchgänge, die waren wirklich am Limit. [0m56s14ms] Und ich hätte keinen Sicherheitstaucher dabei gehabt, der mich auf 20 30 Meter begrüßt. [0m56s14ms] Dann hätte es sein können, dass ich in Panik ausbreche und diesen Tauchgang vielleicht nicht überstehe. [0m56s14ms] Ja, muss man

schon dazu sagen. Das kann sein. Aber es gibt eine innere Sicherheit, dass eine Person dabei, die kann mich im Notfall nach oben bringen. [0m56s14ms] Und ich bin auch umgekommen. Alles in Ordnung? Was ich gerade beschreibe und das ist, glaube ich, das Gefährlichste, ist der Moment, an dem ich glaube, ich schaffe es nicht mehr. [0m56s14ms] Und wenn ich jetzt hier anfangen, mich in eine negative Emotionen zu wandeln oder in eine negative Kommunikation, eine Bewertung, dann ist das Risiko sehr groß, dass ich muskulär komplett anspanne und dass ich ganz viel Sauerstoff verbrauche und somit es nicht mehr schaffe, an die Oberfläche zu kommen aus eigener Kraft. [0m56s14ms] Und wenn ich dann kann sich jetzt auch bei mir hätte, dann wäre es das gewesen. [0m56s14ms] Ich muss auch dazu sagen, seit ich tauche, habe ich schon viele Bekannte oder auch Lehrer verloren, die nämlich eine Regel nicht beachtet haben. [0m56s14ms] Tauche niemals alleine. Das ist ganz einfach. Aber irgendwann glauben viele Menschen, die sehr, sehr gut sind. [0m56s14ms] Das ist ja kein Thema. Ach, das kann ich ja. Ach, das schaffe ich ja. Ist ja kein Ding. [0m56s14ms] Ja, so habe ich einen Lehrer verloren. Vor ein paar Monaten erst. Natürlich ist ein großes Risiko da. [0m56s14ms] Aber mal ehrlich. Sobald ich jemanden dabei habe, ist das Risiko wirklich sehr, sehr gering, weil die Person mich immer wieder nach oben holen kann.

****Jutta Ribbrock****: [00:58:29] Das ist doch eine interessante Information, dass du ein Sicherheits, Taucher oder Taucherin dabei hast und dass es eine Person mit Sauerstoffflaschen, die.

****Timo Niessner****: [00:58:37] Nein, auf gar keinen Fall. Das ist Vom Kopf her so. [00:58:37] Aber diese Personen dürfen nicht schnell aufsteigen. Das heißt, jede Person mit Pressluft hat gleichzeitig einen zu hohen Stickstofflevel bei sich im Körper und darf nicht schnell aufsteigen. [0m58s37ms] Nur die Regel ist 18 Meter pro Minute. Und wenn mir so was passieren würde auf 18 Meter und die Person darf nicht schnell aufsteigen, weil sie nämlich selbst die Kompressionskrankheit zu uns kriegen würde. [0m58s37ms] Oder Taucherkrankheit im Allgemeinen genannt. Dann würde ich sterben. Ganz einfach. [0m58s37ms] Das heißt, man sich als Taucher ist immer ein anderer Taucher, der mich dann begrüßt auf einer gewissen Tiefe und mich dann manuell nach oben bringt. [0m58s37ms] Also er hat einen gewissen Griff, der hält meine Atemwege zu Mund und Nase und bringt mich dann ganz aktiv zurück zur Oberfläche und paddelt auf Teufel komm raus, dass ich schnell nach oben kommen, Dass ich, wenn ich anfangen wieder zu atmen, das ist dann Luft ist. [0m58s37ms] Ich atme, okay, dem kann Wasser verschlucke.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:29] Das heißt aber, diese Person steigt später ins Wasser als du.

****Timo Niessner****: [00:59:33] Exakt. Genau weiß ich das Wasser.

****Jutta Ribbrock****: [00:59:34] Wenn ich einer begleite, dann muss er ja auch mit seiner Luft aushalten. [00:59:34] Okay, jetzt ist mein Licht aufgegangen, weil du das auch mit der ...

****Timo Niessner****: [00:59:44] Also wenn ich jetzt tiefe Tauchgänge mache Dann ist es eigentlich so, dass ich ungefähr ganz genau sagen kann, wie lang ein Tauchgang dauert. [00:59:44] Und dann tauchen sie mir entgegen oder was sie merken, Sie können oben das Seil halten und ganz normal weiter ab. [0m59s44ms] Und während ich ab tauche und wenn ich bin, ziehe ich immer am Seil, um mich zu drehen. [0m59s44ms] Und dann spüren sie Jetzt dreht er sich. Wozu haben wir okay, aber jetzt noch 45 Sekunden oder eine Minute 30, bis ich oben bin, und dann haben wir noch ein, zwei mal ein und dann

taucht er ab auf 20 Meter oder 25 und dann wartet oder auf mich, sieht mich und taucht dann mit mir wieder zurück nach oben.

****Jutta Ribbrock****: [01:00:14] Okay, super. Klingt. Klingt nach einem guten Plan.

****Timo Niessner****: [01:00:18] Ein sehr guter Plan, weil die meisten. [01:00:18] Also wie nennt es Blackout, wenn das Gehirn mit Sauerstoff unterversorgt wird? Die meisten Unfälle passieren eigentlich an der Oberfläche. [0m0s18ms] Dann die letzten 10 Meter und die wenigsten zwischen 20 und 10 Meter.

****Jutta Ribbrock****: [01:00:33] Und warum?

****Timo Niessner****: [01:00:35] Das hat was damit zu tun, dass wenn wir nach unten gehen, hat der Umgebungsdruck, der erhöht sich und auf dem Weg nach oben expandiert unsere Lunge auch wieder. [01:00:35] Und die Luft, die bei unseren Lungen ist auch, die expandiert wieder. [0m0s35ms] Also alle, alle gasgefüllten Räume expandieren die Luft wieder und auf dem Weg nach oben habe ich natürlich zwei Komponenten. [0m0s35ms] Einmal muss ich paddeln, um nach oben zu kommen und über dieses Paddel, um nach oben zu kommen. [0m0s35ms] Ich habe den freien Fall. Dann nicht mehr, komme ich an dem Punkt, dass ich sehr viel mehr Sauerstoff verbrauche. [0m0s35ms] Und auf dem Rückweg habe ich ja gar nicht mehr so viel Sauerstoff zur Verfügung. [0m0s35ms] Dann fange ich an aufzusteigen, dann expandiert sogar noch mal diese Luft und man nennt es auch im Englischen Shell of Water Blackout. [0m0s35ms] Das kann damit zu tun haben, dass wir gerade am Schluss hinweg einfach nicht mehr den Zugriff haben und auf genug Sauerstoff und auch unsere Lunge nur noch ein kleiner Prozentuale Anteil an Sauerstoff übrig ist, den wir nutzen können. [0m0s35ms] Und dann kann es im Endeffekt dazu kommen, dass wir eine Sauerstoff Unterversorgung haben, also eine Hypoxie. [0m0s35ms] Und wenn wir damit reinkommen, dann ist es so, dass unser Gehirn einfach ausschaltet, wie als würden wir in Ohnmacht fallen. [0m0s35ms] So kannst du dir vorstellen. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [01:01:44] Und das Allerletzte. Der allerletzte Schritt. [01:01:44] Dann kommst du rauf, dann hängst du dich an deine Boje. Genau. [0m01s44ms] Und dann nicht ganz ausatmen, sondern nur ein bisschen. Und dann einatmen. Warum?

****Timo Niessner****: [01:01:57] Also, ich muss sagen, du begeistert mich wirklich. Wahnsinn, was? Du, Frau. [01:01:57] Also, solche habe ich noch nie bekommen. Das ist wirklich das Mega. Es ist wirklich richtig. Richtig gut. [0m01s57ms] Genau das ist. Darauf kommt es an! Wir nennen es unseren Recovery brav. Oder auch unsere Erholungsatmung. [0m01s57ms] Und dabei hab ich nur ein kleines klein, ich sage mal gern Schwäbisch. Der Schwabe spuckt alle aus. [0m01s57ms] Also so einen. Und dann ab mich und presst so viel Luft rein wie möglich. Zwei, dreimal. [0m01s57ms] Und das gibt mir die Möglichkeit, dass ich mich einmal nicht komplett ausatmen. [0m01s57ms] Aber vielleicht habe ich noch 10 %, 7 %, 8 % Sauerstoff in der Lunge. [0m01s57ms] Und wenn ich ausatmen, dann würde ich auch diesen Sauerstoff mit ausatmen. [0m01s57ms] Und wenn ich dann Ausgaben habe, machen manche zu lange Pause, atme nicht genug ein und dann hat mein Körper nicht genug Sauerstoff. [0m01s57ms] Und dann habe ich so eine Art im Englischen sagt man gab im Endeffekt einen Teil von dem Blut, das wiederum zum Gehirn läuft, ist mit Sauerstoff unterversorgt. [0m01s57ms] Dann gehen die Lichter aus. Und diese Pressatmung kennt man übrigens auch von Piloten. [0m01s57ms] Gibt uns die Möglichkeit, den Blutdruck auf der einen Seite zu erhöhen und über dieses nun ein bisschen aus, aber viel tiefer ein behalte ich immer einen Rest Sauerstoff in meiner Lunge.

[0m01s57ms] Und man kann zum Beispiel sehen, nach solchen tiefen Tauchgängen an der Farbe der Lippen, wie viel Sauerstoff ungefähr im Blut ist. [0m01s57ms] Das heißt, wenn meine Lippen jetzt schön rosa, knackig, rot. Also ich habe eine sehr gute Sauerstoffversorgung. [0m01s57ms] Wenn ich jetzt aber nach oben kommen und die sind relativ hell bis hin zu weiß blau, aber ich bin noch ansprechbar oder ich bin noch da. [0m01s57ms] Dann weiß ich, ich habe eine sehr schlechte Sauerstoffversorgung. Aber über diese drei Atemzyklen, die ich da habe, merkt man, wie die Lippen von hell zu dunkler bis hin zu rosa und knallrot werden. [0m01s57ms] Das heißt gleichzeitig auch die Sauerstoffversorgung ist wieder da, das Gehirn wird wieder gut mit Sauerstoff versorgt und dann sind die Leute wieder frisch und sind zurück.

****Jutta Ribbrock****: [01:03:54] Spannend. Hmm. Timo, du hast den tollsten Job der Welt, hast du gesagt.

****Timo Niessner****: [01:04:00] Ich glaub schon.

****Jutta Ribbrock****: [01:04:01] Und deine Familie wächst. Es klingt einfach alles so! Wow. [01:04:01] Aber du hast dein erstes Buch veröffentlicht. Ja, Ich habe immer noch eine Frage am Schluss. [0m04s1ms] Was ist für dich persönlich Glück?

****Timo Niessner****: [01:04:18] Ich glaube das Leben, das ich gerade jetzt führen darf. Also, das ist einfach. [01:04:18] Es passt alles. Es greift alles ineinander. Es ist. Das ist ein Gefühl des Zustands. [0m04s18ms] Es ist einfach, wie es ist. Ich bin unfassbar glücklich mit meiner Frau. Mein Sohn ist großartig. Er ist gesund. [0m04s18ms] Wir werden wahrscheinlich hoffentlich in den nächsten neun Wochen ein zweites gesundes Menschlein auf diese Welt setzen. [0m04s18ms] Für mich gibt es nichts Schöneres. Also, das ist für mich mein Herz. [0m04s18ms] Mein Leben ist meine Familie und die Möglichkeit, mit Menschen zu arbeiten. Sie in ihren eigenen persönlichen Prozessen zu unterstützen. [0m04s18ms] Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen. Muss ich ganz ehrlich sagen. Du weißt ja selbst, wie es ist. [0m04s18ms] Man kann immer irgendwo ein bisschen herumdoktern und hier ein bisschen was verändern. Aber an sich. [0m04s18ms] Also hat mir jemand gesagt vor fünf Jahren, dass ich mal an dem Punkt kommen, an dem ich jetzt bin. [0m04s18ms] Denn wenn ich einen Vogel gezeitigt und ich würde sagen, ich bin jetzt schon da, wo ich eigentlich ja nicht mehr mal hätte träumen können, wo ich hin möchte. [0m04s18ms] Also und alles was kommt, ist einfach ein Add on. [0m04s18ms] Das ist einfach wie Geschenke, die einfach nochmal mit dazukommen und die mein Leben noch immer schöner machen dürfen.

****Jutta Ribbrock****: [01:05:28] Wie wunderbar. So schön. Ich danke dir von Herzen, lieber Timo, und ich wünsch dir einfach ganz viel Freude weiterhin bei dem, was du machst und deine ganze Begeisterung, dass du nie weiter spredel. [01:05:28] Ich glaube, das fühlt sich ziemlich gut an für die Menschen, die mit erarbeiten und leben.

****Timo Niessner****: [01:05:47] Vielen Dank! War sehr sehr schön bei dir und ich bin immer noch sehr fasziniert, wie gut du vorbereitet bist, du gelesen hast. [01:05:47] Also wirklich. Hut ab.

****Jutta Ribbrock****: [01:05:56] Gut. Und du hast ja am Anfang gesagt, ich soll mit dir ins Wasser gehen. [01:05:56] Ich denke da mal drüber nach. Jetzt, wo ich so vieles schon weiß. Und dann mal sehen, wer da ist.

****Timo Niessner****: [01:06:06] Gesetzt. Er fängt an zu keimen.

****Jutta Ribbrock****: [01:06:08] Okay. Ich danke dir. Halt noch einen ganz schönen Tag. [01:06:08] Vielleicht magst du dich ja jetzt auch trauen, ins Wasser zu gehen, nachdem der Timo das so schön erklärt hat. [0m06s8ms] Wie das alles so geht. Wenn du mehr über Timo Niessner wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. [0m06s8ms] Da findest du auch den Link zu seinem Buch und zu seiner Website und was er alles so macht. [0m06s8ms] Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. [0m06s8ms] Ich sag schon mal ganz lieben Dank dafür Und noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganz leben.de. [0m06s8ms] Noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcast gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m06s8ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m06s8ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.