

Anleitung

Da steht beim morgendlichen Teeritual auf einem Yogi-Teebeutel: «Der Lebensatem in dir ist heilig». Nach der Anerkennung vom eigenen Atem erklärt ein Zeitungsartikel die «Biologie der Atmung» und man erfährt, «wo ein Seufzer entsteht». Ferner bietet ein findiges Unternehmen eine Magnumflasche frische Schweizer Bergluft für 168 Franken an und für die Frühjahrsdiät gilt in diesem Jahr: «Wer abnehmen will, muss mehr atmen». In seriöserem Tonfall ist im Ressort Wissenschaft optimistisch von einem Atemsensor die Rede, der über die Atemluft einen «Hauch von Krankheit» zu erkennen vermag. Ein letzter Schluck Atemtee. Während des Zähneputzens vibriert die Smartwatch am Handgelenk: «Atme einen Moment tief durch», pastellfarbene Kreise pulsieren vor schwarzem Hintergrund. Innehalten. Angekommen an der Bushaltestelle an einer stark befahrenen Strasse, fällt der Blick auf ein übergrosses Plakat: Ein Kind fährt auf seinem Dreirad durch ein Spielzimmer. Es steckt bis zum Hals in türkisblauem Wasser. «So fühlt sich das Leben mit einer Lungenkrankheit an», erklärt der Verein Lungenliga Schweiz. Der Bus rollt an. Ein kostenloses Jugendmagazin berichtet von Jugendlichen, die der Luftverschmutzung in Neu-Delhi mit Atemmasken ein (verdecktes) Gesicht geben, #smogmask, #righttobreathe, #airpocalypse, zum Glück informiert ein Flyer der lokalen Verkehrsbetriebe, dass sie «bei der Verkehrsplanung auch an die Atemwege» denken. Vielleicht käme sonst der oben erwähnte «traurigste Selfietrend der Welt» bald nicht mehr aus Indien. Am Schreibtisch angekommen blinken im elektronischen Postfach die Schlagzeilen: Indien gehe die Luft aus und China leide unter dem Smog-Alarm. «Diese hochgefährliche Luft atmen Millionen Menschen», gar «[j]edes siebte Kind weltweit atmet giftige Luft», empören sich Nachrichtenblätter und illustrieren die Meldung mit Hochhäusern, die im Nebel verschwinden. Wird die Lunge richtig krank, könne die «Diagnose COPD» lauten, «Status: unheilbar», heisse es dann. Das sei, «wie durch einen Strohhalm» zu atmen. Es überrascht

nicht, dass an «Aufatmen [...] nicht zu denken» ist, denn der «grünen Lunge der Erde geht's dreckiger denn je». «Der Deutsche Luft-Atlas» veröffentlicht die «Wahrheit über unsere Luft», ja: «Es stinkt: Dicke Luft in Deutschland!» Aber auch «Davos kann nicht mehr von Luft alleine leben». Beim Lesen bemerkt man die eigene «E-Mail-Apnoe», Luft anhalten beim täglichen Mail-Check. Schon wieder vibriert die Smartwatch am Handgelenk: «Atme einen Moment tief durch», steht wieder auf dem Display. Auf dem Weg zur Sportlektion über Mittag einen Blick in ein Schaufenster, wie wäre es mit «Schuhen, die atmen»? Drei Häuser weiter rät das Bekleidungsgeschäft, wo Yogamatten und Jogging-schuhe in allen Farben zur Auswahl stehen: «Breathe deeply». Heute steht ein Atemtraining an, die Luft im Raum ist stickig. Es sei «extrem wichtig [...], wie du in jeder Situation richtig atmest», bestätigt das aufgelegte Boulevardblatt und zitiert vielversprechende Forschungsergebnisse: «Atmung beeinflusst [die] Hirnfunktion: Beim Einatmen durch die Nase erkennen wir Angst schneller und erinnern uns besser». Um «[g]estärkt durch den Herbst» zu gehen, empfehle es sich deswegen, auf das «richtige Atmen zu achten». Falls es nicht auf Anhieb klappen sollte und sich doch die Herbstdepression einschleiche, wirke das «Atmen als Antidepressivum». Umso mehr überrascht die Aussage über einen Achtsamkeitskurs in einer Tageszeitung: «Das mit dem Atmen ist nichts für mich». Dabei seien die «Achtsamkeitsübungen gegen Stressleiden» eine «Mühsal des Nichts». «Wie geht das, stundenlang stillsitzen und dem eigenen Atem lauschen?» Ist das alles ein «Business mit dem Atmen»? Um sich ein wenig «Luft zu verschaffen», heisst es zunächst: «dureschnuufe!» und bei der nächsten Tasse Atemtee «durchatmen».¹

In den News kursieren Gesundheitstipps betreffend die «richtige» Atmung, sei es beim Joggen oder im Meeting, an die «Politik» wird appelliert, konkrete Schritte gegen die zunehmende Luftverschmutzung zu unternehmen, oder es finden sich Empfehlungen, im hektischen Alltag hin und wieder einfach beim Atem zu bleiben. Es geht um die körperliche und geistige Gesundheit, ebenso wie um Umweltfragen und Lebensqualität. Diese elementaren und gesundheitlichen Bezüge werden über die Thematik des Atmens in die alltägliche Lebenswelt überführt. Die Beispiele dokumentieren, wie sich Symbole und Narrative aus verschiedenen Kontexten aufeinander beziehen und dadurch bestimmte Deutungen generieren. Dabei weisen die Narrative und Praktiken, die mit dem Atmen im Alltag in Zusammenhang stehen, Ähnlichkeiten untereinander auf.

1 Der fiktive Vormittag setzt sich aus Daten zusammen, die im Rahmen der ersten ethnografischen Sondierung des Feldes in Zürich zusammengetragen wurden. Vgl. für die genannten Beispiele das Quellenverzeichnis sowie die online angelegte Datenbank <https://atemwege.tumblr.com>. Für die methodische Konzeption hierzu Kapitel *Methodik – Auf den Spuren des Atmens*.

Eine zentrale, wenn auch eher implizite Argumentationsspur bedient sich der Lebensnotwendigkeit des Atmens. Weil bereits Unterbrechungen von wenigen Minuten mit lebensbedrohlichen Konsequenzen verbunden sein können, ist die Atmung existenziell. Wird in den Nachrichten auf das Atmen hingewiesen, vergegenwärtigt sich diese Evidenz und verleiht den jeweiligen Inhalten Nachdruck. Als eine Art sinngebendes Diskursfragment stättet das mediale Begriffsfeld des Atmens gesamtgesellschaftliche, politische, wirtschaftliche und individuelle Anliegen mit einer potenziellen Relevanz aus. Ein weiteres Themenfeld des Atmens in den Medien bezieht sich auf das stetige Zusammenspiel mit der Umgebungsluft. In populären Metaphern wie der «grünen Lunge» und «erstickenden Städten», deren sich zahlreiche News-Artikel bedienen, werden die Motive der Vitalkraft und der Durchlässigkeit miteinander vereint. Individualistischer, aber nicht minder *en vogue* sind Beiträge, welche positive und heilbringende Effekte der Beachtung des Atmens betonen. Sie richten sich an der Möglichkeit aus, das Atmen zu beeinflussen, denn Atmen ist die einzige körperliche Grundfunktion, die sich selbsttätig vollzieht und sowohl bewusst wahrgenommen als auch angesteuert werden kann, im Gegensatz beispielsweise zum Herzschlag. Auf diese Eigenheit zielen populäre Anweisungen aus dem Umfeld der Achtsamkeitslehre wie «Achten Sie auf Ihren Atem». Damit umfasst der Fokus auf das Atmen nicht nur gesundheitliche, umgebungsspezifische, sondern auch subjektbezogene Motive.

Von Beginn weg traf ich im privaten wie auch im beruflichen Umfeld auf verwunderte Blicke, die oft Skepsis oder Neugier angesichts des gewählten Themas widerspiegeln. Finden im Vielnamenfach der empirischen Kulturwissenschaften / europäischen Ethnologie / Volkskunde / populären Kulturen derart weit gefasste Themen tatsächlich Anklang? Inwiefern können ausgehend vom Themenkomplex Atmen relevante kulturwissenschaftliche Fragestellungen bearbeitet werden und mit welchen Resultaten? Die Studie *Atem-Wege* will dazu animieren, etwas, das selbstverständlich – ja kaum der Rede wert – ist, aus einem ungewohnten Blickwinkel zu betrachten. Und so ist es obige allgemeine Verwunderung über den flüchtigen Forschungsgegenstand, die dazu anregt, innezuhalten und selbstverständliche Vorstellungen und Deutungen, Praktiken und Handlungsanweisungen zu erforschen. Als körperliche Erfahrung ist das Atmen jederzeit abrufbar und selbst dem Schreib- und Leseprozess immanent. Die postulierte Differenz zwischen dem Atmen in einer alltagskulturwissenschaftlichen Studie und dem sich ständig vollziehenden Prozess des Ein-und-wieder-Ausatmens forderte methodologische Schritte, um die verschiedenen Dimensionen analytisch miteinander in Beziehung zu bringen. Der eigene Standpunkt wird dabei konsequent als beweglich gedacht und pendelt zwischen

empirischen und diskursiven Fragmenten, zwischen einer akademischen Tradition und ihrer Weiterentwicklung, zwischen individuellen und populären Wissensbeständen, zwischen subjektiven Erfahrungen und dem wissenschaftlichen Anspruch. Die liminale Beweglichkeit gleicht einem Schwebestand, der es ermöglicht, Kohärentes und Widersprüchliches ebenso beweglich zu erschliessen.

Die Untersuchung hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Atmen in seiner alltäglichen Gegenwart kulturanalytisch zu skizzieren. Der interdisziplinäre Ansatz untersucht im engeren Sinne das Atmen in der Alltagskultur als Gegenstand der empirischen Kulturwissenschaften. Wie einige der Beispiele aus den Nachrichten bereits angedeutet haben, unterläuft das Atmen die vielerorts anzutreffende Dichotomisierung von Körper und Geist ebenso wie von Körper und Raum. Das Atmen erweist sich dadurch als äusserst inspirierendes Forschungsfeld für kulturwissenschaftliche Fragestellungen, nicht zuletzt um disziplinäre Engführungen zu verlassen und den Blick auf Zusammenhänge und Widersprüche zu richten, durch welche sich der gegenwärtige Alltag auszeichnet. Von der Gegenwart ausgehend, sollen Deutungen und Praktiken in den Blick genommen werden, um bestehende kulturanalytische Interpretationsangebote weiterzudenken. Hierzu werden verschiedene Möglichkeiten erprobt, wie die alltäglichen thematischen Verflechtungen des Atmens empirisch gefasst und analytisch produktiv gemacht werden können.

Zwei Leitmotive prägten die Studie *Atem-Wege*. Zum einen beschäftigte mich, welche Möglichkeiten die empirischen Kulturwissenschaften zur Erschliessung von «Körper» bieten. Insbesondere die Bearbeitung der Frage, welche Implikationen die Tatsache, dass historische, konstruktivistische oder phänomenologische Definitionen des Begriffs Körper ebensolche – teils einschränkende – Lesarten suggerieren, auf eine erfahrungsorientierte Studie wie die vorliegende hat, erwies sich als aufschlussreich. Zum andern interessierte mich, wie Atmen – ein erfahrbarer, lebensnotwendiger, sich stetig wandelnder Prozess – als Untersuchungsgegenstand konzipiert werden kann. Anhand einer empirischen Problemstellung wird untersucht, inwiefern körpertheoretische Grundlagen zu einem kulturwissenschaftlichen Verständnis des Atmens beitragen können. Für die konkrete Umsetzung des Vorhabens formulierte ich Fragen wie: Wo und wie zeigt sich das Atmen als beobachtbares Phänomen im Alltag? In welchen Zusammenhängen wird dem Atmen mit welchen Begründungen eine Relevanz zugesprochen? Wer thematisiert wann und wo das Atmen? Welche Bedeutungen werden der körperlichen Grundfunktion des Atmens zugeschrieben? Lassen sich anhand der Vorstellungen vom Atmen Deutungsmuster entziffern, die über dessen physische Beschaffenheit hinausweisen? Und

was bedeutet es letztlich für eine kulturwissenschaftliche Studie ganz praktisch, einfach beim Atmen zu bleiben?

Methodisch knüpft die Studie an Beiträge einer offenen und durchlässigen kulturwissenschaftlichen Forschungspraxis an.² Die explorative, von der Auseinandersetzung gelenkte Herangehensweise zielt nicht auf eine erschöpfende Geschichte des Atmens, sondern lotet das Potenzial einer Reflexion aus, die regelmässig nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich zum Forschungsgegenstand zurückkehrt. Das ist besonders interessant, weil das Atmen sowohl praktisch als auch reflexiv ständig zur Verfügung steht.

«Achten Sie während des
Lesens darauf, wie sich die ein-
zelnen Atemzüge vollziehen.»

Nebst dem Atmen bildet der lebensweltliche Alltag den zweiten Ausgangspunkt der hier angelegten Studie. Wie dieser implizite und konturlose Begriff in seiner Pluralität erfasst werden kann, benennt eine populäre Fragestellung in den Kulturwissenschaften, die im Wesentlichen darin mündet, ein analytisches Verständnis für die Gegenwart zu entwickeln.³ Um dies zu erreichen, hat man sich auf den Sinnhorizont der jeweiligen Alltagswelt einzulassen, der für die Forschenden selbst nicht hintergebar ist. Deshalb wirkt Alltag, verstanden als Konzept, bis in die Vermittlung der Ergebnisse hinein – «wenn sie verstanden werden [wollen]».⁴ Vor diesem Hintergrund werden Alltagskulturen mehrfach relational gedacht und sind entsprechend über mannigfache Methoden und Praktiken zu erschliessen.⁵ Folglich benennen die Begriffe Atmen und Alltag in der Studie *Atem-Wege* jeweils einen Plural, es gibt weder das *eine* Atmen noch den *einen* Alltag, sondern diese sind immer in der Pluralität ihrer Bedeutungen gemeint. Dieses Offenlassen der Begriffe unterstreicht, was die vorliegende Untersuchung mit dem Begriff Atem-Wege meint. Es werden nämlich verschiedenartige nicht vorgespurte Wege verfolgt, um die körperliche Grundfunktion Atmen in ihren alltäglichen diskursiven Bedeutungsgeflechten und dem praktischen Erleben zu erfassen. Die hier gewählte und zu erarbeitende kulturwissenschaftliche Lesart zeichnet sich in erster Linie über die Beziehung zu ihrem Forschungsgegenstand und die daran gestellten Fragen aus.⁶ Auf diese Weise entwickelt die vorliegende Arbeit eine kulturwissenschaftliche Verstehensart des Atmens im Alltag. Dieses inkludierende, nichtreduktionistische Verfahren bringt begriffliche

2 Vgl. zur Übersicht Hess/Schwertl/Moser 2013.

3 Tschofen 2006, 92.

4 Ebd.

5 Ebd., 100.

6 Ebd.

Unschärfen mit sich, welchen ich mit einer möglichst eindeutigen Klärung der hier angewandten Konzepte und Begriffe begegnen möchte. Meines Erachtens wohnt aber gerade auch dem Diffusen das Potenzial inne, einen ausgedehnten, vielschichtigen Horizont alltäglicher Deutungen und Praktiken auszuleuchten. *Atem-Wege* steht – sowohl theoretisch als auch methodisch – für eine polyverse und dynamische Annäherung an das Atmen im Alltag. Die Frage, wie eine Perspektivierung jenseits reduktionistischer Ansätze angedacht und umgesetzt werden kann, steht ganz am Anfang dieser Arbeit.

Einatmen – Begriffliche Überlegungen

Der Atem

Die sprachliche Umgebung des Atmens ist in verschiedenen alltäglichen Redewendungen und Appellen zu finden. Sei dies, wenn einem «vor Schreck die Luft im Hals stecken bleibt», eine Auseinandersetzung für «dicke Luft» sorgt, die «Polizei in Atem gehalten wird» oder Bilder weitläufiger Landschaften zum «Durchatmen» einladen. Rhetorisch verweist das Atmen nuanciert auf Befindlichkeiten. Auch die Titel dieser Studie spielen mit umgangssprachlichen Ausdrücken wie «Atem-Wege», tief «Luft holen», «Atmen ist Leben» oder «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem». Beispielhaft lege ich im Folgenden ein Sprachbild des Atmens – grüne Lungen – als Instrument kultureller Praktiken aus und zerlege es in seine verschiedenen Deutungsebenen. Im Anschluss lege ich etymologische Referenzen dar, die sich dem Atem und dem Zwerchfell – den wandernden Seelen – definitorisch annähern.

Für das Entschlüsseln herkömmlicher Sprachbilder werden die Prinzipien der Metapherntheorie von Mark Johnson und George Lakoff aus den 1980er-Jahren beigezogen.⁷ Vereinfacht ausgedrückt legen Johnson/Lakoff dar, wie Metaphern abstrakte und komplexe Bereiche mit vertrauten Strukturen in eine nachvollziehbarere Form überführen.⁸ Kathrin Kohl fasst Johnson/Lakoffs These zusammen und erklärt, dass Sprachbilder jeweils einzelne Aspekte fokussieren und selektieren, Themen vermischen und Inhalte von einer sprachlichen Einheit auf eine andere projizieren. Infolgedessen beziehen Metaphern ihre Wirkungs-

7 Eine sprachwissenschaftliche Vertiefung der verschiedenen Sprachbilder würde hier eine Komplexität einführen, die dem lebensweltlichen Verständnis des Atmens widerstrebt. Theoretiker wie Ivor Armstrong Richards, Max Black und Hans Blumenberg leisteten Vorarbeit und setzen sich dafür ein, Metaphern nicht nur als Verzierungen der Sprache, sondern in ihrer kommunikativen Funktionalität zu deuten. Lakoff/Johnson übertrugen die linguistisch geprägten Überlegungen auf die Alltagssprache, vgl. Lakoff/Johnson 2018.

8 Originär bedeutet das griechische *metaphérein* auch Übertragung (Kohl 2007, 2).

kraft im Übertragen von Bedeutungen aus unterschiedlichen Bereichen, weil sie auf diese Weise in Beziehung zueinander gestellt werden. Folglich verfügen Metaphern über kommunikatives Potenzial, welches auf die Vergleichbarkeit der beigezogenen Ebenen hinweist.⁹

Am Beispiel der grünen Lunge lässt sich das Beschriebene veranschaulichen. Umgangssprachlich werden beispielsweise Parkanlagen in Grossstädten als «grüne Lungen» bezeichnet, wie der Englische Garten in München oder der Central Park in New York. Die grüne Lunge hebt den Kontrast zwischen einer städtischen und einer unbebauten, begrünten Gegend hervor. Regional können das stadtnahe Grünzonen, in globalen Referenzsystemen auch ganze Urwaldregionen sein, die schliesslich als «grüne Lungen der Erde» Eingang in die Alltagssprache finden. Das Sprachbild der grünen Lunge ist auch visuell abrufbar, wenn sich inmitten von Wolkenkratzern eine riesige Grünfläche zeigt.¹⁰ Als Quelle dient ein Bericht des Schweizer Radio und Fernsehens (SRF) anlässlich der Zerstörung des Regenwalds im Amazonas in Brasilien, der postuliert: «Der «grünen Lunge» der Erde gehts dreckiger denn je», illustriert mit einer Nahaufnahme einer ausgetrockneten, rissigen Ackerlandschaft, die symbolisch die klaffende Wunde, das «Leiden» der «grünen Lungen der Erde», aufzudecken scheint.¹¹ Die Metapher der Lunge überführt eine Stadt, eine Region oder die ganze Erde in ein Bedeutungsgeflecht anatomischer Gesundheit und betont die Notwendigkeit des ausbalancierten Austauschs. In Analogie zur Metapher der grünen Lunge für städtische Grünanlagen wird die anatomische Lunge des Menschen als «baumartige Verästelung» umschrieben. Das Bronchialsystem verzweigt sich bis in die feinsten Kapillaren wie ein auf dem Kopf stehender verästelter Baum. Diese Vorstellung legt auch die lateinische Bezeichnung nahe, es ist vom *arbor bronchialis*, dem Bronchienbaum, die Rede. Zusätzliche Deutungsebenen, die sich zwischen den Begriffsbildern übertragen, gehen aus der Symbolik der Lunge und des Baums hervor. Während die Lunge ein lebensnotwendiges Organ für menschliches Leben darstellt, referiert der Baum auf bekannte, kulturell bedingte Spuren wie den Sündenfall am Baum der Erkenntnis in der christlichen Geschichte, den Bodhi-Baum in der buddhistischen Überlieferung oder den Baum des Lebens, wie ihn Charles Darwin und später Ernst Haeckel für die Herleitung der Stammesbiologie nutzten.

Die Projektionen der Metaphern, der grünen Lunge wie auch des Bronchienbaums, bedienen ein Denken in Analogien zwischen Umwelt und menschlichem

⁹ Für den ganzen Abschnitt Kohl 2007, 16.

¹⁰ Schweizer Familie (o. A., 3. 2015), *Jetzt mal durchatmen*.

¹¹ Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (8. 11. 2014), *Der «grünen Lunge» der Erde gehts dreckiger denn je*.

Organismus, welches eine sprachliche Verbindung der Deutungsebenen und -systeme hervorbringt. Die vereinfachten Bezeichnungen «grüne Lungen» und «verästelter Bronchienbaum» betonen die Ähnlichkeiten der beiden Gegenstandsbereiche. Mit der baumartigen Darstellung der verzweigten Lunge und der lungenartigen Darstellung von Grünzonen werden einerseits vertraute Strukturen aus der Umwelt auf die innere, allenfalls schwieriger zugängliche, körperliche Wirklichkeit überführt und andererseits die singuläre körperliche Wirklichkeit auf die ebenfalls schwieriger zugängliche globale Umwelt überführt. Die Skizze «Lungenbaum» veranschaulicht das beschriebene Sprachbild.

Dem etymologischen Wörterbuch von Wolfgang Pfeifer zufolge bezeichnet «Atem» die «vom Körper zur Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge und wieder abgegebene Luft, [der] Hauch». «Atem», hergeleitet aus alt- und mittelhochdeutschen Varianten wie *ātum* und *ātem*, wird ursprünglich auf den Wortstamm des altindischen philosophischen Begriffs *ātman* zurückgeführt, der mit «Hauch, Seele, Selbst» übersetzt wird.¹² Auch die christliche Geschichte der Menschwerdung wirkte prägend für die heutigen Deutungen des Atmens.¹³ Der Odem, oder eben der Atem, ist in der Genesis ein zentrales Moment: dem aus Erde geformten ersten Menschen, Adam, wird von einem Schöpfer der Odem in die Nase geblasen. Der Begriff umfasst ein weites Spektrum an Deutungen, wie aus verschiedenen Auslegungen der alten Schriften hervorgeht. So wird in der Sacherklärung der deutschen evangelischen Übersetzung der Heiligen Schrift zum Begriff «Seele» erläutert, der Mensch werde mit der von aussen kommenden Bewegung des Odems zu einem lebenden Wesen. Die Schöpfungskraft lege den Lebenshauch in den Menschen, was ihm zur Lebendigkeit verhelfe und als «Selbst» bezeichnet werde, welches ohne Körper nicht leben könne.¹⁴

Begriffsgeschichtlich ebenfalls lohnenswert ist ein Blick auf den zentralen Muskel einer funktionstüchtigen Atmung: das Zwerchfell.¹⁵ In griechisch-antiken Quellen wird das Zwerchfell mit *diáphragma* und *phrenes* bezeichnet. Übersetzt

12 «Atem». In: Pfeifer et al. (1993), Etymologisches Wörterbuch des Deutschen.

13 Die Auslegungen über den «Atem» werden heute in zeitgemässe Kontexte überführt, vgl. Blog: Atemwege, #Atem, <https://atemwege.tumblr.com/tagged/atem>.

14 «Seele», Sacherklärungen in: Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart: Die Gute Nachricht. Göttingen 1997, 397. Das hebräische Äquivalent lautet *ruach*, was auch Wind und Bewegung meinen kann, während das altgriechische *hagion pneuma* zum lateinischen Ausdruck *spiritus sanctus* führt und in der deutschen Fassung als Heiliger Geist auftritt (Hahne 2016, 9). Die lutherische Bibelübersetzung verwendet schliesslich «Odem», wie es bis heute in der dichterischen Sprache eingesetzt wird (vgl. «Athem» in: Der digitale Grimm [Erstausgabe 1852], Universität Trier, o. S.). Heute ist je nach Übersetzung von Odem bzw. Lebensatem die Rede. Wörtlich «eine lebende *nefesch*» wird herkömmlich mit Seele übersetzt (vgl. Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart 1997, 5).

15 Die folgende Skizze orientiert sich dabei an medizinhistorischen Ausführungen von Karl-Heinz Leven (2005) und Esther Fischer-Homberger (1978).

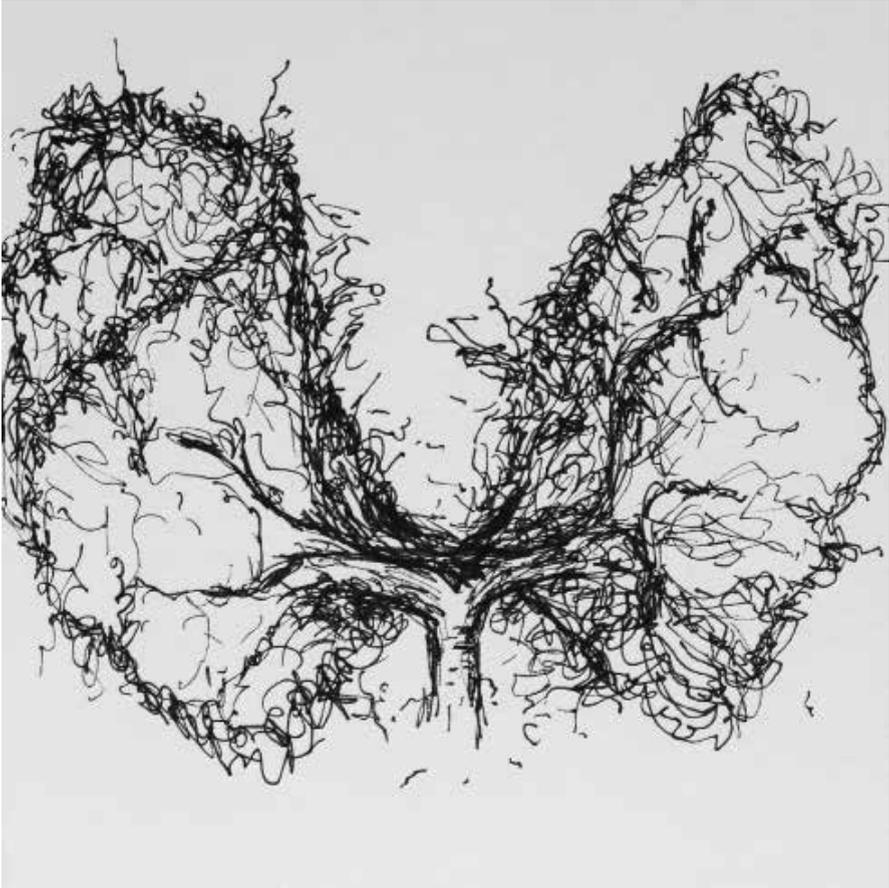


Abbildung 1: Skizze «Lungenbaum».

bedeutet das inzwischen eingedeutschte Wort *Diaphragma* Trennwand und veranschaulicht wortgetreu die damalige Vorstellung über die Existenz einer Grenze zwischen der oberen und unteren Körperhälfte. Der zweite Begriff *phrenes* bezeichnet topografisch die Zwerchfellgend und wird volksetymologisch mit Verstand, Bewusstsein, Seele, Herz, Gemüt übersetzt.¹⁶ Im Zwerchfell – der Mitte des Torsos – wurde entsprechend das körperliche und seelische Erleben

¹⁶ Vgl. Fischer-Homberger 1978, 3 und Leven 2005, 940. *Phren* ist heute als Wortteil in der Bezeichnung psychischer Krankheitsbilder bekannt, bspw. «Schizophrenie», sinngemäss für «geteilte Seele».

verortet.¹⁷ Darauf geht auch die Vorstellung zurück, dass eine Verletzung der Körpermitte nicht aus anatomischen Gründen als tödlich galt, sondern weil es buchstäblich den Sitz der Seele betraf.¹⁸ Mit der Etablierung der Anatomie in der Neuzeit veränderte sich die Bedeutung der Körpermitte, worauf dem Zwerchfell sowohl symbolisch wie auch physiologisch zunehmend weniger Bedeutung zugemessen wurde. Der Fokus medizinischer Forschung richtete sich auf einzelne Organe, was zu einem gesteigerten Interesse an neurologischen Untersuchungen führte.¹⁹ Im übertragenen Sinn wanderte die Seele vom Zwerchfell ins Gehirn, auch wenn sich anatomisch nichts verändert hatte. Umgangssprachlich widerspiegelt das «Bauchgefühl» die Verbindung zwischen der Körpermitte und dem subjektiven Erleben, wobei sich diese Verbindung inzwischen auch anatomisch erklären lässt, da das Zwerchfell über das verlängerte Rückenmark mit dem Gehirn verbunden ist.²⁰ Diese anatomische Verbindung wird im Hinblick auf den Atemvorgang – das Ein- und Ausatmen – im folgenden Unterkapitel genauer betrachtet.

Die Atmung

In den ersten Minuten nach der Geburt eines Kindes trennt sich die Plazenta vom Uterus der Mutter, worauf das zentrale Nervensystem des Neugeborenen aktiviert wird. Gleichzeitig werden die Lungen vom Fruchtwasser befreit, damit Luft einströmen und die Fließrichtung des Blutes durch das Herz organisiert werden kann. Der erste Atemzug eines Menschen ist häufig von einem Schrei begleitet, der mit Erleichterung – einem Aufatmen – der Eltern einhergeht.²¹ Das Atemorgan beginnt sich um den 28. Tag der Schwangerschaft als Ausstülpung des Vorderdarms zu entwickeln. Nach etwa vier Monaten entfaltet sich das luftleitende System, wo sich in den letzten drei Monaten vor der Geburt die für den Gasaustausch lebensnotwendigen Lungenbläschen (lat. *alveolen*) ausbilden.²²

17 Ausführlich Schroeder 2002, insbes. das Kapitel *Krämpfe und Kämpfe um die Mitte – Bedeutungsverschiebungen in der Geschichte des Zwerchfells*, 41–53, hier 46.

18 Fischer-Homberger 1978, 4.

19 Dazu ausführlich Schroeder 2002, 41–53.

20 Vgl. Regelsberger 1924, 52–77.

21 Vgl. GEO Wissensmagazin (02/2017), *Atmen. Wie wir uns Luft verschaffen*, 47. Zudem hat der erste Atemzug in psychoanalytischen Lesarten einen zentralen Stellenwert. Wie Aranye Fradenburg psychoanalytisch (angelehnt an Jacques Lacan) schildert, sei der Übergang von einer wässrigen in eine luftgefüllte Umgebung bei der menschlichen Geburt radikal und werde vom Subjekt als «Einbruch» erlebt. Komme ein Kind zur Welt, sei die Luft, bevor die Atmung sich aktiviere, etwas Unbekanntes was aus Bedürftigkeit aufgenommen werde, um dem Ersticken zu entgehen. Das «Trauma der Geburt» verweise auf die Verschränkung zwischen Angst und Atmung. Vgl. Fradenburg 2012, 112 f.

22 Die folgenden Ausführungen entsprechen dem aktuellen Konsens der medizinischen Forschung, vgl. *Lungenatmung, Atemgastransport und Atemregulation* in: Schmitz 2017, und Schmidt/Lang/Heckmann 2011, Kapitel *Atmung* 697–750.

Ein Neugeborenes atmet selbstständig 40- bis 60-mal pro Minute ein und wieder aus. Im Gegensatz zu Erwachsenen ist dabei die Skelettmuskulatur von Kopf bis Fuss aktiv. Im Laufe der Lebensjahre konzentriert sich die Atmung auf den Bauch-, teilweise nur noch auf den Brustraum.²³ Die Frequenz der Atemzüge pendelt sich bei 12- bis 18-mal pro Minute ein. Dabei werden sechs bis neun Liter Luft pro Minute ein- und wieder ausgeatmet, was rund 10000 Litern pro Tag entspricht.²⁴ Die Luft gelangt durch Mund oder Nase in den Rachen, passiert die Luftröhre und versorgt über die Bronchien die Lungenbläschen mit Sauerstoff. Das luftleitende System der Lunge bildet gemeinsam mit etwa 300 Millionen Lungenbläschen die sogenannte respiratorische Fläche und ist bei einem Erwachsenen etwa so gross wie ein Tennisplatz, während sich das durchschnittliche Lungenvolumen auf etwa vier Liter beläuft.

«Haben Sie schon einmal
beim Atmen Ihre Lungenflügel
gedanklich auf einem Tennis-
platz ausgebreitet?»

Griechische Vordenker stellten sich Lunge und Lungenvenen wie einen Blasebalg vor. Die Arterien führten gemäss dem damaligen Wissensstand weniger Blut denn Luft, daher ihr Name *aer terein*, die Luft führend.²⁵ Mit dem Wort «Lunge» wird heute das Atmungsorgan bezeichnet, medizinisch sind auch die Begriffe *pulmo* und *pneumon* (dt. die Lunge betreffend) gebräuchlich. Die wichtigste Aufgabe des Atemorgans ist das Auffrischen des Blutes mit Sauerstoff und die Entschlackung des Blutes von Kohlendioxid.²⁶ Anatomisch betrachtet besteht die Lunge aus zwei Lungenflügeln, die von einer glatten Oberfläche, dem Lungenfell (lat. *pleura*), überzogen sind und im Brustraum liegen, der ebenfalls mit Pleura ausgekleidet ist. Durch diese Innenauskleidung sind Lunge, Zwerchfell und Brustraum miteinander verbunden. Die Ausstaffierung besteht aus einer gleitenden Schicht, die für eine gute Verschiebbarkeit der Organe mit einem Flüssigkeitsfilm bedeckt ist. Wie zwei angefeuchtete, aufeinandergelegte Glasscheiben, die sich nicht voneinander lösen lassen, aber gegeneinander verschiebbar sind, interagieren sie gemeinsam. In diesem Zwischenraum entsteht ein relativer Unterdruck. Dabei wird die Lunge, die selbst keine Muskelzellen

23 Zuweilen ist dann vom Manager-Atem die Rede. Vgl. iMpuls, Migros Gesundheitsmagazin, (o. A.), *Den Atem von Kopf bis Fuss spüren*.

24 Diese Zahlen zirkulieren auch in populären Aufbereitungen von medizinischem Wissen, wie im GEO Wissensmagazin (02/2017) bzw. im Focus Magazin (6. 10. 2017). Sie stimmen überein mit den Angaben in populärwissenschaftlichen Büchern wie Schaal/Kunsch/Kunsch 2016, 101–106.

25 Leven 2003, 227.

26 Schmidt/Lang/Heckmann 2011, 742 f.

aufweist, durch das den Prozess der Ein- und Ausatmung antreibende Zwerchfell – eine kuppelförmige, 3 bis 5 Millimeter dicke Muskel-Sehnen-Platte – und die Rippenmuskulatur bewegt.²⁷

Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell etwas zusammen und sinkt dabei nach unten, während der aktive Brustwandmuskel die Rippen anhebt. Durch Muskelkontraktion wird so der Brustkorb aktiv erweitert und schafft Platz im Thorax, damit sich die Lunge nach unten ausdehnen kann. Bei den entgegengesetzten Bewegungen von Brustkorb und Zwerchfell dehnt sich das Lungengewebe auseinander und Luft strömt – da der äussere Luftdruck grösser ist als der Druck in der Lunge – über die Luftröhre in die Bronchien hinein. Diese Sogwirkung erreicht irgendwann den Moment, in dem der Luftdruck ausserhalb des Körpers demjenigen innerhalb der Lunge entspricht, womit der Einatmungsprozess beendet ist. Wird mehr Sauerstoff benötigt, zum Beispiel bei körperlicher Anstrengung, kommt die Atemhilfsmuskulatur zum Einsatz, die Brustmuskulatur hebt den Brustkorb weiter an und es kann mehr Luft eingeatmet werden.²⁸ Bei der Ausatmung entspannt sich die Zwischenrippenmuskulatur, der Brustkorb senkt sich ab, das Lungengewebe zieht sich wieder zusammen, worauf die Luft nach draussen gedrückt wird. Währenddessen hebt sich das Zwerchfell an und geht in seine Kuppelform zurück. Diese Form entsteht durch den Unterdruck und das Bestreben der Lunge, sich zusammenzuziehen.²⁹

Die eingeatmete Luft gelangt durch die Luftröhre in die Lungenflügel. Feine Haare an der Nasenwand, sogenannte Flimmerhärchen, filtern Teilchen, die grösser als 20 Mikrometer sind, aus der Atemluft heraus und verlangsamen die einströmende Luft. Die Atemluft wird an die Körpertemperatur angepasst, fliesst am Kehlkopf vorbei und wird von der feuchten Schleimhaut weiter gereinigt. Diese produziert einen Schleim, der den Feinstaub absorbiert und Richtung Kehlkopf hinausbefördert. Im Schleim lösen und neutralisieren sich schädliche Gase. Die bearbeitete Luft strömt in die Bronchien, die wie ein verzweigtes Geäst in die Lungenflügel führen, wo sie in den immer feiner werdenden Verzweigungen nur noch langsam fliesst.

Die Alveolen sind von feinsten Blutgefässen umgeben, die den Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft in die Blutbahn befördern und in die Zellen transportieren.³⁰ Dort wird der Sauerstoff beim Abbau von Nährstoffen und körpereigenen Stoffen in den Zellen für die Energiegewinnung benötigt. Die sogenannte biologische Knallgasreaktion in den Zellen verarbeitet Sauerstoff zu CO₂ und Wasser,

27 Schmitz 2017, *Atmungsorgane und Pleura*, o. A.

28 Schmidt/Lang/Heckmann 2011, 725.

29 Ebd., 698 f.

30 Ebd., 742 f.

wobei die freigesetzte Energie, die in einem Molekül (Adenosintriphosphat, kurz ATP) gebunden wird, vom Körper universell verwertet werden kann, sei es zur Arbeit der Muskeln, des Verdauungsapparates oder des Gehirns. Das als Produkt der Reaktion entstandene Kohlendioxid, welches vom Körper nicht weiter verwendet werden kann, diffundiert in die Lungenbläschen und wird grösstenteils über die Lungen abgeatmet.

Die Steuerung des Zwerchfells erfolgt über eine Verbindung mit dem verlängerten Rückenmark, welches mit dem Atem- und Kreislaufzentrum im Gehirn verknüpft ist. In dieser anatomischen Verbindung ist das vegetative Nervensystem – welches nicht willentlich angesteuert werden kann – angelegt. Das besagte Nervensystem wird ferner in das sympathische, das parasympathische und das enterische Nervensystem unterteilt. Letzteres bezeichnet ein Nervensystem im Magen-Darm-Trakt und arbeitet, beeinflusst von den anderen, autonom. Die jederzeit aktiven, sich gegenseitig ergänzenden sympathischen und parasympathischen Nervensysteme sind hingegen aufeinander abgestimmt. Der Sympathikus sendet mehrheitlich leistungsfördernde Signale und sorgt damit für Leistungsbereitschaft, während der Parasympathikus erholungsfördernde Signale auslöst. Stress beispielsweise erhöht die Aktivität des Sympathikus, was den Körper in ständige Alarmbereitschaft versetzt, die Atmung verflacht und auf Dauer Symptome wie erhöhten Blutdruck mit sich bringen kann. Der ausgleichende Antagonist, der Parasympathikus, ist vorwiegend im Schlaf aktiv, begünstigt die Verdauung und beruhigt die Atmung.³¹ Gleichzeitig kann die Atmung über die Skelettmuskulatur willentlich beeinflusst werden, beispielsweise beim Luftanhalten. Sie ist die einzige körperliche Grundfunktion, die auch bewusst gesteuert werden kann: langsame, kontrollierte Atemzüge entschleunigen einen schnellen Herzschlag messbar, Blutdruck und Puls senken sich.

Vereinzelt greifen Zeitungsberichte medizinische Forschungen über spezifische Phänomene des Atmens auf, wie das Seufzen, Gähnen und Hauchen. Geseufzt wird schätzungsweise 12-mal pro Stunde, das ergibt bei 16 Stunden Wachzeit fast 200 Seufzer pro Tag.³² Beim Seufzen wird zügig tief eingeatmet, während sich die Schultern anheben. Das darauffolgende Ausatmen ist kraftvoll und die Schultern senken sich. Seufzen gilt als lebenswichtig, weil dabei periphere Lungenbereiche belüftet werden, die bei der normalen Atmung nicht erreicht werden. Ein Zeitungsartikel im Dezember 2016 erklärte anlässlich neu veröffentlichter Forschungsergebnisse zu diesem Phänomen, «Seufzen [sei] der Stuhlgang

³¹ Ebd., 404f.

³² Neue Zürcher Zeitung (11. 2. 2016), *Wo ein Seufzer entsteht*. Der Artikel verweist auf die Studie von Peng/Janczewski/Yackle 2016, 293–297.

der Seele».³³ Eine im Februar 2016 veröffentlichte Studie des Magazins *Nature* zeichnete eine bestimmte Neuronenanordnung (genannt preBötC) im Atemzentrum für den Takt der Atmung verantwortlich. Das Forscherteam nahm an, dass die beteiligten Neuronen auf Informationen derjenigen Hirnregionen reagieren, die unter anderem Emotionen verarbeiten oder Sauerstoffmangel feststellen und statt eines normalen Atemzuges einen Seufzer veranlassen.³⁴

«Haben Sie eben tief eingeatmet und beim Ausatmen Erleichterung gespürt?»

Auch Gähnen zählt zu den Atemreflexen, die beforscht werden. Täglich gähne jeder Mensch etwa 160-mal.³⁵ Beim Gähnen wird schnell und tief eingeatmet, während die Ausatmung langsam und fein ist. Dazu wird der Oberkörper häufig in die Länge gestreckt, die Gefässe erweitern sich und das Herz wird mit mehr sauerstoffreichem Blut versorgt. Langeweile, Müdigkeit oder Sauerstoffmangel könnten Auslöser sein, während der Volksmund besagt, gähnen sei «ansteckend». Neurologische Untersuchungen können diese These bestätigen, sogenannte Spiegelneuronen werden für das «ansteckende» Phänomen verantwortlich gemacht. Schliesslich sei Gähnen ein Ausdruck der «Empathiefähigkeit».³⁶ Diese These beantwortet nicht unbedingt den organischen Zweck des Gähnens, bestärkt aber umso mehr den symbolischen Gehalt eines tiefen Atemzugs mit weit geöffnetem Mund als soziale Geste.³⁷

Schliesslich bietet auch das bewusste Ausatmen, das Hauchen, ein Forschungsfeld für medizinische Untersuchungen. So experimentiert eine Forschergruppe der Universität Zürich mit dem sogenannten Atemabdruck, um Krankheiten zu diagnostizieren. Erste Vorstösse zeigen auf, wie mit technologisch sensitiven Messgeräten die Zusammensetzung ausgeatmeter Moleküle untersucht werden kann. Die Messungen geben Rückschlüsse über den gesundheitlichen Gesamtzustand, wie das biologische Alter, Geschlecht und Ernährungsweisen sowie spezifische Krankheitsbilder. Der Zeitungsartikel *Ein Hauch von Krankheit*

33 Süddeutsche Zeitung (3. 3. 2016), *Seufzen ist der Stuhlgang der Seele*.

34 Peng/Janczewski/Yackle 2016, 293–297.

35 Vgl. z. B. Hickok/Ranke 2015.

36 Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die auf das Betrachten einer Handlung oder eines Ausdrucks mit demselben Aktivitätsmuster reagieren, als ob diese selber durchgeführt würden. Ihre Existenz wurde seit Beginn der 1990er-Jahre vermutet und konnte 2010 nachgewiesen werden. Inwiefern besagte Zellen vor allem für den Lernprozess entscheidend sind oder auch als Grundlage von Mitgefühl gedeutet werden, variiert je nach Studie. Vgl. Hickok/Ranke 2015.

37 Interessant aus einer kulturwissenschaftlichen Perspektive sind Allan Youngs Beschreibungen des Hypes um Spiegelneuronen. Wissenschaftshistorisch fallen die Spiegelneuronen mit der Wiederentdeckung der Empathie zusammen und lösten das rationale Individuum ab, weil Fragen nach Intersubjektivität forschungsleitend wurden. Vgl. Young 2015.

berichtet im Dezember 2015 optimistisch über die neuartige Entwicklung.³⁸ Im Gegensatz zu einer Blut- oder Gewebeprobe sei der Atemabdruck schmerzfrei und nicht invasiv. Ausserdem hätten bereits antike und chinesische Traditionen die Atemluft als Diagnosemöglichkeit im medizinischen Alltag integriert.

Die präsentierten Forschungsansätze werden so narrativ in eine historische und kulturelle Kontinuität überführt. Sie enthüllen nicht nur die Stossrichtungen der medizinischen Forschung, sondern auch deren narratives Potenzial. Die Auslegeordnung unterschiedlicher Begriffsfelder rund um den Atem und die Atmung im Alltag widerspiegelt ein spirituelles, medizinisches, psychologisches und alltägliches Themenfeld. Während der Begriff der Atmung mehrheitlich den Atemvorgang im physiologischen Sinne bezeichnet und entsprechend ein medizinisches und funktionales Verständnis aufruft, verweist der Begriff des Atems vorwiegend auf eine symbolische Ebene. Die einzelnen Betrachtungen der Lunge, der Atmung und des Atems deuten auf Grössen wie das globale Ökosystem, die Verortung der Seele sowie die damit einhergehende existenzielle Abhängigkeit hin.

Das «Schnuufe»

Für eine alltagskulturwissenschaftliche Erkundung distanzieren mich im Folgenden von den deutungsschweren Begriffen des Atems und der Atmung und schlage vor, den Fokus spezifisch auf das Atmen zu legen. Mit der Verwendung des Begriffes Atmen rücken die erfahrbaren und prozesshaften Aspekte sowohl der Atmung als auch des Atems in den Vordergrund. Dies ermöglicht, die hier beabsichtigte phänomenologische Perspektive auf das alltäglich Erfahrbare, vorab Nicht-Überformte zu akzentuieren. Erhellend ist dabei auch der Rückgriff auf den schweizerdeutschen Sprachgebrauch, wo das Atmen mit «schnuufe» bezeichnet wird.³⁹ Im Gegensatz zum ähnlich klingenden «schnaufen» in der Hochsprache gibt «schnuufe» keine weiteren Hinweise auf die Art und Weise des Atmens. Das hochdeutsche Verb «schnaufen» dagegen bezeichnet tiefe, hörbare, von der Gewohnheit abkommende Atemzüge, wie sie bei Anstrengung vorkommen können. Sowohl «Schnuufe» als auch «Atmen» sind sprachliche Möglichkeiten, den automatisierten, lebensnotwendigen, reflexiv zugänglichen, sich ständig wandelnden und bedeutungsschweren Austauschprozess der Atmung in seiner Erfahrbarkeit analytisch zu erschliessen.

38 Sonntagszeitung (13. 12. 2015), *Ein Hauch von Krankheit*.

39 Vgl. Die etymologische Herleitung von «schnuufe» vermutet Zusammenhänge mit dem spätmittelhochdeutschen *snûfen* bzw. *snûben*, Vorläufern von schnauben. Es wird zu einer Wortgruppe, die mit der Nase hervorbrachte Laute bezeichnet, gezählt, wie schnüffeln, Schnauze oder «schnüfele». Vgl. «Schnûf» bis «schnuuffen». In: Schweizerisches Idiotikon digital, Band IX, 1156–1168.

Konzeptionell soll diese Festlegung ermöglichen, aus den genannten Ordnungen, wie den sprachlich oder fachlich geschuldeten, herauszutreten. Das Atmen bewegt sich sozusagen zwischen den Deutungsfeldern der symbolischen Sinnhaftigkeit und der körperlichen Notwendigkeit. Auf diese Weise erweitern die hier verwendeten Begriffe wie Atmen und «Schnuufe» das Potenzial der Begriffswelt des Atems und der Atmung um die Dimension der alltäglichen Erfahrung.

Aufbau

Die Studie ist in einen theoretisch-konzeptionellen und einen inhaltlich-anwendungsorientierten Teil gegliedert. Bevor ich die Kapitel im Einzelnen vorstelle, möchte ich hier einige fachnahe Studien skizzieren, die sich ebenfalls empirisch mit dem Atmen auseinandersetzen. Die für die einzelnen Kapitel zentralen Autoren werden jeweils an der entsprechenden Stelle eingeführt.

Im deutschsprachigen Raum beschäftigt sich Alexander Antony aus einer praxeologischen und sozialtheoretischen Perspektive explizit mit dem Atmen. Antony diskutiert anhand von Atemtherapien methodische Fragen, die auf eine involvierende, aktive Teilnahme im Untersuchungsfeld zulaufen. Für diese Argumentation verortet er das Atmen auf einer vor-bewussten, habituellen Handlungsebene, die er mittels ethnografischer Zeugnisse aus der Atemtherapie untersucht. Die «handlungsarme Praktik» verdeutliche den Stellenwert sinnlich-leiblicher Aspekte, die selbst erfahren werden müssten, um sie in der Folge für eine theoretische Analyse nutzen zu können.⁴⁰

In eine vergleichbare Richtung gehen die Überlegungen von Jacquelyn Allen-Collinson und Helen Owton. Sie verwenden einen phänomenografischen Ansatz, um beispielsweise die Implikationen von Atembeschwerden auf sportliche Aktivitäten zu erforschen. Mit ethnografischen Methoden wird das phänomenologische Verständnis des Zusammenspiels zwischen Körper, Umgebung und Erleben bestätigt.⁴¹ Sowohl Antony als auch Allen-Collinson/Owton begründen ihre Untersuchungen methodologisch orientiert. Antony plädiert für eine praxeologische Ausrichtung qualitativer Sozialforschung, insbesondere der Soziologie. Allen-Collinson/Owton bewegen sich in einem phänomenologisch geprägten Kontext und argumentieren für eine Weiterentwicklung des phäno-

40 Antony 2017.

41 Allen-Collinson/Owton 2014.

menografischen Ansatzes. Das Atmen gibt in beiden Forschungen den Anstoss, die eigenen Forschungsfragen voranzutreiben.

Ein weiteres Vorhaben verfolgt Magdalena Górska, die in ihrer Dissertation *Breathing Matters* das Potenzial des Forschungsgegenstands «Atmen» innerhalb einer feministisch und politisch ausgerichteten Phänomenologie erforscht. Górska verwendet dafür ein pluralistisches Verständnis, um «Intersektionen» des Atmens im Hinblick auf den Fachhintergrund herauszuarbeiten. Ausgehend von Interviews diskutiert sie die theoretischen Konzepte der Intersektionalität und Vulnerabilität, um abschliessend politische Dimensionen des Atmens aufzuzeigen.⁴²

Im Sammelband *Atmospheres of Breathing* ermessen Lenart Škof und Petri Berndtson einen ähnlichen Ansatz. Die zusammengestellten Beiträge aus geistes- und umweltwissenschaftlichen Disziplinen orientieren sich an den philosophischen Grundlagen Maurice Merleau-Pontys, der die Erfahrung des Atmens als ständige gegenseitige Durchdringung von Subjekt und Welt konzipiert. Diese Wechselbeziehung bildet das gedankliche Fundament für Škof/Berndtsons «Ontologie» bzw. «Philosophie des Atems», die, angelehnt an Thesen der Psychoanalytikerin Luce Irigaray, eine «Ethik des Atems» impliziert.⁴³

Auch das bis 2020 laufende Forschungsprojekt *Life of Breath* der University of Bristol und University of Durham legt das Atmen als zentralen Referenzpunkt fest und bringt dafür künstlerische, geistes- und sozialwissenschaftliche sowie medizinische Forschungen zum Thema Atmen miteinander in einen Dialog.⁴⁴ Inhaltlich werden mehrheitlich medizinische Beschwerden wie Atembeschwerden und deren Implikationen beleuchtet. Der interdisziplinäre Ansatz des Projekts repräsentiert die vielseitige und vielschichtige Anschlussfähigkeit des Atmens an unterschiedliche Disziplinen und ihre Diskurse.

In der Studie *Atem-Wege* finden sich ebenfalls Motive, die sich sowohl aus dem Forschungsgegenstand «Atmen» als auch aus dem Interesse an körpertheoretischen Fragestellungen ergeben. Sie bedingen sich gegenseitig und entwickelten sich schliesslich zu einer erfahrungsgebundenen kulturalistischen Perspektive. Gedanklich verankert sich das Projekt in dreifacher Hinsicht: theoretisch, methodologisch und empirisch. Weil die ethnografischen Erkundungen von theoretischen und methodologischen Überlegungen geprägt sind, sind diese den inhaltlichen Vertiefungen vorgelagert. Sie verlangen den Lesern einen etwas

⁴² Górska 2016.

⁴³ Škof/Berndtson 2018.

⁴⁴ University of Bristol/University of Durham, *Life of Breath. Exploring Breathing and Breathlessness at the Interface between Arts, Humanities and Medical Practice* (2015–2020).

längeren Atem ab als die drei daraus hervorgehenden alltagsweltlichen Erkundungen zu Luftverschmutzung, Atemnot und Achtsamkeit.

Deswegen werden im an die Einleitung anschliessenden zweiten Kapitel die für diese Studie richtungsweisenden theoretischen Grundlagen diskutiert. Ausgehend von der Frage nach der Art und Weise, wie mit, von und über Körper geforscht werden kann, werden historische, konstruktivistische und phänomenologische Lesarten für «Körper» dargelegt und schliesslich um eine philosophische Perspektive erweitert. Dabei wird geprüft, welche Impulse sie für eine ethnografische Analyse des Atmens im Alltag geben können. Die theoretischen Grundlagen verstehe ich als Reflexionsfläche. Sie geben Anhaltspunkte, um die erhobenen Daten einzuordnen.

In den gegenwartsorientierten Kulturwissenschaften werden die körpertheoretischen Diskurse von historischen, konstruktivistischen und phänomenologischen Zugängen dominiert. Erstere verorten Körper vorwiegend in einem Spannungsfeld zwischen kultureller Einschreibung und Performanz. Dabei wird die analytische Kategorie von Körper als beschreibbare, passive Entität konzipiert. Körper sind in diesem Verständnis ihrer kulturellen Umgebung ausgesetzt, werden von ihr geformt und reagieren entsprechend – performativ – auf sie. Diese deskriptiv geprägte Betrachtungsweise objektiviert Körper. Körper werden beschreibbar in ihrem Verhalten, ihrer Reaktion, ihrem Aussehen und werden mit kulturellen Deutungen überformt. Dahinter steckt die strapazierte These, dass sich gesellschaftliche Macht- und Dominanzverhältnisse körperlich manifestierten. Will heissen: Wird die soziale Bedingtheit von Körpern dekonstruiert, legt sie gesellschaftliche Strukturen offen.

Phänomenologische Zugriffe nehmen nicht die gesellschaftlichen Verhältnisse in den Blick, sondern haben ihren Ausgangspunkt beim körperlichen Erleben, situiert als Zusammenspiel zwischen Raum und Erfahrung. Sowohl praxeologische als auch sensografische Forschungen grundieren ihre Studien mehrheitlich mit phänomenologischen Argumenten.⁴⁵ Phänomenologische Vorstösse interessieren hier nicht zuletzt deshalb, weil sie sich wiederholt auf die Atmung berufen, um theoretische Gedankengänge durch ein praktisches Beispiel zu bestätigen. Grundsätzlich geht es in phänomenologischen Vorgehensweisen darum, die Bedingtheit des körperlichen Erlebens bei aller Wahrnehmung von Welt mitzudenken, wenn nicht sogar ausgehend von der körperlichen Erfahrung darüber nachzudenken. Mit dem Hinweis auf das Atmen lässt sich dieser Gedankengang veranschaulichen, wie Merleau-Pontys Prämisse offenlegte. Dabei steht nicht die Materialität des Ein- und Ausatmens im Vordergrund, sondern dessen Vollzug. Es geht also weniger um den physischen Atemvorgang bzw. die Zusammenset-

45 Höring/Reuter 2004 und Braun/Dieterich/Hengartner/Tschofen 2017.

zung der Luft als vielmehr um den Austausch per se. Wie sich diese theoretischen Ideen auf eine empirisch-methodologische Ebene übersetzen lassen, bleibt vage. Ein Exkurs in die Gedankenwelt von Jean-Luc Nancy, einem zeitgenössischen französischen Philosophen, lädt dazu ein, über diese Ansätze hinauszudenken. Er zeigt Wege auf, wie Körper/Raum/Geist-Konzepte neu gedacht werden können. Mit einem ungewohnten Vokabular und persönlichen Beispielen ruft er dazu auf, «Körper zu entschreiben». Nancys experimentelle Annäherung an die Frage, wie über/von/mit Körper geschrieben werden könne, ist geprägt von einem äusserst sorgfältigen Einsatz von Sprache und einzelnen Buchstaben. Hier setzt auch diese Studie an: Wie kann über/von/mit Atmen in den empirischen Kulturwissenschaften geschrieben werden?

Im Anschluss an die Darlegung der theoretischen Rahmung werden die Fragen der Empirie diskutiert. Die methodische Konzeption wird im Kapitel *Auf den Spuren des Atmens – Methodik* vorgestellt und reflektiert. Hier wird aufgezeigt, wie mit einer Methodenkombination, wie sie der empirischen Kulturwissenschaft eigen ist, Annäherungen gemacht, Deutungsmuster herausgearbeitet und verschiedene Perspektiven nebeneinander dargestellt werden können. Um zu einem differenzierten Verständnis des Atmens in der alltäglichen Lebenswelt sowie einer Weiterentwicklung des Körperdiskurses beizutragen, wird das methodische Vorgehen in Form eines mehrstufigen und offenen Prozesses entworfen.

Für die methodische Anlage greife ich auf eine philosophische Denkfigur aus den 1970er-Jahren zurück. Das «Rhizom» bezeichnet eigentlich ein Sprossachsen-gewächs, wie es Efeu oder Papyruspflanzen hervorbringen. Rhizome zeichnen sich dadurch aus, dass sie in verschiedene Richtungen wachsen und untereinander verbunden sind. Im Gegensatz zu einem Baum haben sie – wenigstens sinnbildlich – weder Anfang noch Ende, bestehen aus Linien, Vielheiten und Plateaus und «sind», wie es die Urheber dieser Denkfigur, Gilles Deleuze und Félix Guattari, erklären, «Mitte».⁴⁶

Das Rhizom als methodisches Konzept zu verstehen, ermöglicht es, die diskursiven mit nichtdiskursiven, die materiell-körperlich erfahrbaren mit vorgestellten Ebenen sowie die geografisch und zeitlich entfernten Handlungen und Kontexte untereinander zu verbinden. Der weitgesteckte, unscharfe Forschungshorizont eröffnete zu Beginn der Forschung die Möglichkeit, die verschiedenen populären Vorkommnisse des Atmens – sprachlicher, historischer, praktischer, medizinischer und individueller Art – unisono aufzugreifen. Das so konzipierte, nicht abgeschlossene und zufallsorientierte Untersuchungsfeld konnte mit einem

46 Vgl. Deleuze/Guattari 1977 und 1992.

forschungsgeleiteten, kulturwissenschaftlichen Methodenplural aufbereitet werden. Dafür empfahl sich vor allem das kulturwissenschaftlich etablierte Konzept der Spurenfindung.⁴⁷ Mehrdimensional und beweglich lassen sich mit diesem Ansatz, einem Rhizom gleich, kulturwissenschaftliche Linien aufspüren, Vielheiten auslegen und in Plateaus fortführen.

Die offene Herangehensweise ging einher mit einer stabilen Ausrichtung an der begrifflichen Konzeption, was zuweilen die Vertiefung der unterschiedlichen Wissensbestände eindämmte. Zum einen war das dem Fakt geschuldet, dass zahlreiche Wissensbestände über das Atmen von anderen disziplinären Feldern – medizinisch, psychologisch, religionswissenschaftlich, linguistisch, körpertherapeutisch – bereits abgedeckt werden. Entsprechend pflegen beispielsweise Yogapraktizierende ein spirituell verankertes Verhältnis zum Atem, während Mitarbeitende des Vereins Lunge Zürich mit einer schulmedizinischen Definition der Atmung arbeiten. Ich experimentierte probenhalber mit der Entwicklung eines rhizomatischen Schreibstils – dies führte zu ausufernden Exkursen. Der Form und auch dem Anspruch der Klarheit gegenüber diesem vielschichtigen Thema geschuldet, entschied ich mich schliesslich für eine reduzierte und dichte Schreibe. Dies betonte die Deutungen und weniger deren Autorschaft, die unumgänglich hineinwirkt. Es interessiert, *wie* das Atmen inhaltlich gedeutet wird, und weniger, *wer* sich am Diskurs über das Atmen beteiligt. Damit weist die Studie auch Merkmale eines sinnesontologischen Ansatzes auf, der das Atmen zu einem Gegenstand der empirischen Kulturwissenschaften erklärt. Das heisst, die Arbeit stellt keine umfassende Auslegeordnung kulturhistorischer Narrative über den besagten Gegenstand dar, ebenso wenig handelt es sich um eine Auseinandersetzung mit oder Theoretisierung von Atempraktiken. Vielmehr fächert die Arbeit potenzielle Perspektiven auf, wie das Atmen alltagsethnografisch vertieft werden kann und welche methodologischen Überlegungen dabei wegleitend sind. Einzuordnen im Kanon sinnesethnografischer Studien weist sie entsprechende Merkmale auf wie die körperzentrierte Ausrichtung, das phänomenologische Verständnis von Körper, Raum und Erfahrung sowie die Reflexion der eigenen Körperlichkeit als Forscherin im Feld.

Wie gestaltet sich die theoretisch begründete Umsetzung konkret? Das unter oben erwähnten Prämissen generierte Material – Spuren des Atmens im Alltag – bildete die Grundlage für eine erste Bestandsaufnahme. Dazu zählten Zeitungsberichte, Alltagsgespräche, Werbungen und ethnografische Beobachtungen, sei es beim Yoga, an der Tramhaltestelle oder beim Spazieren in Davos. Im Rahmen

47 Vgl. Lindner 2011 und 2012.

der Erkundungen traten drei thematische Verdichtungen hervor. Die unterschiedlichen Spuren liessen sich den Stichworten Luft, Gesundheit und Achtsamkeit zuordnen. Aufbauend auf die gesammelten Zeugnisse aus dem Alltag, folgte im nächsten Schritt die gezielte empirische Vertiefung der thematischen Schwerpunkte.

Um einzelne Aspekte aussagekräftig zu behandeln, war nach Monaten der offenen Herangehensweise eine konzeptionelle Bündelung dieser thematischen Spuren erforderlich. Ihre lose Verbindung wird vom Atmen als körperlicher Grundfunktion zusammengehalten. Es bleibt der beständige Referenzpunkt. Je nach Perspektivierung des Gegenstandes Atmen kristallisierten sich unterschiedliche methodische wie inhaltliche Schwerpunkte heraus. Wie sich zeigen wird, verweisen sie gleichsam auf einen gemeinsamen Horizont, der sich mitunter in ihrer Relation zueinander veranschaulicht.

Die Kapitel vier, fünf und sechs gehen aus der konkreten Umsetzung der theoretischen und methodologischen Überlegungen hervor. Ihre titelgebenden Ausrufe «Luft holen» (4), «Atmen ist Leben» (5) und «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» (6) stehen für inhaltliche Vertiefungen in den Bereichen Luftverschmutzung, Atemnot und Achtsamkeit. Sie setzen sich aus den empirischen Daten der Erhebungsphase zwischen 2014 bis 2017, historischen Grundierungen, die in ihnen fortwirken, sowie kulturalistischen Betrachtungen zusammen. Entsprechend treffen Wissensbestände aufeinander, die auf unterschiedliche Kontexte und Zeitpunkte referieren und einem ständigen Wandel der Interpretation unterworfen sind.⁴⁸ Der Anspruch auf Aktualität wird folglich konzeptionell von der Idee des Gewordenen abgelöst. Die verschiedenen aufgerufenen Zeitpunkte und Quellen stellen, mit Hermann Bausinger formuliert, «Gleichzeitigkeiten» her, die eine «Simultanität heterogener Teile» hervorbringen.⁴⁹ Dabei wiederholen und ähneln sich die inhaltlichen und kulturalistischen Befunde und verleihen der Studie eine gewisse Stabilität. Diese entkräftet die Singularität der einzelnen Beispiele und verlegt den Fokus auf die analytische Perspektive.

Im Kapitel «*Luft holen*» wird der erste inhaltliche Schwerpunkt – die Materie, die ein- und ausgeatmet wird – erkundet. Das Zusammenspiel der Luft und der Atmung wird medienwirksam exponiert, wenn sogenannte Schadstoffe das

48 Die unterschiedlichen Quellen und Herangehensweisen können an Hermann Bausingers Formulierung der «gleichzeitigen Ungleichzeitigkeiten» angelehnt werden. Bausinger zeichnet nach, wie historisches Wissen und Praktiken zeitgenössisches Handeln und Deuten prägen, und bedient sich dabei Ernst Blochs Ausdruck der «Ungleichzeitigkeiten» (Bausinger 1989, 278).

49 Bausinger 1989, 268.

Gasgemisch Luft verändern. Nachrichten über die «Tatsache Luftverschmutzung» vermitteln, wie die Lebensqualität aufgrund verunreinigter Luft lokal beeinträchtigt und das Luftholen infolgedessen schwierig wird. Die durch Emissionen entstehenden, eingeatmeten Partikel setzen sich in den Atemorganen ab und können gesundheitliche Beschwerden auslösen. Die Debatte über Ursache, Verantwortung und Auswirkungen der Luftverschmutzung wird kontrovers geführt, wirtschaftliche Interessen stehen ökologischen und gesundheitlichen Aspekten gegenüber. Die Komplexität verläuft sich schliesslich in politischen Diskussionen und empörten Berichterstattungen. Luftige Erzählungen vermögen es, den aktuellen Diskurs mit mythologischen und historischen Deutungen über die Luft und den lebensnotwendigen Austausch zu unterlegen.

Das fünfte Kapitel folgt dem Ausruf «Atmen ist Leben». Der Ausruf ist erfahrbar, wenn die Luft zum Atmen knapp wird, fehlt oder gar schwindet. Anhand von Interviews mit Personen, die auf eine externe Sauerstoffzufuhr angewiesen sind, wird in der hier zweiten inhaltlichen Verdichtung der Frage nach dem Erleben von Atemnot nachgegangen. Wenn die Atemkapazität kleiner wird, verändert sich Alltägliches grundsätzlich. Wie schliesslich das Atmen in Bezug auf die Gespräche adäquat zur Sprache gebracht werden kann, wird in diesem Kapitel anhand des Konzeptes des «Entschreibens» ausgelotet.

Das sechste Kapitel verfolgt die populäre Anweisung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem». Diese Handlungsaufforderung lässt sich im Umfeld der Achtsamkeitsbewegung verorten und geht mit dem Versprechen einher, die Ausrichtung auf das Atmen habe wünschenswerte Auswirkungen auf Körper und Geist. Für eine Einordnung richtet sich der Blick zunächst auf die Lebensreformbewegung. Daran schliessen Gesellschaftsdiagnosen an, die eine Resonanzstörung als Ursache für die beanstandete Entwicklung geltend machen. Um der Diskursivität zu entkommen, wird im Kapitel ferner die Erfahrung und Umsetzung der Anrufung untersucht. Vor dem Hintergrund des Atmens als Objekt der Konzentration treten Eigenheiten des Beobachtens in den Vordergrund.

In der Studie *Atem-Wege* gilt es, Körper zu entschreiben, Rhizome zu machen und letztlich beim Atmen zu bleiben. Zuweilen dürfte das Vokabular in dieser Studie ungewohnt anmuten. Fragen werden unbeantwortet, Widersprüchliches ungeklärt und Lücken leer bleiben. In der Überzeugung, dass Irritationen neue Perspektiven hervorbringen können, mute ich sie den Lesern dieser Studie deshalb zu. Die *Atem-Wege* sind eine Einladung, gedankliche Wege zu explorieren und hin und wieder innezuhalten und durchzuatmen.