

Patrick McKeown

# ANGST, STRESS UND PANIK WEGATMEN

Die Sauerstoffversorgung  
des Gehirns verbessern  
und Ängste, Depressionen  
und Panikattacken  
für immer loswerden

© des Titels »Angst, Stress und Panik wegatmen« (978-3-7423-1098-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

© des Titels »Angst, Stress und Panik wegatmen« (978-3-7423-1098-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Vorwort

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, die sich einen wacheren Geist wünschen und nicht länger im Morast nutzloser Gedanken stecken bleiben wollen. Es zeigt Ihnen, wie Sie binnen drei Wochen die Kontrolle über Ihr Denken verbessern, Ihre Konzentrationsfähigkeit und Energie steigern, an Glück und Lebensfreude gewinnen und das Leben insgesamt mehr wertschätzen können. Dieser unkomplizierte Selbsthilferatgeber kombiniert dabei zwei Ansätze miteinander. Sie kommen zwar aus unterschiedlichen Richtungen, weisen aber auch wesentliche Verbindungen auf.

Bei dem einen geht es um die Korrektur des Atemzugvolumens durch eine Methode, die der ukrainische Arzt Dr. Konstantin Pavlovich Buteyko entwickelt hat und die auch als »Buteyko-Methode« bekannt ist. Bei jedem Menschen, der unter Stress steht, an Angstgefühlen oder Unruhezuständen leidet, von Panikattacken heimgesucht wird oder Depressionen hat, tritt die Gewohnheit der chronischen Überatmung (Hyperventilation) auf. In der Folge verengen sich die Blutgefäße, und das Gewebe und die Organe, insbesondere das Gehirn, werden schlechter mit Sauerstoff versorgt. Die Buteyko-Methode ist ein sehr einfach umzusetzendes Verfahren zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gehirn, durch das sich die Erregbarkeit der Gehirnzellen regulieren lässt.

Der andere Aspekt befasst sich mit der Wahrnehmung unserer geistigen Aktivität, der Natur des Denkens und der Frage, wie man aus dem Gedankenkarussell aussteigen kann. Das ist ganz wesentlich, um unseren Geist zu verstehen und ihn kontrollieren zu können.

Wir betrachten den Verstand als wichtigste Fähigkeit der Spezies Mensch; dennoch haben die meisten Menschen nur ein sehr geringes Maß an wirklicher Kontrolle über ihren Geist, während dieser von einem Gedanken zum nächsten rast. Übersteigerte Geistesaktivität, Stress,

Depressionen und Ängste sind nichts anderes als die Abwesenheit einer solchen Kontrolle. Wie viel Kontrolle haben Sie über Ihren Geist? Wie lange schaffen Sie es, bewusst mit dem Denken einzuhalten?

Ein ruhiger Geist ist ein kontrollierter Geist. Sie können sich tatsächlich selbst dafür entscheiden zu denken oder nicht zu denken. Dann verlieren Sie sich nicht mehr in überflüssigen Gedankengängen, sondern wissen die meiste Zeit über, mit welchen Gedanken Ihr Geist befasst ist.

Wenn wir keine Kontrolle über unseren Geist haben, dann haben wir – gar nichts. Die Kontrolle über unseren Geist ist die eine wesentliche Fähigkeit von uns, die über unsere Lebensqualität hier auf Erden bestimmt. Dennoch widmen ihr unsere Bildungseinrichtungen, unsere religiösen und medizinischen Institutionen herzlich wenig Aufmerksamkeit. Ist das nicht verrückt?

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, einen Blick in den Geist anderer Menschen zu werfen, würden Sie sehen, dass dort der gleiche Tumult herrscht wie im Inneren Ihres eigenen Kopfes. Hinter der makellosen Fassade verbergen sich Zukunftsängste und die Trauer um Vergangenes. Unter der Oberfläche wiederholen sich die Gedanken in rasender Geschwindigkeit. Das Ganze hat vielleicht noch nicht ein solches Ausmaß wie bei depressiven Menschen erreicht, aber es lassen sich durchaus gemeinsame Merkmale feststellen. Genau genommen sind wir alle nicht weit von psychischen Problemen entfernt und es fehlen nur einige wenige belastende Ereignisse bis dahin. Treffen mehrere solcher Ereignisse zusammen, fordert das von jedem von uns seinen Tribut – es sei denn, natürlich, wir verfügen über ein grundlegendes Verständnis für unsere Denkprozesse und sind dazu in der Lage, unser Gehirn ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

In unserer hoch entwickelten westlichen Welt, in der wir die Intelligenz so hoch schätzen und psychische Probleme so stark stigmatisieren, haben gesunde Menschen, die Phasen der Schmermut oder Depression durchlaufen, nur wenige Möglichkeiten, Hilfe zu suchen. Solche Prozesse frühzeitig anzugehen ist jedoch der Schlüssel dazu, sie umzukehren.

Mein Interesse für diese Bereiche ist darauf zurückzuführen, dass ich viele Jahre lang sowohl an Asthma als auch an quälend kreisenden Ge-

danken litt. Ich habe die Buteyko-Methode dazu genutzt, mein Asthma zu behandeln, und durch die Verbesserung meiner Achtsamkeit auch das Gedankenkreisen in den Griff bekommen. Tausende von Menschen mit Asthma und anderen Beschwerden haben meine Kurse in Irland und anderen Ländern besucht. Teilnehmer, die mit Panikattacken, Depressionen, Überlastung oder Angstzuständen zu mir kamen, berichten von sehr guten Resultaten – das war der Anstoß für dieses Buch.

Dieses Buch ist auch für Menschen, die mit Konzentrationsproblemen, Bewusstseinstrübungen oder depressiven Verstimmungen zu kämpfen haben, gut lesbar. Der Inhalt ist nicht weiter kompliziert, und durch beständige Wiederholung kann jede Leserin und jeder Leser die Anleitungen ganz einfach für sich nutzen.

© des Titels »Angst, Stress und Panik wegatmen« (978-3-7423-1098-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Wovon hängt Ihr Glück ab?

Psychologen schätzen, dass wir jeden Tag 60000 Gedanken denken. 95 Prozent dieser Gedanken wiederholen sich immer wieder und sind nutzlos. In Unkenntnis der Inhalte unseres eigenen Geistes sind wir diesem buchstäblich ausgeliefert.

Gewohnheitsmäßiges Grübeln und, noch entscheidender, der Mangel an Bewusstsein für das, was sich in unserem Geist abspielt, sind das Ergebnis dieser Disposition des menschlichen Geistes. Der jeweils individuelle Inhalt ist geprägt durch die Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemacht haben, durch unsere Erziehung und durch gesellschaftliche und soziale Einflüsse. Aufrechterhalten wird er durch ständige Wiederholung.

In der westlichen Welt gilt Denken grundsätzlich als etwas Gutes, während Nichtdenken als ein Zeichen von Faulheit oder Stumpfsinn angesehen wird. Wir hören oft von »brillanten Denkern«, die umwälzende Entdeckungen gemacht haben oder denen tiefgründige Einsichten zuteilwurden. Doch um die Wahrheit zu sagen: Derartige Aha-Erlebnisse kommen meist nicht durch Nachdenken zustande, sondern wenn das Denken zum Stillstand kommt.

Unser Bildungssystem lehrt uns, wie wir denken sollen. In Schule und Universität wird der Geist ausgebildet und zu einem ausgezeichneten analytischen Werkzeug geformt. Wir betrachten Denken als Lösung für alle Lebenslagen. Wenn wir ein Problem haben, dann glauben wir,

dass die Chancen, es zu lösen, steigen, je mehr wir darüber nachdenken. Als Kinder haben wir nicht auf diese Weise nachgedacht. Dieses Nachdenken ist eine erlernte Gewohnheit, die wir im Laufe der Zeit entwickelt haben.

Sollten Sie der Auffassung sein, dass es gut ist, viel nachzudenken, dann sehen Sie sich an, unter welchem Druck Menschen stehen, die ihr Geist mit ständigen Grübeleien quält. Ich sehe in der Einkaufsstraße von Galway oft einen Mann, dem das so zusetzt, dass er alles, was ihm in den Kopf kommt, laut auf der Straße ausspricht. Sein Geist hat komplett die Herrschaft über ihn übernommen. Das Gewicht seiner Gedanken drückt ihn buchstäblich zu Boden. Er ist depressiv.

Vielen von uns geht es ähnlich wie diesem Mann, nur dass wir unsere Gedanken nicht laut aussprechen. Stattdessen rattert in unserem Kopf ständig ein inneres Gespräch. Wir grübeln tagein, tagaus über dasselbe, ohne Unterlass und ohne dadurch wirklich etwas zu klären. Wenn Sie Ihre eigenen Gedanken einmal eingehender beobachten, dann werden Sie zweifellos zu dem Schluss kommen, dass der menschliche Geist in der westlichen Welt wirklich übergeschnappt sein muss.

In praktischen Zusammenhängen über etwas nachzudenken, ist eine gute Sache und erfüllt eine wichtige Funktion. Allerdings geht es bei einem Großteil unserer Grübeleien um keine solchen praktischen Zwecke. Den Großteil unserer Gedanken verwenden wir auf sinnlose, sich endlos wiederholende Sorgen und Ängste.

Wenn es Ihnen gelingen würde, dieses Gedankenkreisen um 50 Prozent zu reduzieren, könnten Sie sich glücklich schätzen. Könnten Sie das nutzlose, anhaltende Grübeln ganz einstellen, würden Sie ein Leben in Glückseligkeit führen.

Um es in aller Deutlichkeit zu sagen: Grübeln macht Sie unglücklich. Eine geringere gedankliche Aktivität hingegen erhöht die Zufriedenheit. Grübeln ist im Grunde eine Krankheit.

## Sie oder Ihr Geist – wer hat die Kontrolle?

Das menschliche Denken hat vor einigen Zehntausend Jahren seinen Anfang genommen. Es ist mit Abstand die wichtigste Funktion, die unsere Fähigkeiten von denen der Tiere unterscheidet.

In praktischer Hinsicht ist Denken wie gesagt ausgesprochen nützlich. Wir brauchen es, um Auto zu fahren, Entscheidungen zu treffen, Strategien festzulegen, Veranstaltungen zu planen oder mit spezifischen Situationen zurechtzukommen. Wenn Sie vorhaben, einkaufen zu gehen, dann denken Sie darüber nach, welche Lebensmittel in Ihrem Vorratsschrank fehlen. Wenn Sie Flugreisen organisieren, dann machen Sie sich Gedanken über den Terminrahmen, den Preis und die Route. Wenn Sie einen Brief schreiben, dann denken Sie zunächst darüber nach, was Sie mitteilen möchten. Wenn Sie zur Tankstelle fahren, dann denken Sie darüber nach, welche Zapfsäule Sie ansteuern und welche Summe Sie ausgeben möchten. Wenn Sie eine Lieferfirma kontaktieren, überlegen Sie sich vorher, was Sie brauchen, in welchen Mengen, zu welchem Preis und zu welchem Lieferdatum. Wenn Ihnen jemand zu viel berechnet hat, entscheiden Sie, was Sie ihm sagen möchten, und tun es. Nachdenken ist, wenn es wie in diesen Beispielen für praktische Zwecke genutzt wird, eine wunderbare Sache – unerlässlich und produktiv.

Allerdings setzen wir 95 Prozent unserer Gedanken nicht ein, um mit einer ganz konkreten, praktischen Situation zurechtzukommen. Die meisten unserer Gedanken sind unnötig und repetitiv. Sie können das an sich selbst feststellen, wenn Sie ihre geistigen Aktivitäten aufmerksam beobachten.

Eine typische Situation, die viele kennen: Sie schlendern durch einen wunderbar ruhigen Park, und anstatt die Sonne zu genießen, die Ihren Rücken wärmt, den Anblick der Blumen zu genießen und den spielenden Kindern zuzuhören, ist Ihre Aufmerksamkeit vollkommen davon in Anspruch genommen, was Sie Ihrem Nachbarn zurückgeben, der Ihnen gestern eine Standpauke gehalten hat. Diese Art von Nachdenken ist die reinste Folter. Sie trägt nichts zur Verbesserung Ihrer Situation bei; sie

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.

© des Titels »Angst, Stress und Panik wegatmen« (978-3-7423-1098-9)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 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!

## Chronische Überatmung

Chronisches Überatmen oder Hyperventilation bedeutet, dass wir gewohnheitsmäßig mehr Luft aufnehmen, als unser Körper benötigt. Das ist in vielerlei Hinsicht ähnlich wie bei Menschen, die sich angewöhnen, übermäßig zu essen.

Wenn wir über einen Zeitabschnitt von 24 Stunden mehr atmen, als unser Körper braucht, etabliert sich diese Gewohnheit. Dr. Stephen Demeter bestätigt das mit seiner Aussage: »Länger andauernde Hyperventilation (für mehr als 24 Stunden) scheint das Gehirn zu sensibilisieren und zum Fortdauern der Hyperventilation zu führen.«<sup>1</sup>

### Durch welche Faktoren erhöht sich das Atemzugvolumen?

Die Verstärkung der Atmung ist eine Folge unseres modernen Lebens. Eine ganze Reihe von Faktoren tragen zur Überatmung bei, darunter starke Emotionen, Zeitnot, Druck, Ärger, Stress, Ängste, übermäßiges Essen, industriell verarbeitete Lebensmittel, der Irrglaube, dass es gut sei, tiefe Atemzüge zu nehmen, Bewegungsmangel, vermehrtes Sprechen und hohe Temperaturen in Wohnräumen.

### Anzeichen für gewohnheitsmäßige Überatmung

Vielleicht gehen Sie davon aus, dass Sie nicht hyperventilieren. Bei den meisten Menschen tritt Überatmung jedoch sehr subtil auf. Sie läuft im Hintergrund ab, sodass sie oft unbemerkt bleibt. Zu den typischen Merkmalen, mit denen Patienten in meine Praxen kommen, gehören:

- Mundatmung
- Hörbares Atmen in Ruhephasen
- Regelmäßiges Seufzen
- Kurzes, schnelles Schnaufen durch die Nase

- Unregelmäßiger Atem
- Atemunterbrechungen (Apnoen)
- Tiefes Einatmen vor dem Sprechen
- Tiefes Gähnen
- Bewegungen der oberen Brustregion beim Atmen
- Schulterbewegungen beim Atmen
- Sonstige auffällige Atembewegungen
- Anstrengung beim Atmen
- Schweres Atmen bei Nacht

Wie viele dieser Merkmale treffen auf Sie zu? Seufzen Sie häufig? Atmen Sie durch den Mund? Wachen Sie morgens mit trockenem Mund auf? Beschleunigt sich Ihr Atmen oder wird er unregelmäßig, wenn Sie gestresst sind?

Später in diesem Buch erkläre ich Ihnen, wie Sie die Qualität Ihrer Atmung mit einem einfachen Atemanhaltetest, den Dr. Buteyko entwickelt hat, selbst überprüfen können; dazu messen wir die sogenannte Kontrollpause (KP), also die Atemanhaltezeit.

Wie wichtig eine effiziente Atmung ist, wird deutlich, wenn Sie sich klarmachen, dass die Sauerstoffmenge, mit der Gewebe und Organe versorgt werden, abnimmt, wenn wir zu viel Luft über unsere Lungen aufnehmen.

Überatmung hat einen nachteiligen Effekt auf zwei Gase, die grundlegend für die Sauerstoffversorgung unseres Körpers sind: Stickstoffmonoxid und Kohlendioxid. 1991 wurde Stickstoffmonoxid (NO) in der Ausatemluft nachgewiesen und daraufhin einsetzende intensive Forschungsanstrengungen brachten zutage, dass die Produktion des Gases sowohl in den Blutgefäßen als auch in den Nasennebenhöhlen stattfindet. Wenn wir durch die Nase einatmen, werden große Mengen an NO innerhalb der nasalen Atemwege freigesetzt. Das NO folgt dem Luftstrom zu den Lungen und hilft dort, die Blutgefäße zu weiten. Auf diese Weise steigert es die Sauerstoffaufnahme ins Blut. Wenn wir langsam und sanft durch die Nase einatmen, ermöglichen wir unserem Körper, die positiven Effekte des Stickstoffmonoxids aus der Nase zu nutzen,