

hilft Ihnen nicht im Geringsten. Ganz im Gegenteil: Wenn Sie unablässig auf diese Weise grübeln, kann Sie das in die Depression treiben.

Und nicht nur, dass Sie sich auf diese Art selbst verrückt machen: Sie versäumen außerdem all die wunderbaren Dinge, die das Leben für Sie bereithält.

## Den Geist beruhigen

Unabhängig davon, wie schnell sich das Gedankenkarussell bereits dreht, hat jeder die Fähigkeit, wieder selbst die Kontrolle über seinen Geist zu übernehmen. Das mentale Getöse hat sich wie eine Hülle über den ruhigen, unbewegten Geist gelegt. Alles, was dazu beiträgt, Ihren Geist zu »entstören«, wird die ursprüngliche Ruhe wieder an die Oberfläche treten lassen.

Es liegt an Ihnen, ob Sie das Gedankenkarussell weiter durch Ihren Kopf kreisen lassen und mit den Konsequenzen leben oder ob Sie lernen, sich wie ein kundiger Gärtner der Pflege Ihres Geistes zu widmen, der das Unkraut ausreißt, damit die Blumen gedeihen können. Bei einem Gärtner, der schläft und unaufmerksam ist, wird das Unkraut bald zu einem undurchdringlichen Dschungel herangewachsen sein. Ein guter Gärtner ist wach und aufmerksam. Er weiß in jedem Moment genau darüber Bescheid, was vor sich geht, hat ein wachsames Auge auf sein Land und entfernt Unkräuter bereits, wenn sie ihre ersten Triebe hervorstrecken.

Seien Sie Ihrem Geist ein guter Gärtner. In einem Geist, der sorgsam beobachtet wird, können Ängste und Depressionen keine Wurzeln schlagen; beide finden nur einen Nährboden, wo das notwendige Bewusstsein fehlt.

Ein ruhiger Geist befähigt uns dazu, ganz anders mit dem Leben in Beziehung zu treten und unser Leben wirklich zu leben, anstatt unsere Aufmerksamkeit an nutzlose Grübeleien zu verschwenden. Wenn unser Geist ruhig ist, vergeuden wir nicht länger so viel von unserer Ener-

gie auf irgendwelchen schädlichen Unsinn und können uns stattdessen mit verbesserter Konzentration den Dingen widmen, die uns wirklich wichtig sind. Obwohl es im Grunde ganz einfach ist, wieder die Kontrolle über seinen Geist zu übernehmen, sind dafür Aufmerksamkeit und Sorgfalt notwendig.

Wünschen Sie sich ein Leben ohne Sorgen und Unzufriedenheit? Im folgenden Kapitel stelle ich Ihnen einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen zur Selbsthilfe vor, mit denen sich die physiologischen und psychologischen Aspekte von Depressionen, Angstzuständen und Stress behandeln lassen.



# Die Buteyko-Methode

Die Buteyko-Methode wurde in den 1950er-Jahren in der damaligen Sowjetunion von dem Arzt Konstantin Buteyko entwickelt. Seine Methode wurde von Hunderttausenden Menschen praktiziert, um Probleme und Krankheiten wie Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Schlaflosigkeit, hohen Blutdruck, Ängste, Stress, Panikattacken und Depressionen zu behandeln.

Als junger Arzt verbrachte Buteyko viele Monate an den Krankenbetten seiner Patienten und beobachtete ihren Gesundheitszustand. Er stellte fest, dass jeder von ihnen begann, schwerer zu atmen, sobald sich sein gesundheitlicher Zustand verschlechterte. Mit Fortschreiten der Krankheiten verstärkten sich die Atembewegungen von Brust und Bauch; der Atem wurde deutlicher hörbar, beschleunigte sich, sie seufzten häufiger und atmeten durch den Mund. Mit der Zeit lernte er, den Beginn des Sterbeprozesses allein anhand der Beobachtung ihres Atems vorherzusagen.

Das warf für Buteyko eine fundamentale Frage auf: War es die Krankheit, die zu der schweren Atmung beitrug, oder wirkte sich die schwere Atmung auf den Gesundheitszustand aus?

Zu diesem Zeitpunkt litt Buteyko unter sehr hohem Blutdruck, und seine Werte verschlechterten sich zusehends. Er begann, mit seiner Atmung zu experimentieren, indem er ruhiger und reduzierter atmete. Binnen Kurzem verschwanden die Schmerzen, die ihn über Monate geplagt hatten.

In den darauffolgenden Jahrzehnten forschte Buteyko sehr intensiv zu diesem Thema und unterhielt ein eigenes Labor, um seine Erkennt-

nisse voranzubringen. 1990 wurde seine Methode auch im Westen aufgegriffen und wird heute in vielen Ländern gelehrt.

Die Atmung, diese Grundbedingung für das Leben, muss bestimmte Bedingungen erfüllen: Bereits kurz andauerndes heftiges Überatmen kann sehr gesundheitsgefährdend sein. Daher ist es nahe liegend, dass zwar weniger ausgeprägtes, aber dennoch übermäßiges Atmen über einen langen Zeitraum ebenfalls negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

## Das gesunde Atemzugvolumen

Bei normaler Atmung machen wir pro Minute zehn bis zwölf Atemzüge. Jeder Atemzug hat ein ungefähres Volumen von einem halben Liter. Das entspricht einem gesunden Atemzugvolumen von fünf bis sechs Litern Luft pro Minute – so wird es in jedem medizinischen Lehrbuch beschrieben. Die normale, gesunde Atmung ist ruhig, leise, entspannt, regelmäßig und von wenig Bewegung begleitet.

Menschen, die an Ängsten und Depressionen leiden, weisen ein Atemzugvolumen auf, das diesen gesunden Umfang übersteigt. Zum Beispiel nimmt eine durchschnittlich große Person mit Angstzuständen 15 bis 20 Atemzüge pro Minute und mit jedem Atemzug mehr als den normalen halben Liter Luft auf. Zudem ist ihre Atmung häufig von Seufzern unterbrochen. Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Atemzug ein Volumen von 700 Millilitern hat, hat die Person ein durchschnittliches Atemzugvolumen zehn bis 15 Litern Luft pro Minute. Übertragen auf die Ernährung entspräche das sechs bis neun Mahlzeiten am Tag!