

# carpe diem

ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

05/23

EUR 6,50

OUTDOOR  
GESUNDE  
REZEPTE  
FÜR DRAUSSEN  
KÜCHE

## KÄLTESCHOCK & OLIVENÖL

Bestseller-Autor Bas Kast über  
seinen Weg aus dem Tief

## SPORT AM STRAND

Nur Liegestuhl  
ist auch fad



# Geschwister!

Die längste Beziehung unseres Lebens: Wie sie uns prägt,  
trägt und manchmal den letzten Nerv raubt







Gisbert Knüphauser beschäftigt sich als **carpe diem**-Autor mit medizinischen Themen und deren Grenzbereichen.

# Gisbert hält die Luft an

*Wie ich in einer Minute und 54 Sekunden die Kontrolle über mein Leben gewonnen habe.*

d

Du wirst es vielleicht übertrieben finden, wenn ich dir jetzt gleich im allerersten Absatz mit ausladender Geste vorschwärme, was für eine große Lebensschule das Luftanhalten ist, aber ich verspreche dir, du wirst am Ende dieses Berichts selbst die Luft anhalten und dabei auf die Uhr schauen.

Oder, warte, bessere Idee. Setz dich gleich jetzt in Ruhe hin. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, halte die Luft an und stoppe, wie lange es dauert, bis du wieder atmen musst.

Fertig?

Wie lange hast du's geschafft? 30 Sekunden? Eine Minute?

Bei mir waren's am Anfang, bei meinem ersten Untertauchen im Neufelder See, 37 Sekunden.

Dann habe ich knapp zwei Stunden mit Chris Redl verbracht, bissl geredet, bissl atmen geübt, dann sind wir wieder in den Neufelder See gestapft in unseren Neoprenanzügen, ein paar tiefe Atemzüge, Kopf unters Wasser, und: 2 Minuten

TEXT

Gisbert Knüphauser

ILLUSTRATION

Stephanie Wunderlich

# „Da geht noch was“, hörte ich Chris Redl dumpf von oben, während mein Körper um sein Leben fürchtete.

31 Sekunden. Ich war nicht nur fast zwei Minuten länger unter Wasser als beim ersten Versuch, sondern das Erlebnis war auch ganz anders. Es war eine Art schwerelose meditative Körperreise, ein Abtauchen in eine tiefe innere Ruhe, eingebettet in die gedämpften Geräusche einer fernen Welt von oben und in das murmelnde Glucksen des Wassers. Ein bisschen Euphorie kam sogar auf, bevor der Körper begann, Sauerstoff zu fordern, immer energischer, bis es sogar ein echter Kampf wurde, ein Sich-unter-Wasser-Zwingen. „Da geht noch was“, hörte ich Chris Redl dumpf von oben, während mein Körper um sein Leben fürchtete.

Aber bevor ich jetzt zu sehr in die ganze Geschichte abtauche, alles der Reihe nach.

Alles hat damit angefangen, dass mir eine Freundin von einem Workshop bei Chris Redl erzählt hat, dem Apnoetaucher und mehrfachen Tauchweltrekordler. Sie habe in diesem Workshop gelernt,

doppelt so lange die Luft anhalten zu können, hat sie gesagt. Und zwar nicht, weil ihr Chris Redl irgendwelche Apnoetaucher-Supergeheimtricks verraten hätte. Sondern durch die Kraft der Gedanken. Das hat mich interessiert: welche Macht deine Gedanken haben – und zwar nicht nur darauf, wie du dich fühlst, ob du happy bist oder missmutig, sondern auch, wie dein Körper funktioniert, auf einer ganz und gar organischen, sogar mit der Stoppuhr messbaren Ebene, von der du nie geglaubt hättest, dass du mit deinen Gedanken Zugriff auf sie hast.

Ich meine: Woher wissen meine Zellen, woran ich gerade denke?

Und: Wieso beschließen sie, mit der halben Sauerstoffmenge auszukommen, leistungsfähiger zu sein, nur weil es sich in meinem Kopf ein paar fröhliche, friedliche Gedanken gutgehen lassen?

Und: Wenn du akzeptiert hast, dass dein Körper doppelt so effizient funktioniert, nur weil du an was Schönes denkst, was bedeutet das für dein Leben?

Chris und ich haben, zurück an Land nach dem ersten 37-Sekunden-Tauchgang, zuerst einmal über die Atmung geredet. Die Sache ist sehr einfach: Einatmen macht den Platz im Brustkorb eng, das Herz muss sich beim Pumpen mehr anstrengen, das bedeutet Stress, der Puls steigt (für Experten: Sympathikus aktiv, Herzratenvariabilität runter). Beim Ausatmen gleicht sich alles wieder aus, Entspannung, Parasympathikus aktiv, Puls runter, HRV rauf.

Nach dem ersten Tauchgang übst du mit Chris Redl also, dass du doppelt so lange aus- wie einatmest.

Okay, das hat noch nicht viel mit der Zauberkraft deiner Gedanken zu tun, ist aber praktisch umso hilfreicher. „Du kannst Angst wegatmen, Stress wegatmen, deine Konzentrationsfähigkeit erhöhen, du kannst dich in den Schlaf atmen, du kannst nach einem Training die Erholungszeit verkürzen“, sagt Chris. „Das ist Fakt.“

Wenn du nervös bist, dich ärgerst, stresst oder fürchtest: Einfach doppelt so lange aus- wie einatmen, dein Körper segelt automatisch in den Relax-Modus. Das Blackout bei einer Prüfung, das ausgekuppelte Hirn bei einer Präsentation? Nichts anderes als die Folge von zu viel Ein- und zu wenig Ausatmen.

„Achte darauf, dass dein Schulter-Nacken-Bereich entspannt ist, weil im Nacken unser Atemzentrum sitzt“, sagt Chris Redl dann, öffnet den Zipf von seinem Neoprenanzug und zeigt mir, dass er sogar abwechselnd in den linken und den rechten Lungenflügel atmen kann, „ist gar nicht schwer, kannst du auch, wenn du's ein bisschen übst. Aber wichtig“, sagt er dann, „ist eh was ganz anderes.“

Er tippt sich an die Schläfe. „Was uns wirklich beschränkt, ist das da oben. Da oben entscheidet sich alles. Nicht nur beim Tauchen. Im ganzen Leben. Wenn ich eines gelernt habe bei meinen Weltrekorden, beim Apnoetauchen unter Eis, bei den ganzen Sachen, die ich gemacht hab: Jeder kann erreichen, was er will. Jeder kann werden, was er will. Jeder kann tun, was er will. Wenn er das da oben im Griff hat.“

Chris erzählt seine eigene Geschichte, von den angeborenen Fehlbildungen seiner Füße, den düsteren Prognosen der

Ärzte – und davon, dass er trotz dieser Einschränkungen Extremsportler wurde, oder wegen ihnen. „Deine Gedanken lenken alles, was du tust. Schlechte Gedanken machen dich schlechter. Wenn du dir vorstellst, du schaffst was nicht, wirst du es nicht schaffen. Sobald du kapiert hast, dass jedes Gelingen mit dem Gedanken ans Gelingen beginnt, macht sich in deinem Leben eine riesige Tür auf. Denn du kannst deine Gedanken lenken. Und damit dein Leben.“

Man beobachtet Chris dann beim Gehen ein bisschen genauer und sieht, wie er ein bisschen humpelt. „Dass du alles erreichen kannst, wenn deine Gedanken passen“, sagt er, „um das zu erleben, dafür bist du heute da.“

Wenn Chris Redl von „da oben“ spricht und sich an die Schläfe tippt, dann meint er nicht Romantic-Comedy-Kopfkino in Dauerschleife. Dann meint er, dass wir mit unseren Gedanken bewusst arbeiten, wie mit einem Werkzeug. Er verwendet Worte wie Disziplin, Willenskraft und Resilienz. „Das kann man beim Tauchen unglaublich wirkungsvoll entdecken, lernen und üben“, sagt er, und dann sagt er einen Satz, der mir ein bisschen Angst macht. „Wenn wir wieder ins Wasser gehen, bleibst du so lange unten, bis du spürst, dass dein Zwerchfell zuckt. Das ist das einzige Signal, das dich interessiert. Alles vor dem unwillkürlichen Zucken deines Zwerchfells ist nur dein Kopf, der Stress macht, egal was du spürst. Solange dein Zwerchfell nicht zuckt: Bleib unten mit dem Kopf. Wenn wir wieder ins Wasser gehen, möchte ich, dass dein Gesicht blaugrau ist beim Auftauchen. Das ist das

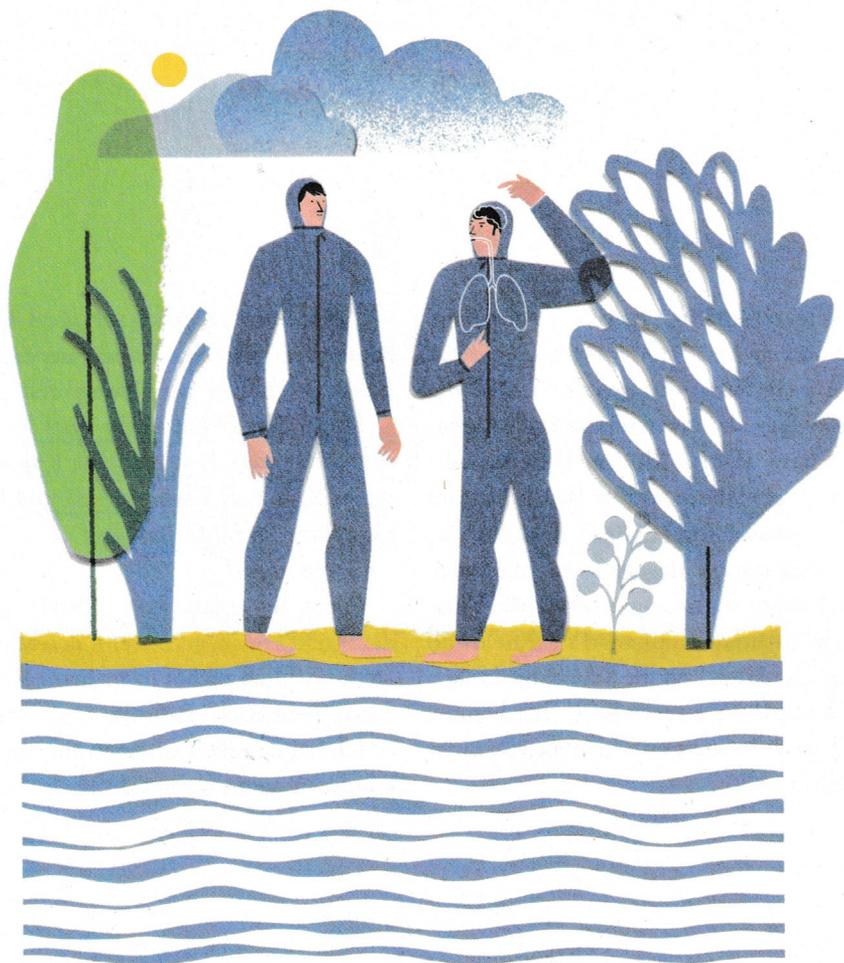
Zeichen dafür, dass du den Atemreiz ausgehalten hast, auch wenn er richtig, richtig unangenehm geworden ist. Dann weiß ich: Du bist an deine Grenzen gegangen.“

Ich verberge das mulmige Gefühl, das mir der letzte Satz im Bauch macht, offenbar nicht ganz so gut wie beabsichtigt, denn Chris lacht und sagt: „Es kann nix passieren. Mir ist noch keiner ohnmächtig geworden. Und selbst wenn du der Erste sein solltest: Ich bin ja eh da.“

Wir stapfen wieder ein paar Meter ins Wasser des Neufelder Sees, gerade so weit, dass mir das Wasser bis zur Brust reicht. Tief atmen ein paar mal, laaaange ausatmen, Augen zu, schöne Gedanken in den Kopf, die Pulsfrequenz runterdenken. Dann lege ich mich flach hin, Gesicht

nach unten, lasse mich tragen, entspanne Füße, Beine, Hintern, Rücken, Arme, Hände, natürlich Schultern und Nacken, weil ja Atemzentrum. Ich spüre mein Herz ruhig und fest schlagen. In meinem Kopf sitze ich auf einer schattigen Bank, blitzblauer Sommertag, Bergpanorama. Ich beobachte, wie in mir da und dort eine Spannung in einem Muskel entstehen will, und ich beobachte, wie ich sie lösen kann, Gedankenmassage sozusagen, rund um mich das dumpfe Glucksen des Neufelder Sees, wie durch Watte lacht aus der Ferne ein Kind.

So geht das eine ganze Zeit. Ich denke, dass ich mich als Wolke fühle, und der Neufelder See ist der Himmel, aber das kann auch damit zu tun haben, dass mein Gehirn langsam damit beginnt, den Sauer-



stoff zu rationieren. Es ist ein Schweben, körperlich und geistig, wirklich schön. Ein paar Sekunden später melden die ersten Signale, dass wir jetzt in die nächste Phase unseres kleinen Unterwasserabenteuers kommen: Der Bauch beginnt sich zu verkrampfen, ohne dass die Gedankenmassage dagegen was tun kann, der Kehlkopf wird eng, ich ballte die Fäuste, in meinem Kopf wird's schnell und laut, als hätten sich die Wolkengedanken in Kampfhunde verwandelt. Ich komme mit dem bewussten Entspannen nicht mehr nach.

„Geht noch“, höre ich von oben, Chris hat mittlerweile seine Hand unter meinen Bauch geschoben, zum Zwerchfell.

Beim Zwerchfell zuckt noch nichts, aber wenn du schon mal eine Katze gesehen hast, kurz bevor sie Fell und Gras rauswürgt, so fühl ich mich.

„Geht noch.“

Okay, denke ich, wenn Chris es sagt, dann geht's noch, auch wenn sich mittlerweile wirklich nichts in meinem Körper nach „Geht noch“ anfühlt.

Ich halte tatsächlich noch ein paar Sekunden inneren Kampf durch, weil alles

in mir glaubt, ich erstickte jetzt, während ich zugleich weiß, ich erstickte eh nicht, dann noch eine Sekunde aushalten, noch eine, dann, endlich, den Kopf raus und einatmen. Der erste Atemzug ist so, als hätte mir jemand einen Staubsauger im Bauch aufgedreht.

Spüren, wie der Sauerstoff wieder in die Zellen schießt, bissl schwindlig werden, erschöpft und stolz sein und „Und?“ fragen.

„Zwei einunddreißig“, sagt Chris. „Nicht schlecht. Aber da wär schon noch was gegangen.“

Zurück an Land, rausgewurschtelt aus den Neoprenanzügen, eigentlich sind wir mit allem fertig. War ein guter Tag. Ich hab gelernt, wie ich richtig atme, was das Atmen für mich tun kann, dass aber der ganz große Hebel der Entspannung und der Kraft meine Gedanken sind. Hab ich erlebt, hab ich verstanden.

Beim ersten Tauchgang hatte ich daran gedacht, wie lange ich wohl noch durchhalte, tausend Gedanken waren mir durch den Kopf geschossen, nach 37 Sekunden war Schluss. Beim letzten Tauchgang hatte ich ein bisschen anders geatmet, vor allem aber meinen Kopf durchsortiert; Bergpanorama, Wolken, mich selbst wohlwollend innerlich beobachtet: zweieinhalb Minuten.

Wir sind aber noch nicht fertig mit meinem Bericht, weil es noch zwei Sachen gibt, die ich dir erzählen möchte.

„Was hätte ich besser machen können? Habe ich alles richtig gemacht?“, frage ich Chris. „Ich hätte nie so lange ausgehalten, wenn du mir nicht vorher gesagt hättest, wie ich richtig atme, worauf ich achten



# „Wenn du weißt, dass dein Körper doppelt so effizient funktioniert, nur weil du an etwas Schönes denkst, was bedeutet das für dein Leben?“

muss. Dieses Wissen, dass ich das Richtige mach, hat mir extrem geholfen.“

Chris nickt, grinst. „Dann hast du ja heute wirklich was gelernt“, sagt er. „Nämlich, wie dein Hirn funktioniert.“

„Wie meinst du das?“

„Du bist jemand, der Bestätigung braucht. Es gibt Leute, die funktionieren ganz anders als du, manche machen das Gegenteil von dem, was ich sage, und auch bei denen klappt's. Die machen einfach, was sich für sie richtig anfühlt. Aber du bist eben so. Du brauchst Bestätigung.“

Dieser Satz ist hängen geblieben. Seit her beobachte ich mich, und ich bin draufgekommen, wie irritierend recht Chris hat. Wie sehr ich Meinungen anderer wichtiger nehme als meine eigenen und wie sehr mir das bisher nicht aufgefallen ist.

Es hat begonnen mich zu ärgern, dass ich so sehr auf andere höre; dass ich mich vom Urteil anderer freiwillig so abhängig mache. Wie schrecklich ist das eigentlich? Wie irre schränkt mich das ein?

Seither ändere ich das. Seit dem Ausflug an den Neufelder See mache ich viel mehr Dinge so, wie ich sie für gut und richtig befinde, wurscht, was andere davon halten, und es ist wirklich arg, wie viel leichter das Leben wird, wenn du dich selbst als wichtigste Instanz einsetzt. Aber das kannst du wahrscheinlich nur verstehen, wenn du so gestrickt bist wie ich.

Die zweite Sache ist allgemeiner.

Du kannst beim Luftanhalten unter Wasser nämlich nicht schwindeln. Da springen nach sehr kurzer Zeit alle lebenserhaltenden Systeme an, und das bedeutet: Du verlässt deine Komfortzone. Beim Luftanhalten findest du also ganz leicht heraus, wie gut du im Umgang mit deinen Komfortzonen bist.

Chris sagt sogar, er weiß nach einem Workshop genau, wie jemand tickt. Einmal hatte er eine Fußballmannschaft da, am Ende der gemeinsamen zwei Stunden schnappte er sich den Trainer und erklärte ihm seine Mannschaft. „Ich habe ihm gesagt: Dieser dort ist dein bester Spieler, der andere dein schlechtester. Der da drüben ist der mit Führungsqualitäten, und der dort zieht alle runter. Den machst du zum Kapitän, und den auf keinen Fall.“ Der Trainer war baff, woher ich das alles wissen kann. Ich kannte die Spieler ja nicht. Aber wenn jemand nach einer Minute auftaucht und sagt, dass ihm kalt ist, dann weiß ich: Das ist eine Prinzessin. Der zieht nix im Leben durch und sucht die Schuld fürs eigene Scheitern bei an-

deren. Der, der nach drei Minuten mit blauem Gesicht auftaucht, der bringt jede Mannschaft weiter. Das ist einer, auf den kannst du dich verlassen, wenn's eng wird.“

Wir haben dann noch eine Stunde über Komfortzonen geredet, dass sie nämlich die hinterhältige Angewohnheit haben, von selber kleiner zu werden, wenn man ihre Grenzen nicht herausfordert. Und dass ein glückliches Leben in einer stabilen Komfortzone daraus besteht, dass man seiner Komfortzone keine Ruhe lässt, dass man sie immer wieder verlässt, raus in die Angstzone, die voller Widerstände steckt, Ausreden, Selbstzweifel, dem ganzen Zeug. Dass man, wenn man das alles überwindet, in der Lernzone ankommt, wo das Leben weiter wird und man selber klüger und robuster, und wenn du dort warst, kegelt es dich, schwupp, eine Etage weiter in die Wachstumszone, dort wächst nicht nur du – als Mensch, als Persönlichkeit –, sondern dort wächst auch deine Komfortzone, dann schließt sich der Kreis, und wie von selbst wird dein ganzes Leben besser.

Vielleicht magst du jetzt noch einmal die Luft anhalten?

PS: Eines noch, Chris hat mich ausdrücklich darum gebeten: Bitte niemals das Luftanhalten im Wasser ausprobieren, wenn du allein bist. Wirklich nicht! Bitte versprich mir das.

---

In der nächsten Ausgabe schreibt Gisbert über Nahrung und ob man sie wirklich ergänzen muss.