

Text: Nicole Madlmayr
Fotos: www.fetzysworld.com

ATME DICH FREI

Der zweifache Weltmeister im Wakeboarden **Daniel „Fetzy“ Fetz** hat es erst an die Weltspitze geschafft, als er mentales Training mit Atemübungen kombiniert hat. Sein wertvolles Wissen um die „Wunderwaffe“ Atmen gibt der Steyregger in Workshops, Vorträgen, Atemseminaren, Retreats und im kostenlosen Audioguide auf seiner Website weiter.

Der Mensch macht durchschnittlich mehr als 21.000 Atemzüge – an einem einzigen Tag. Völlig unbewusst und automatisch. Ebenso wenig bewusst ist den meisten Menschen, dass sie ein gestörtes Atemmuster haben. Sie atmen zu schnell, zu flach und nur in den Brustkorb. Die gute Nachricht ist: Wir können unsere Atmung bewusst beeinflussen und lernen, sie zu steuern. Wie das geht, weiß Daniel „Fetzy“ Fetz (39). Der zweifache Weltmeister im Wakeboarden hat es erst an die Weltspitze geschafft, als er mentales Training mit Atemübungen kombiniert hat. In unserem Interview verrät er, wie die Atmung zum Gamechanger in unserem Leben werden kann.





ZUR PERSON

Daniel „Fetzy“ Fetz (39) steht seit 1997 am Wakeboard und ist zweifacher Weltmeister, dreifacher Europameister und siebenfacher Staatsmeister. Durch den Sport hat er auch seine Leidenschaft für Atemfitness und fürs Eisbaden entdeckt. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Steyregg.

→ **Die meisten Menschen kommen nicht zu dir, weil sie ihre Atmung verbessern wollen, sondern wegen dem Eisbaden ...**

(lacht) Das stimmt, aber sie gehen vor allem mit der Atemerfahrung nach Hause. Und das ist gut so, denn die wenigsten haben am Schirm, wie wichtig die Atmung ist. Unsere Atmung ist sozusagen das Schweizer Taschenmesser für unser Leben. Wir können damit beeinflussen, wie es uns geht. Mit einer täglichen Atempraxis kommt es oft gar nicht mehr zu Panikattacken oder Burnout. Wichtig ist eine gewisse Regelmäßigkeit, weil die Mechanismen dann besser greifen. Atemübungen lassen sich außerdem viel leichter in den Alltag integrieren. Man kann jeden Tag morgens oder abends Atemübungen machen, aber täglich eisbaden zu gehen wird schwierig.

Nicht nur in der Ruhe, sondern auch im Atem liegt die Kraft. Würdest du das so bestätigen?

Auf jeden Fall! Weniger ist bei der Atmung grundsätzlich mehr. Das klingt etwas paradox, aber tatsächlich ist es so, dass Atmen Energie ist. Und erst wenn ich weniger atme, kommt die Energie in den Zellen an. Unteratmen bedeutet, dass ich immer ein bisschen zu wenig Luft habe und es sich sogar ein bisschen unangenehm anfühlt. Das hat viele Vorteile – die Blutgefäße gehen auf, der Blutdruck sinkt, der Herzschlag verlangsamt sich. Wir kommen in den parasympathischen Nerventonus. Allerdings gilt auch bei der Atmung das Gesetz der Polarität, dann ist mehr sozusagen mehr. Etwa wenn ich bewusst und kontrolliert hyperventiliere, kann das sehr transformativ sein. Dieses holotrope Atmen wird in der Tiefenpsychologie nicht umsonst schon seit 50 Jahren eingesetzt.

Du sagst, dass wir durch die Atmung unsere Biochemie verändern können – dass zum Beispiel der Körper basischer wird und wir uns auf Knopfdruck entspannen können. Ist das wirklich so einfach?

Es ist tatsächlich so einfach, weil die Atmung einer unserer kraftvollsten Selbstregulationsmechanismen ist. Priorität eins im Leben – noch bevor ich von Ernährung und Bewegung spreche – ist unsere Atmung. Man kann eine Zeitlang ohne Essen und Trinken auskommen, aber drei Minuten ohne zu atmen – da hast du ein Problem. Die Atmung passiert automatisch und unbewusst. Viele Menschen wissen deshalb nicht, dass sie ein gestörtes Atemmuster haben. Ihnen ist auch nicht bewusst, was für eine unglaubliche Kraft sie direkt unter ihrer Nase haben. Dazu gibt es den passenden Spruch: Holst du noch Luft oder tankst du schon Energie? Die Atmung ist die einzige Funktion unseres auto-

nomen Nervensystems, die wir bewusst beeinflussen und steuern können. Wie schnell das Herz schlägt, wie viel Speichel produziert wird oder wie stark man schwitzt – das alles liegt nicht in unserer Hand. Nur über die Atmung können wir unseren Körper sozusagen hacken. Sie ist die Schnittstelle zwischen Körper und Geist.

Wenn man deine Atemübungen macht, sagst du immer dazu, dass es sein kann, dass man Farben sieht, ein Klingen hört, zu lachen oder zu weinen beginnt. Warum kann das passieren?

Grundsätzlich hängt das von der jeweiligen Betrachtungsweise ab. Wenn man es sich auf physiologischer Ebene anschaut, bekommt das Gehirn durch das Hyperventilieren weniger Sauerstoff, der Körper zentralisiert sich – genauso wie beim Eisbaden – und versorgt nur das Reptiliengehirn. Dort sitzt das Angstzentrum, das limbische System. Der präfrontale Cortex hingegen, wo Ratio und logisches Denken sitzen, bekommt endlich weniger Sauerstoff. Das hat zur Folge, dass man aus dem Denken herauskommt und wieder mehr ins Fühlen hinein. Man bekommt Zugang zu seinen Gefühlen. Es gibt Menschen, die mit Breathwork Dinge integrieren und lösen können, die sie zuvor mit zehn Jahren Gesprächstherapie nicht geschafft haben. Auf spiritueller Ebene geht man davon aus, dass Atmung Energie ist. Die Inder nennen es Prana, die Chinesen Qi. Durch bewusstes Atmen bringt man diese Energie wieder zum Zirkulieren. Das ist so, als würde man bei der Steckdose des Universums andocken, alles durchputzen und mit neuer Energie aufladen. Schmerzen und Krankheiten entstehen ja immer dort, wo Energieblockaden bestehen.

Wenn man durchschnittlich 15 Atemzüge pro Minute macht, sind das in Summe 21.600 Atemzüge am Tag – meist völlig unbewusst und leider oft auch falsch. Warum haben wir verlernt, richtig zu atmen?

Weil die Atmung ein Spiegel unseres Umfeldes ist. Stress im Außen lässt unsere Atmung schneller werden. Das Problem ist, dass man sich diese Atmung angewöhnt – selbst wenn der Stress im Außen wieder verschwindet. Dann dreht sich das Ganze um und man stresst durch die falsche Atmung das Nervensystem und den Körper. Mit Atemübungen kann man das Ruder wieder selbst in die Hand nehmen und dadurch seinen eigenen Zustand verändern.

”

Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden.



Was bedeutet es, seinen Zustand zu verändern?

Wenn man sich regelmäßig mit seiner Atmung beschäftigt, verfügt man über ein Tool, auf das man in stressigen Situationen zurückgreifen kann. Man lässt sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen, kann besser reflektieren oder auch seine Gefühle besser wahrnehmen. Was ich besonders spannend finde: Wenn ich durch bewusstes Atmen meinen Zustand verändere, kann ich auch besser manifestieren und Dinge in mein Leben ziehen, die mir wichtig sind. Denn durch die Atmung verbinde ich Gedanken, Manifestationen oder Glaubenssätze mit dem Gefühl. Das war bei mir und meinen sportlichen Erfolgen ein absoluter Gamechanger.

Bist du durch das Wakeboarden zu Breathwork gekommen?

Ja, ich habe mich schon vor 20 Jahren mit mentalem Training beschäftigt und auch viele verschiedene Sachen ausprobiert. Ich habe mir schon damals gesagt, dass ich Weltmeister werde, allerdings habe ich es nie gefühlt. Während einer Atemsession habe ich es dann zum ersten Mal richtig gespürt, wie es sein wird, ganz oben zu stehen. Ich habe gespürt, dass ich im Wasser bin, alles durchfahre, meine Hand in die Höhe reiße und juble, weil ich einen Trick gestanden habe – und erst dann konnte ich es wirklich umsetzen. Erst als ich mentale Techniken mit Breathwork kombiniert habe, sind meine Leistungen durch die Decke gegangen und ich bin zwei Mal Weltmeister und drei Mal Europameister geworden. Das Besondere ist, dass es ein so einfaches Tool ist, das jedem zur Verfügung steht und mit dem man Unfassbares erreichen kann. Es hat mich selbst dermaßen fasziniert, dass ich gesagt habe: Diese Geheimwaffe gehört unters Volk (lacht).

→

”

Die Atmung ist einer unserer kraftvollsten Selbstregulationsmechanismen. Leider ist den meisten Menschen nicht bewusst, was für eine unglaubliche Kraft sie direkt unter ihrer Nase haben.“

→ **Wie viele Atemzüge pro Minute wären eigentlich ideal?**

Das beste Atemmuster, das man haben kann, sind sechs Atemzügen in der Minute – die Yogis nennen das die goldene Atmung. Allerdings ist das in unserer hektischen Zeit sehr unrealistisch. Ich habe elf Atemzüge pro Minute, möglicherweise komme ich noch auf neun oder zehn herunter, aber ich glaube, das ist schon das Maximum, wenn man in der westlichen Welt lebt (*lacht*).

Welche positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat es, wenn ich regelmäßig Atemübungen mache bzw. meine Atmung bewusst steuern kann?

Durch regelmäßige Atemübungen kann man nicht nur leistungsfähiger, sondern auch Herr über Ängste und Stress werden. Man kann die Chemorezeptoren im Gehirn trainieren, dass man weniger Luft-hunger hat und somit auch ruhiger atmen kann. Es gibt Übungen, mit denen man seine Biomechanik trainieren kann – das Zwerchfell und das Lungenvolumen. Das ist gut für ein langes Leben. Studien bestätigen, dass Menschen, die alt werden, immer auch eine intakte Atemmuskulatur sowie eine große Lungenkapazität haben. Bei anderen Übungen geht es um die Biochemie. Man macht seinen Körper über die Atmung basischer und entzieht somit Krankheiten den Nährboden. Und bei wieder anderen Übungen geht es um die Psyche und um Entspannung. Das Wichtigste ist, dass den Menschen bewusst wird, dass sie über die Atmung ihren Zustand verändern und auf Bremse des Lebens steigen können. Ich sehe bei meinen Workshops, dass die meisten Menschen ein gestörtes Atemmuster und eine schlechte CO₂-Akzeptanz haben. Das ist erschreckend, weil dadurch zu wenig Energie in den Zellen ankommt. Man weiß mittlerweile, dass jeder Schmerz, jede Krankheit als Ursprung einen Sauerstoffmangel auf zellulärer Ebene hat. Energie ist die treibende Kraft von allem – und besonders auch in unserem Körper. Ohne Energie gibt es kein Leben und Atmung ist Energie. ●

SO KÖNNEN SIE IHRE ATMUNG BEWUSST STEUERN:

- Grundsätzlich kommt es darauf an, was man gern mit seiner Atmung erreichen möchte. Manchmal ist es notwendig, sich ein bisschen zu pushen, weil man zum Beispiel Energie vor einem wichtigen Termin braucht. Dann gilt laut Daniel Fetz immer: länger einzuatmen als auszuatmen, etwa drei Sekunden einatmen und eine Sekunde ausatmen. Das aktiviert.
- Die meiste Zeit brauchen wir aber das Gegenteil. Dann sollte man doppelt so lange ausatmen als einatmen. Also, vier Sekunden einatmen, acht Sekunden ausatmen. Damit kommt man in einen Entspannungsmodus. Beim Runterfahren hilft auch das so genannte kohärente Atmen. Das bedeutet, in einem exakten Rhythmus 5,5 Sekunden ein- und 5,5 Sekunden aus zu atmen. Diese Technik wirkt ausgleichend und bringt in Balance, weil es das ideale Verhältnis von CO₂ und O₂ ist – von Gas und Bremse, Sympathikus und Parasympathikus. Alle Systeme im Körper gehen in Kohärenz und funktionieren am effizientesten. Diese Technik bietet sich an, wenn man während einer Tätigkeit den vollen Zugriff auf seine kognitiven Fähigkeiten braucht. Spezialeinheiten beim Militär verwenden diese zum Beispiel bei ihren Einsätzen. Ich empfehle sie auch Kindern während einer Schularbeit.
- Wenn jemand Angst vor einem wichtigen Termin, einem Vorstellungsgespräch oder einer Prüfung hat, empfiehlt Daniel Fetz die klassische Box-Atmung. Dazu gibt es viele Varianten. Eine ist zum Beispiel: jeweils vier Sekunden einatmen, halten, ausatmen und wieder halten.

Mehr Infos (inklusive kostenlosem Audioguide): www.fetzysworld.com