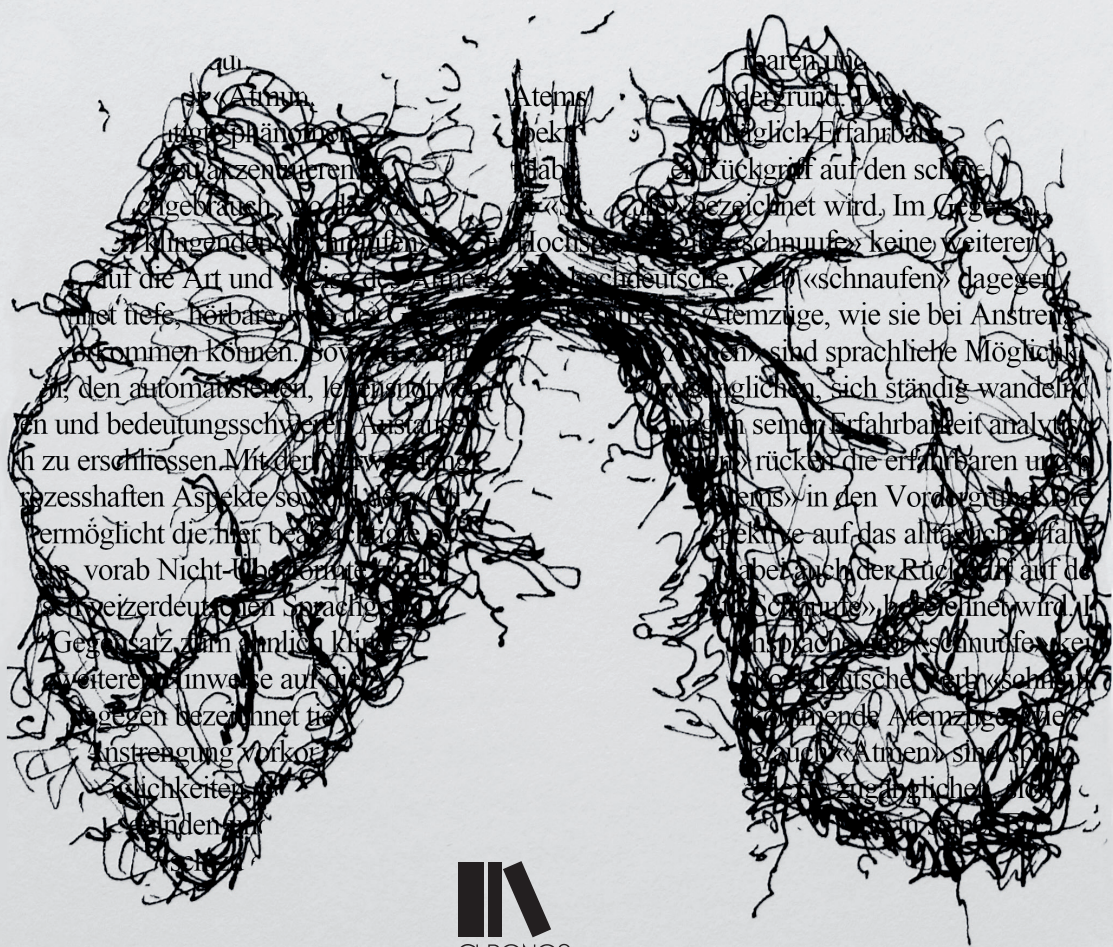


Aurelia Ehrensperger

Atem-Wege

Erkundungen zu Luftverschmutzung,
Atemnot und Achtsamkeit



ZÜRCHER BEITRÄGE ZUR ALLTAGSKULTUR
herausgegeben von Bernhard Tschöfen
BAND 25

Aurelia Ehrensperger

Atem-Wege

**Erkundungen zu Luftverschmutzung,
Atemnot und Achtsamkeit**

CHRONOS

Publiziert mit Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds
zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung.

Die vorliegende Arbeit wurde von der Philosophischen Fakultät der
Universität Zürich im Herbstsemester 2018 auf Antrag der Promo-
tionskommission Prof. Dr. Bernhard Tschöfen (hauptverantwortliche
Betreuungsperson) und Prof. Dr. Brigitta Schmidt-Lauber als
Dissertation angenommen.

Die in der Publikation verwendeten Quellen wurden im Rahmen einer
wissenschaftlichen Studie erhoben. Ihre Veröffentlichung erfolgt zu aus-
schliesslich wissenschaftlichen Zwecken.



Informationen zum Verlagsprogramm:
www.chronos-verlag.ch

Umschlagbild und Illustrationen: Yelena Wysling, www.wysling.ch

© 2020 Chronos Verlag, Zürich
Print: ISBN 978-3-0340-1563-9
E-Book (PDF): DOI 10.33057/chronos.1563

Inhalt

Anleitung	7
Einatmen – Begriffliche Überlegungen	12
Aufbau	22
Grundlagen – Theoretische Impulse	29
Konstruktivistisch: Körper beschreiben	31
Körper als Ort kultureller Deutung	32
Phänomenologisch: Körper erfahren	35
Atmen als Erfahrung von Körper und Raum	36
Philosophisch: Körper entschreiben	45
Denkende Körper	45
Körper atmen und schreiben	54
Auf den Spuren des Atmens – Methodik	59
Begriffe: Rhizome und Spuren	59
Das Rhizom als Denkfigur	60
Spuren, Spür-Sinn und <i>Sagacity</i>	65
Konzeption	67
Spuren des Atmens im Alltag	70
Die Verschriftlichung der drei Plateaus	83
«Luft holen» – Erkundungen zur Luftverschmutzung	87
Luftige Erzählungen	89
Das Luftmeer	89
Die Haut und die Industrie	92
Exkurs Davos: Gute Luft für kranke Lungen	97

«Tatsache» Luftverschmutzung	101
Narrative der Luftverschmutzung	102
Strukturelle Merkmale: Sprache, Zahlen und Experten	105
Wissensfiguren	109
Festschreibungen	121
«Atmen ist Leben» – Erkundungen zur Atemnot	125
Im Fokus: Chronische Atemnot	127
Atemnot erleben	130
Anfänge: «Aber ich sagte mir halt, das wird die Höhe sein!»	131
Zur Ruhe kommen: «Es geht nichts ohne schnuufe!»	137
Atemnot deuten	138
Figuren der Sprachlosigkeit	142
Atemnot entschreiben	143
«Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» – Erkundungen zur Achtsamkeit	147
Kulturwissenschaftliche Lesarten zur Achtsamkeit	149
Populäre Achtsamkeit im 21. Jahrhundert	158
Fokusverschiebungen – Ein Zwischenfazit	165
Instruktion – Atmen wahrnehmen und beobachten	169
«... einfach nur zu atmen und zu sein, und nichts tun zu müssen»	169
Betrachtungen über das Jucken und andere Ablenkungen	172
Die Formel ausdeuten	176
Optimierte Subjekte versus Subjektlosigkeit	176
Atemmeditation als Wahrnehmungstechnik	179
Populäre Achtsamkeit: Subjektlos und ideologiekritisch?	181
Aufatmen	183
Einsichten	185
Einordnung und Ausblicke	187
Quellen und Literatur	191
Quellen	191
Interviews, Transkripte, Feldnotizen	191
Institute, Magazine, Produkte, Zeitungen etc.	191
Literatur	196
Dank	205

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 stattet 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).

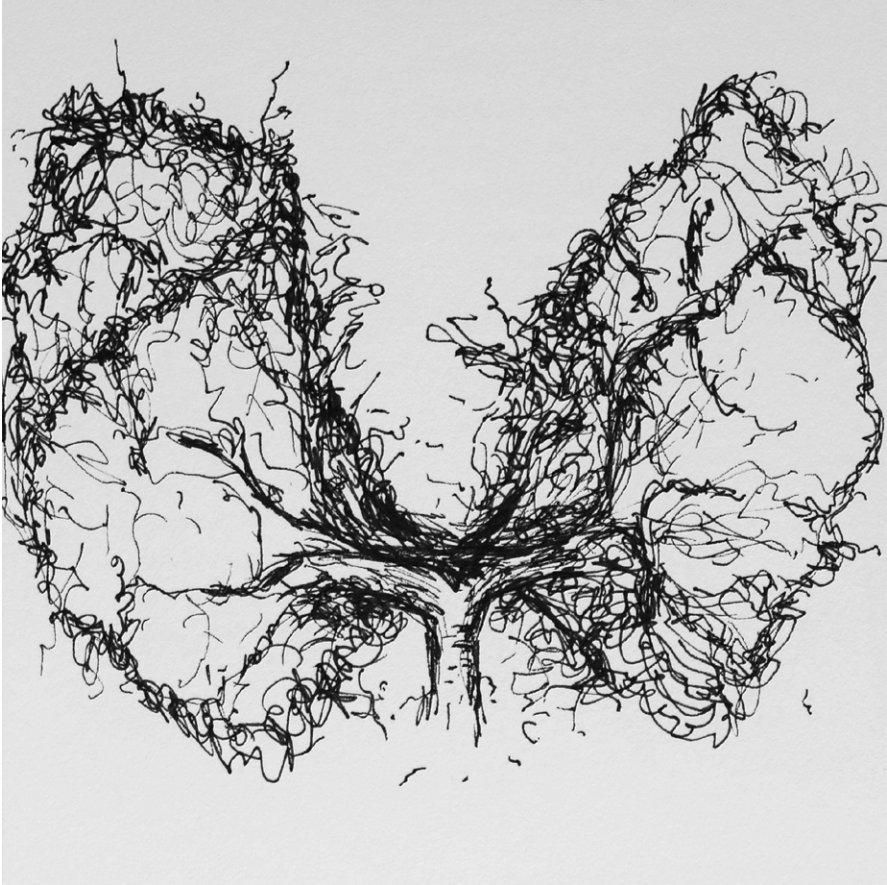


Abbildung 1: Skizze «Lungenbaum».

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 einge-
atmet 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 *snüfen* bzw. *snüben*, Vorläufern von schnauben. Es wird zu einer Wortgruppe, die mit der Nase hervorbrachte Laute bezeichnet, gezählt, wie schnüffeln, Schnauze oder «schnüfele». Vgl. «Schnüf» 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.

Grundlagen – Theoretische Impulse

Das Kapitel erfragt das Potenzial körpertheoretischer Überlegungen, um das Atmen zu konzeptualisieren. Die Grundlagen ebnen den methodischen Zugriff, der die Frage nach dem Atmen in seiner Alltäglichkeit weiter herausfordert.¹ Das Erarbeiten theoretischer Grundlagen gehört zu den «trockenen» Übungen wissenschaftlichen Arbeitens und führt streckenweise zu Knoten im Intellekt, die sich in physischen Verhärtungen manifestieren, die nichts Witziges an sich haben. Impulse aus dem Fundus theoretischer Texte sind aber entscheidend für die konzeptionelle und empirische Umsetzung dieser Arbeit, das heisst, ihnen kommt eine tragende Rolle im Forschungsprozess und der Ergebnispräsentation zu. Das folgende Kapitel regt zu einem spielerischen und explorativen Umgang mit theoretisch fundierten Angeboten aus den Kulturwissenschaften und angrenzenden Disziplinen wie Geschichte, Soziologie und Philosophie an. Zu Beginn der Konzeption steht, wie bereits in der *Anleitung* formuliert, die Frage, wie das Atmen – als erfahrbare körperliche Grundfunktion – in seinem aktiven wie passiven, geistigen wie materiellen und äusseren wie inneren Geschehen in eine empirisch umsetzbare, kulturwissenschaftliche Fragestellung überführt werden könnte.

Es ist nicht neu, dass sich die volkskundlich geprägte Kulturwissenschaft mit Körpern beschäftigt: medizinhistorische Forschungen ebenso wie Studien über das körperliche Erleben in den Alltagskulturen sind etablierte Schwerpunkte im

1 Wiederholt wurde in Alltagsgesprächen auf einen «Blondinenwitz» hingewiesen, wenn ich von meinem Promotionsvorhaben berichtete: Im Friseurladen. Friseur: «Bitte den Kopfhörer abnehmen, sonst kann ich ihre Haare nicht schneiden.» Blondine: «Nein, will ich nicht.» Nach dem x-ten Versuch, die Haare trotzdem zu schneiden, verliert der Friseur schliesslich die Geduld und nimmt die Kopfhörer einfach ab. Die Blondine fällt ohnmächtig vom Stuhl. Der Friseur steht vor einem Rätsel, setzt sich geschockt die Kopfhörer auf und hört: «Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen ...»

deutschsprachigen Raum.² Im Vielnamenfach der empirischen Kulturwissenschaft wird der Begriff Körper diskursiv sowie empirisch erkundet. Hinsichtlich meines Forschungsgegenstands – dem Atmen im Alltag – stelle ich in diesem Kapitel kondensiert körpertheoretische Ansätze vor, die das theoretische Fundament der Studie *Atem-Wege* offenlegen.

Als Einstieg greife ich dafür vier Stationen heraus. Die erste Station fokussiert Körper als Ort kultureller Deutung. Darin werden historische, konstruktivistische und interaktionistische Ansätze skizziert, welche Deutungen von Körpern mehrheitlich auf äussere Bedingungen zurückführen. Im zweiten Schritt werden phänomenologische Ansätze vorgestellt, die nach Verschränkungen von Körper, Raum und Erfahrung fragen.

«Vergessen Sie bitte beim Lesen dieser theoretischen Rahmung das Atmen nicht, auch wenn die Denküben das Durchatmen zwischenzeitlich erschweren mögen.»

Die philosophisch begründeten Überlegungen teilen dem Körper eine entscheidende Rolle in der Erkenntnisproduktion für implizites Wissen zu und werden in den empirischen Kulturwissenschaften in praxeologische wie auch relationale Konzepte differenziert. Die dritte Station gleicht einer Irritation.³ Aus einer ebenfalls philosophischen, aber dekonstruktivistischen Denkrichtung, die den Körper «entschreiben» möchte, wird dafür argumentiert, Körper effektiv physischer mit-zu-denken und mit-zu-schreiben. Im Anschluss wird in einem vierten Schritt die eigene Forschungsperspektive expliziert, die den Weg für das eigene Forschungsvorhaben ebnet.

2 Für den Forschungsstand der Sinnesethnografie im deutschsprachigen Raum vgl. Braun/Dietrich/Hengartner/Ischofen 2017.

3 Irritationen oder Widerstände im Forschungsprozess können auf eingeschriebene kulturelle Prägungen und Strukturen hinweisen. Vgl. über Zufälle und Irritationen als Erkenntnismöglichkeiten Lindner 2012.

Konstruktivistisch: Körper beschreiben

Eine mögliche Blickrichtung erfasst Körper als *Ort* kultureller Deutung. Diese Lesart folgt dem Konsens, dass sich Historizität und kultureller Wandel im Körper sowohl manifestieren als auch darin zum Ausdruck kommen.⁴ Konzeptionell bedeutet dies, körperliche Handlungen, Erfahrungen und Ausdrucksweisen als Teil eines sinngebenden Ordnungssystems sowie als kulturelles Produkt zu situieren. Diese gedankliche Anlage geht auf den pointierten Ausspruch «[d]er menschliche Körper ist das mikroskopische Abbild der Gesellschaft» zurück, den Mary Douglas 1970 in Anlehnung an Georg Simmel anhand eines Kulturvergleiches darlegte.⁵

Historische Erwägungen über die Konzeption von Körper

In der jüngeren deutschsprachigen Kulturgeschichte lassen sich Schlüsselmomente finden, die den konzeptionellen Gebrauch des Begriffs Körper formten und im Hinblick auf das Atmen zu bedenken sind. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts fanden sich als Ausläufer der Industriellen Revolution die sogenannten Lebensreformer zusammen, die eine Hinwendung zum Körper und zur Natur proklamierten. Ihre Anhängerschaft setzte sich für sportliche Aktivität, naturbelassene Medizin sowie vegetarische Ernährung und spirituelle Praktiken ein. Wegen der damals grassierenden Lungentuberkulose, aber auch aufgrund von neuen Körperpraktiken wie der Atemtherapie zogen das Atmen und das Organ der Lunge in diesem Umfeld ein gewisses Interesse auf sich.⁶ Eine verhängnisvolle Wende trat zu Beginn der 1930er-Jahre ein, als Praktiken und Ideale der Lebensreformer durch das nationalsozialistische Regime zur Erziehung des sogenannten Volkskörpers umgenutzt wurden. Die damals verbreitete biologistische Metapher bezeichnete das nationalsozialistisch geprägte Gesellschaftsmodell einer «hierarchisch strukturierten, rassistisch homogenisierten Produktions- und Reproduktionsgemeinschaft»⁷. Das gesundheitspolitische Handeln richtete sich im Zuge dessen auf diese abstrakte, kollektiv getragene Grösse aus und verlieh ihr einen «sozialutopistischen Charakter».⁸ Die verheerenden Folgen der nationalsozialistischen Ideologie drängten biologistische und theoretische Argumentationen über Körperlichkeit in den Sozialwissenschaften

4 Vgl. für eine Übersicht Gugutzer, der die Meinung vertritt, ohne Körperlichkeit könne keine Vergesellschaftung beobachtet, beschrieben oder analysiert werden, hier Gugutzer 2006, 13.

5 Douglas 1981, 109. Vgl. auch die Ausführungen von Asmuth (2006) zur Historizität des Körperbegriffs.

6 Diese historischen Umstände werden zu einem späteren Zeitpunkt, im Kapitel «*Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem*», vertieft.

7 Süß 2003, 33 f.

8 Ebd., 12.

bis in die 1970er-Jahre in den Hintergrund. Politische Umwälzungen wie die Frauenbewegung verschafften den Themen der Körperlichkeit schliesslich wieder verstärkte öffentliche Aufmerksamkeit und verbreiteten sich, spätestens mit der Rede der «wiederkehrenden» Körper 1982 von Dietmar Kamper und Christoph Wulf, auch als theoretisches Konzept in den deutschsprachigen Geistes- und Sozialwissenschaften.⁹ Seither sei die Beschäftigung mit Körpern angesichts der inzwischen zahlreichen Veröffentlichungen über die begriffliche Konzeption inflationär, erklärt Robert Gugutzer, Soziologe und Kulturwissenschaftler, im Sammelband *body turn*.¹⁰

Körper als Ort kultureller Deutung

Für eine historisch ausgerichtete Betrachtungsweise leistete Barbara Duden mit der 1987 veröffentlichten Dissertation *Geschichte unter der Haut. Ein Eisenacher Arzt und seine Patientinnen um 1730* Pionierarbeit. Sie verfolgte anhand ärztlicher Protokolle das zeitspezifische Erleben des Körperinnern von Patientinnen im 18. Jahrhundert und zeigte auf, wie gesellschaftliche Vorstellungen, die historisch wie räumlich bedingt sind, Schilderungen über das Leibempfinden mitbestimmen. Duden konzipierte dazu das Erleben des eigenen Körpers als etwas historisch Gewordenes.¹¹ Ebenfalls wegweisend für ein historisch bedingtes Körperverständnis ist Philipp Sarasins Untersuchung zur Geschichte des Körpers im 18. und 19. Jahrhundert mit dem Titel *Reizbare Maschinen*. Im Vordergrund steht nicht das Erleben des eigenen Körpers, sondern die historischen Spuren der Subjekt-Konzeptionen, die Sarasin aus Schriften über Körper, Gesundheit und Sexualität im besagten Zeitabschnitt rekonstruierte.¹²

Programmatisch für eine konstruktivistische Herangehensweise ist Judith Butlers Ansatz, der seit den 1990er-Jahren mit der Veröffentlichung des Buches *Gender Trouble* nachhaltige Strahlkraft auf den Körperdiskurs über die akademischen Grenzen hinaus hat. Butlers Herleitung der Differenz zwischen körperlichem und sozialem Geschlecht unterwirft den Körper fortan einer Geschlechtlichkeit und sensibilisiert für gesellschaftliche Machtstrukturen.¹³ Inzwischen bildeten sich Forschungsprogramme heraus wie die Queer- bzw.

9 Vgl. Kamper/Wulf 1982; volkskundliche Perspektiven versammelt Jeggle 1991; vgl. auch aktuellere sozialwissenschaftlich ausgerichtete Sammelbände wie Gugutzer 2006 und Keller/Meuser 2011.

10 Gugutzer 2006, 9.

11 Vgl. Duden 1987, hier das Kapitel *Ausgangspunkte einer Körpergeschichte*, 12–66, hier bes. 17f.

12 Vgl. Sarasin 2001; ausführlicher zur Geschichte von «Körper» Lorenz 2000.

13 Vgl. Butler 1991.

LBTGQ-Studies, die sich für ein fluides Konzept von Geschlecht einsetzen und deren Diskurse sich in populären Debatten spiegeln.¹⁴

Ein wiederkehrender theoretischer Referenzpunkt bei Butler ist die Programmatik von Michel Foucault, der in *Der Wille zum Wissen* die Grundlagen der Biopolitik skizzierte.¹⁵ Eine daraus abgeleitete These begreift subjektive Körper als Fluchtpunkte gesellschaftlicher Herrschaftsstrukturen, wie sie beispielsweise in Gefängnissen oder Schulen beobachtet werden können.¹⁶ Diese foucaultsche Argumentationslinie wird in Debatten über individuelle Beschäftigungen mit dem Körper, wie Gesundheits-, Sport- oder Schönheitshandeln, diskutiert und mit Begrifflichkeiten wie Selbstermächtigung und Disziplinierung kulturanalytisch erörtert.¹⁷

Sowohl historische als auch konstruktivistisch geprägte Denkanstösse legen Körper als beeinflussbare Grössen aus, auf die Subjekte und Gesellschaft gleichermaßen einwirken können. Dies ordnet ein passives Verständnis gegenüber dem Körper als Zeichenträger oder eben als Ort kultureller Deutung an.¹⁸

Eine weitere Möglichkeit innerhalb einer konstruktivistischen Denkweise arbeitet mit interaktionistischen Konzepten als theoretische Anlage. Körper werden dabei weniger als Fluchtpunkt oder Zeichenträger definiert denn als Mittel des Austauschs. Der Blick verlagert sich vom einzelnen individuellen zeichenhaften Körper hin zu sozialen Interaktionen im Alltag. Vorgelagert ist die Annahme, jede Begegnung rufe gegenseitige körperliche Wahrnehmungen hervor, die sowohl das Gegenüber einordnen als auch eine Selbstverortung vornehmen. Die Prämisse lässt sich auf Erving Goffman zurückführen, der die soziale Welt als Bühne, in der «wir alle [...] Theater [spielen]», modellierte.¹⁹ Die Interaktionsforschung legt den Schwerpunkt auf das Zusammenspiel des körperlich verankerten verbalen, gestischen und mimischen Ausdrucks. Dieser wird durch

14 Auf einer der grössten Social-Media-Plattformen stehen beispielsweise 60 verschiedene Geschlechtsidentitäten zur Auswahl. Vgl. zur Debatte über Geschlecht in den Kulturwissenschaften Villa 2001.

15 Vgl. Foucault 2004. Es ist hier wichtig zu bedenken, dass die Texte von Foucault sich keiner programmatischen Denkschule zuordnen lassen, vielmehr kommt sein Werk flächendeckend für Kategoriensetzungen zum Einsatz. An dieser Stelle danke ich Yelena Wysling, die mir ihre inspirierenden Seminararbeiten zu Michel Foucault zur Verfügung stellte.

16 Vgl. Foucault 2012. Asmuth weist darauf hin, Foucault habe seine Thesen nicht in einen «Antirealismus einmünden lassen. Zu real waren ihm die Folgen und Folgerungen aus seiner Untersuchung über Struktur und Wandel von Institutionen und Diskursen.» Foucaults Ausführungen über Körper seien abstrakt und objektiv und gerade daher wirksam. Mehr bei Asmuth 2006, hier 124.

17 Vgl. Duttweiler/Passoth 2016.

18 Abraham 2011, 33.

19 Vgl. ebd.

situative Rahmungen strukturiert und gilt deswegen als aufschlussreich für das Entziffern von Bedeutungsgeflechten und Interdependenzen in sozial strukturierten Kontexten.²⁰ Der Standpunkt regt an, den Körper als Akteur kultureller Bedeutungsproduktion zu konzipieren, und geht von einer wechselseitigen Beeinflussung aus. Ebenso, wie sich die von aussen kommenden Eindrücke in den Körper einschreiben, werden die eigenen Befindlichkeiten in den kulturellen Raum geschrieben. Folglich stellen interaktionistisch geprägte Forschungen zu Körperlichkeit die soziale Produktion kultureller Deutung in den Fokus.

Die konstruktivistischen Ansätze diskutieren – verkürzt formuliert –, wie Kultur auf den Körper wirkt und welche Zeichen aus der Kultur, dem «Aussen», am, durch und auf Körpern ablesbar werden. Entlang bestimmter beschreibbarer Merkmale wie Geschlecht, Alter, Bildung, soziale, ethnische oder kulturelle Herkunft oder Technologien wird dessen Zeichenhaftigkeit diskutiert. Zugrunde liegt dabei die Annahme, dass sich vorherrschende Deutungen und gesellschaftliche Macht- und Dominanzverhältnisse körperlich manifestieren sowie beschreiben lassen.²¹ Mittels Beobachtungen und Beschreibungen der Körper liesse sich das Zustandekommen von Bedeutung dekonstruieren. Einstimmig und symptomatisch bedienen diese konstruktivistischen Perspektiven die Idee eines objektivierten und passiven Körpers, auf den kulturell und individuell eingewirkt wird. Weniger ausgiebig wird die Frage in umgekehrter Richtung diskutiert: Wie prägen und bedingen Körper eigentlich Kultur?

Kritik gegenüber konstruktivistischen Überlegungen wendet sich gegen dualistische und verobjektivierende Theoretisierungen von Körperlichkeit. Wie Anke Abraham bemerkt, bringe das «Wissen über Körper» objektivierende Beschreibungen hervor, während «Wissen um den Körper» die Perspektive auf eine «eigenständige und handelnde Entität» zu verschieben möge.²² Abraham plädiert dafür, angelehnt an phänomenologische Ansätze von Gesa Lindemann, Körper in ihrer Eigenständigkeit, als «Gegenüber mit Eigenwürde mit natürlich gegebenen Grenzen und eigenständiger Artikulationsfähigkeit» zu denken.²³ Mit einer erfahrungsbasierten Ausrichtung, die sich an ethnografischen und praxeologischen Prämissen orientiert, könnten heterogene, öffnende und unabgeschlossene Vorstellungen von Körpern hervorgebracht werden, schlägt Robert

20 Der Klassiker ist hier Pierre Bourdieus Studie zu den feinen Unterschieden (1987).

21 Vgl. für dieses Argument Abraham 2011, 32. Sie verweist auf ein marktähnliches Verständnis des Körper(handelns), wie es auch in Studien von und im Anschluss an Villa (2001) zum Ausdruck kommt.

22 Abraham 2011, 33.

23 Ebd., 37.

Gugutzer hoffnungsvoll ein Verfahren vor, um diese Eigenständigkeit methodisch zu erfassen.²⁴

Die konstruktivistischen Ansätze eignen sich zur Erschließung populärer Deutungsmuster des Atmens, weniger aber um das Atmen in seiner Praktik und Erfahrung kulturwissenschaftlich zu erschliessen. Die Atmung an sich als kulturell beeinflusst zu denken und nach Einflussgrößen aus der Kultur hinsichtlich der Atmung zu fragen, verstärkt das passive Moment und blendet die Eigenaktivität des Atmens aus. Den konstruktivistischen Ansätzen liegt jeweils eine Denkfigur zugrunde, die Körper tendenziell passiv und objektiv *zu beschreiben* versucht. Das Atmen lässt sich, wie gesagt, sowohl passiv als auch aktiv erfahren. Mit welchem Körperbegriff können die empirischen Kulturwissenschaften dies in ihre Forschung aufnehmen? Wie von und über Körper *schreiben*, ohne die Objektivierung weiterzutreiben? Weil die theoretische und auch methodische Debatte über die kulturwissenschaftliche Körperforschung von phänomenologischen Einflüssen durchzogen ist, greift das folgende Kapitel die zentralen Argumente dieser Denkströmung auf.

Phänomenologisch: Körper erfahren

Wenn es darum geht, Körper aus ihrer passivierten und objektivierten Position zu entheben, bieten sich phänomenologische Konzeptionen an. Die philosophisch inspirierte Denkschule setzt beim physischen Körperbegriff und beim erfahrungsbezogenen Leibbegriff an.

Die Denkschule der Phänomenologie versteht sich als angewandte Philosophie und greift auf deren Traditionen zurück. Ohne die bis in die Antike zurückliegenden Ausläufer der Körper-Leib- und ferner der theologischen Körper-Geist-Debatte zu rekonstruieren, wird im Folgenden aufgezeigt, wie die zentrale phänomenologische Denkfigur – Körper, Raum und Erfahrung – aufgestellt ist.²⁵ Dem Atmen kommt dabei die konstruierte Funktion zu, diese Denkfigur zu veranschaulichen. Damit liegt die Hinwendung zu einem phänomenologischen Körperbegriff in dieser Arbeit nicht nur theoretisch, sondern auch thematisch begründet, verlangt aber gerade deshalb auch eine kritische Lesart.

Vorausgeschickt wird in der phänomenologischen Tradition die Annahme einer Verschränkung von leiblicher Erfahrung und biologischem Körper als

²⁴ Gugutzer 2017, 382f.

²⁵ Vgl. zur Übersicht den Handbuchartikel *Leiblichkeit und Körper* von Lindemann 2017, 57–66. Vertiefte Einblicke in die aktuelle Debatte geben Alloa/Bedorf/Grüny/Klass (Hg.) 2012.

anthropologische Konstante.²⁶ Die Denkschule bedient sich dafür der Differenz zwischen dem sogenannt körperlichen und dem leiblichen Erleben. Vereinfacht bezeichnet der Körper biologisch Erfassbares wie die Physiologie und die äussere Erscheinung, während dem Leib die subjekthafte Innerlichkeit, das sinnliche Erleben zugeteilt wird. Das Wesensmerkmal liegt in der analytischen Unterscheidung zwischen Körper und Leib, die es als Instrument ermöglicht, spezifische Aspekte des leiblichen Erlebens beschreibbar zu machen.²⁷ Wie sich die intellektuell erarbeitete Differenz im Forschungsprozess darlegt, bleibt allerdings vage. Werden Sinnesempfindungen wie das Hören oder Riechen körperlich oder leiblich erfahren? Wie lässt sich eine juckende Körperstelle zwischen körperlicher und erfahrener, «leiblicher» Empfindung einordnen?

Hermann Schmitz, Begründer der *Neuen Phänomenologie*, kritisiert diese aus der Differenz entstandene Schneise zwischen der Innen- und der Aussenwelt. Aus der vorweggenommenen Differenz Körper und Leib habe sich aus einer «grundlegenden Verfehlung» eine psychologisch reduktionistisch und introjektionistische Verwendung entwickelt, formuliert Schmitz in der Vorrede seines Buches *Jenseits des Naturalismus*.²⁸ Er argumentiert gegen diese Vereinfachung und theoretisiert dafür den Raum ebenso konsequent wie die körperliche Erfahrung.²⁹ Nebst der Fokussierung auf körperliches und leibliches Erleben gehe es vor allem um das Einbeziehen der raumzeitlichen Strukturierung leiblicher Umweltbezüge.³⁰ Das heisst, die Umgebung wird analytisch ebenso einbezogen wie Körper und Leib. Der verstärkte Fokus auf die räumliche Situiertheit körperlicher Erfahrungen bedeutet, Körper, Erfahrung und Raum relational zueinander zu denken. Das legt, mit Lindemann gesprochen, nahe, Körpererfahrung jenseits des diskursiven Wissens zu denken und Vergesellschaftung als einen situierten, raumzeitlich strukturierten Vollzug leiblicher Umweltbezüge zu verstehen.³¹

Atmen als Erfahrung von Körper und Raum

Im Folgenden stehen Überlegungen im Vordergrund, die Hartmut Rosa anlässlich des Atmens im Buch *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung* anbringt.³² Er diskutiert dabei das Atmen als Indikator für die Beziehung zwischen Individuen

26 Vgl. Schmitz 2010.

27 Lindemann 2017, 57–66.

28 Schmitz 2010, 15.

29 Ebd., 15f.

30 Lindemann 2017, 59.

31 Ebd.

32 Vgl. Rosa 2016a.

und der Welt. Diese Erwägungen stellt er ausgehend von seiner grundsätzlichen These an, dass die Beschleunigung der Moderne gesellschaftliche Resonanzräume verdrängt habe. In einem kurzen Unterkapitel erklärt Rosa auf fünf von insgesamt 765 Seiten das Atmen als Möglichkeit zur Beschreibung der «Weltbeziehung». Denn durch das Atmen sei jedes Subjekt gezwungen, Welt durch seinen Leib aufzunehmen und wieder abzugeben. Deshalb könne der «basalste Akt des Lebens» aufschlussreiche Unterschiede über die Qualität der Weltbeziehung aufzeigen.³³ Seine Ausführungen bleiben trotz diesem beachtlich hohen Stellenwert des Atmens eher kurz und orientieren sich vor allem an Überlegungen des Phänomenologen Thomas Fuchs. Fuchs wiederum beschäftigte sich mit der Leibphänomenologie von einer psychiatrischen und philosophischen Warte aus.³⁴ Zu Recht merkt Rosa an, dass sich zwar Maurice Merleau-Ponty, Bernhard Wadenfels und Hermann Schmitz mit dem Atmen auseinandersetzen, ohne aber ein genuines soziologisches Interesse gegenüber dem Atmen zu diskutieren, sondern sich vor allem die universalen und anthropologischen Momente des Atmens zunutze machten.³⁵

Die These, das Atmen gebe Aufschluss über die Beziehung des Subjekts zur Welt, führt Rosa knapp aus mit einzelnen Beispielen, wie dem stockenden Atem oder dem freier werdenden Atem am Meer oder in den Bergen. Beide alltäglich bekannten Regungen hätten eine leibliche Realität, die mit der Beziehung zur Welt direkt korreliere. Wenn der Atem stocke und in seinem Rhythmus unterbrochen werde, liege eine veränderte Beziehung zum «unhinterfragbaren Hintergrund zur Weltbeziehung» vor, eine prekäre Situation verkörpere sich.³⁶ Anders die Begründung für den weiter werdenden Atem am Meer, hier seien es nicht die Eigenschaften der Umgebung, sondern die Beziehung zu ihr, die Haltung gegenüber der Welt, die sich in der veränderten Atmung bemerkbar mache, es handle sich nicht nur um eine kulturelle Differenz, sondern auch um eine leibliche.³⁷ In einem weiteren Beispiel führt Rosa aus, wie anteilnehmend die Luft angehalten werde, etwa wenn jemand ein Risiko eingehe. Das sympathetische Atmen sei Ausdruck eines sozialen Resonanzgeschehens, wofür eben auch das Gähnen bekannt sei.³⁸ Rosa betont vor allem die responsive Qualität des Atmens, weil sich daran eine Öffnung oder Schliessung gegenüber der Welt unverkennbar zeige. Mit einem Zitat von Thomas Fuchs verdeutlicht er: «Die Vielfalt oszillierender und balancierender Empfindungen im atmenden Raum der Brust macht

33 Ebd., 92.

34 Fuchs 2000, 15–21.

35 Rosa 2016a, 93.

36 Ebd., 93.

37 Ebd., 95.

38 Ebd., 94.

ihn zu einem subtilen Empfänger für Gefühlsregungen, zum leiblichen «Resonanzkörper» par excellence.»³⁹ Mit subtilen Praktiken werde die Beziehung zur Welt bearbeitet. Unter diesem Geleit erwähnt er noch das Rauchen, das den normalen, unbewussten Vorgang des Einatmens für die Reflexionsebene erlebbar mache, weil der Widerstand der eingesogenen Luft fühlbar sei. Rosas Konzeption der Beschäftigung mit dem Atmen umfasst ferner entspannendes Wellness, extasische Konzerte und spektakuläre Unterhaltungsshows, dramatische Gewaltfilme oder exzessive Marathonläufe und Extremsportarten. Sie alle könnten, laut Rosa, Versuche sein, «Welt und Selbst wieder in ein Resonanzverhältnis zu bringen, gewissermassen wechselseitig spürbar zu machen».⁴⁰ Er schliesst sein Kapitel über das Atmen mit einem kurzen Blick auf eine weitere Besonderheit des Atmens, nämlich dass die Atmung letztlich nicht dem eigenen Willen unterliege und nur innerhalb eines bestimmten Spielraums modifiziert werden könne. Die Grenze zwischen Luft als Bestandteil der äusseren Welt, die man einatme, und des Atems der in einem ist, sei unscharf. Dies erkläre, warum das Atmen «als gleichsam reinste Form der Beziehung» von östlichen wie westlichen Philosophien und Praktiken, wie Atemschulen, Achtsamkeitskurse, Techniken des autogenen Trainings, Zen-Buddhismus etc., so hohe Aufmerksamkeit erfahre.⁴¹ Das grosse Interesse an derartigen Praktiken von spätmodernen Gesellschaften liest der Autor als weiteren Hinweis für eine reparatur- und korrekturbedürftige Beziehung «zwischen Welt und Subjekt».⁴²

Rosas Thesen folgen dem modernen Paradigma einer drohenden Entfremdung, die ich im Kapitel «*Bleiben Sie bei Ihrem Atem*» ausführlicher bespreche.⁴³ Auch Rosa lässt nach diesen plausiblen Ausführungen offen, wie das genuine soziale Potenzial des Atmens diskutiert oder erforscht werden könnte.

Darüber geben die phänomenologisch angelegten Überlegungen von Hermann Schmitz Aufschluss. Die Wahl fällt auf Schmitz, weil auch er dem Atmen einen prominenten Platz in seinen Herleitungen zukommen lässt und in mehreren Werken darauf eingeht. Der neophänomenologischen Tradition folgend, legt Schmitz das leibliche, vorthoretische körperliche Erleben im Raum als Ausgangspunkt seiner Ausführungen fest.⁴⁴ Im Zuge dieser Fokussierung auf leibliches Erleben werden jeweils der Raum und der biologische Körper mitkonzipiert. Demzufolge liest sich das körperliche Erleben als eine Dynamik,

39 Fuchs, zit. nach Rosa 2016a, 94.

40 Für den ganzen Abschnitt Rosa 2016a, 96.

41 Ebd., 97.

42 Ebd.

43 Vgl. dazu Kapitel «*Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem*», hier *Einordnung «Achtsamkeit»*.

44 Vgl. zur Übersicht die Einleitung von Schmitz 2010, 15–22.

die unauflöslich aus dem vitalen Antrieb zwischen «Engung und Weitung» entspringt und sich räumlich manifestiert. Mit Schmitz bedeutet das Leiblichsein, in der Mitte zwischen der «Enge» und der «Weite» zu stehen. Am besten spüre man dies beim eigenleiblichen Atmen.⁴⁵ Zwischen den Polen Körper und Raum bestehe eine Verschränkung, sodass diese Pole einander hemmten und trieben und sich in der Atmung bestätigten, in Schmitz' Worten:

«Als Muster solchen Spürens ziehe ich gern das wachsamer Einatmen heran. Bei der Brustatmung bildet sich in der Brustgegend deutlich eine unscharf begrenzte, unteilbar ausgedehnte Insel aus Engung und Weitung, die als Spannung bzw. Schwellung antagonistisch verschränkt sind. Anfangs überwiegt die Schwellung, am Ende des Einatmens die engende Spannung, die dann im Ausatmen als unumkehrbar aus der Enge in die Weite führender Richtung abgebaut wird.»⁴⁶

Unterbrechungen der lebensnotwendigen Dynamik, wie ein heftiger Schreck, bringe die Bewegung ins Stocken oder sie erschlafe.⁴⁷ Atmen wird auf diese Weise zum tragenden Bild einer theoretisch konzipierten Überlegung, dass das eigenleibliche Erleben, der Körper und die Umgebung als Triade unauflöslich miteinander verbunden seien. Die Neue Phänomenologie präzisiert dazu die systematische Unterscheidung des körperlichen und des leiblichen Erlebens. Schliesslich seien leibliche Erfahrungen immer an körperliche Abläufe gebunden, hält Schmitz fest.⁴⁸ Dazu klammert er die fünf Sinne – Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten – aus und fokussiert den Leib auf das Erleben, wie Wärme und Kälte oder eben die Atmung.⁴⁹ Während Körper stets dreidimensional und zerlegbar seien, gelte es den Leib als unbegrenzt, flächenartig zu denken, in seinen Worten:

«Der Körper ist stetig ausgedehnt, flächig, begrenzt, schneidbar daher mit beliebig teilbarer Ausdehnung. [...] Der spürbare Leib ist dagegen flächenlos, mit unscharf abgegrenzter unzerlegbarer Ausdehnung ähnlich dem Schall, dafür meist ein Gewoge verschwommener Inseln, die zusammengehalten werden durch die Engungskomponente des vitalen Antriebs, der ein Dialog der konkurrierenden Tendenzen von Engung und Weitung ist. [...] Engung, Weitung und Richtung sind die Grundzüge der Dynamik, die der Leib dem Körper voraus hat; man kann sie in ihrem Zusammenwirken z. B. am Atmen leicht beobachten.»⁵⁰

45 Schmitz 2010, 222.

46 Ebd., 236f.

47 Ebd., 223.

48 Ebd., 262.

49 Ebd.

50 Ebd., 273. Beschreibende Worte zu finden für das eigenleibliche Erleben scheint weitaus anspruchsvoller zu sein, als seine Plausibilität subjektiv körperlich zu erfahren.

Diese Konzeption von Körper wird dem ausgedehnten Begriff des Leibes gegenübergestellt. Den spürbaren Leib als Ausgangspunkt zu nehmen, ermögliche es, den Fokus auf Regungen wie Hunger, Lust, Durst, Schmerz, Angst und affektives Betroffensein von Gefühlen oder ergreifenden Atmosphären zu legen, argumentiert Schmitz.⁵¹ Er schreibt hier die Tradition der Phänomenologie fort, deren Prämisse ebendiese analytische Unterscheidung zwischen Körper und Leib ist.

Meines Erachtens wird mit dieser Trennung zwischen biologischem und erfahrendem Körper einer Verschränkung der Antagonisten entgegengewirkt und eine Differenz gestärkt. Der Fokus auf das eigenleibliche Erleben erwirkt den rhetorischen Effekt, sich der eigenen Leiblichkeit zuzuwenden. Diese Zuwendung basiert allerdings auf einer Trennung vom biologischen Körper. Das Beispiel des Atmens versinnbildlicht aber vielmehr die Verschränkung und widerspricht gerade der Differenz zwischen biologischem und erfahrbarem körperlichem Erleben. Die prominente Veranschaulichung der phänomenologischen Triade von Körper, Raum und Erfahrung anhand der sich selbstständig vollziehenden Atmung widersetzt sich gerade der konstatierten Trennung zwischen biologischem Körper und erfahrendem Leib.

Atmen als Praxis

Eine weitere Möglichkeit, das körperliche Erleben kulturtheoretisch zu erörtern, bietet die Kombination der phänomenologischen Maxime mit praxeologischen Grundsätzen. In Bezug auf das körperliche Handeln geben zunächst Marcel Mauss' Studien aus den 1930er-Jahren dienliche Einblicke.⁵² Dieser untersuchte einfache Bewegungsmuster wie Hüpfen und Springen und leitete daraus ab, dass auch unbewusstes körperliches Handeln Ergebnis der Sozialisation sein könnte. Mauss verwendete dafür den Begriff der Körpertechniken, der später den Weg für die begriffliche Konzeption der sogenannten Kulturtechniken ebnet.⁵³ Mit der Beschreibung der einfachen Bewegungsabläufe deutete Mauss die Schnittstelle zwischen Körper und – wie er es nennt – Seele als unbewusst. Die Bewegungen würden nicht einfach einem instinktgesteuerten Reflex folgen, wie es beispielsweise die psychoanalytische Interpretation nahelege, sondern liessen Rückschlüsse auf angeeignete Bewegungsmuster zu, lautet

⁵¹ Ebd.

⁵² Vgl. Mauss 1974, 197–220.

⁵³ Der Begriff der Körpertechniken gilt als Referenzpunkt für «Kulturtechniken» und impliziert eine zweckrationale Zurichtung, die sich weniger mit einer wertrationalen Perspektive auf Kultur vereinbaren lässt.

seine richtungweisende These.⁵⁴ Er definierte die Körpertechniken letztlich als Aneignung von Körperwissen: «Ich glaube, dass die grundlegende Erziehung zu all diesen Techniken darin besteht, den Körper seinem Gebrauch anzupassen.»⁵⁵ Angelehnt an Mauss' Grundlagenarbeit leitete Pierre Bourdieu das Habitus-Konzept ab.⁵⁶ Bourdieus These geht von einem Modell eines kollektiven Systems unbewusst funktionierender und weitergegebener Deutungsmuster aus, die sich in Handlungsmustern ausdrücken und in erster Linie aus dem körperlichen Kapital hervorgehen. Bekanntheit in diesem Zusammenhang erlangte Bourdieus Studie über *Die* [sich auch körperlich äussernden] *feinen Unterschiede*. Er erforschte umfassend, wie körperliche Ausdrucksformen wie Essgewohnheiten, Kleidungsstile oder Sportarten unter bestimmten Prämissen, wie Bildung oder Geschlechterfragen, soziale Unterschiede zur Geltung bringen können.⁵⁷

In Kombination mit phänomenologischen Thesen haben sich daraus in der empirischen Kulturwissenschaft praxeologische Betrachtungen entwickelt, um Körper jenseits von Objektivierungen empirisch und theoretisch zu fassen. Vor allem in der Reichweite Tanz, Sport und Theater sind Bestrebungen, die Objektivierungen des Körpers zu überwinden, anzutreffen, wie zum Beispiel die Forschungsprojekte von Gabriele Klein und Gabriele Brandstetter zum Thema Tanz oder Loïc Wacquants Autoethnografie über das *Leben für den Ring*.⁵⁸ Drehpunkt der Praxeologie ist die Aneignung von Wissen als Zusammenspiel der Sinne, die körperlich angelegt sind. Dieses verkörperte, implizite Wissen – auch unter den Begriffen *tacit* oder *embodied knowledge* bekannt – entziehe sich der Selbstkontrolle und subjektiver Reflexion wie auch der Versprachlichung, erklärt Stefan Hirschauer, ebenfalls ein Vertreter der praxeologischen Strömung.⁵⁹ Das verdeutlicht, wie die praxeologischen und phänomenologischen Argumente miteinander verwoben werden.⁶⁰ Das implizite Wissen ist vergleichbar mit der eigenleiblichen Erfahrung, wie es die Phänomenologie nahelegt.

54 Vgl. Mauss 1974, 197–220.

55 Mauss 1974, 208.

56 Abraham rechnet die Studien des französischen Soziologen Pierre Bourdieu der historisch-konstruktivistischen Perspektive zu (dies. 2011, 33). M. E. empfiehlt es sich, Bourdieus Konzeption des «körperlichen Kapitals», mit dem er die Sozialisierung begründet, auch als Ansatz für interaktionistische und praxeologische («Körpertechniken») Forschungen zu prüfen.

57 Vgl. u. a. über die Zurichtungen des Körpers Gugutzer 2002. Ebenso entwickelte Honer (2011) mit phänomenologischen Vorüberlegungen lebensweltliche Ethnografien der Bodybuilding-Szene.

58 Vgl. u. a. Brandstetter/Klein 2013 sowie Wacquant 2010.

59 Vgl. Hirschauer 2001, 439f.

60 Einen Ausläufer bildet die sogenannte (Auto-)Phenomenography. Der Begriff geht u. a. auf pädagogische Ansätze Ende des 20. Jahrhunderts zurück. Allen-Collinson/Owton erproben diesen Ansatz, um über sportliche Implikationen von Atembeschwerden zu schreiben, vgl. dies. 2014.

In einem Zwischenschritt möchte ich kurz überdenken, inwiefern die praxeologischen Überlegungen Anhaltspunkte für Untersuchungen über das Atmen im Alltag geben können. Denkbare Einsatzmöglichkeiten dieser Perspektivierung wären angewandte Körpertechniken, wie zum Beispiel die Atemtherapie oder eine Vertiefung des Yoga, welcher die Atemtechnik – das *Prānāyāma* – kultiviert. Es sind Praktiken, die das Bearbeiten des Atmens für einen holistischen Zweck beabsichtigen. Ohne die beiden Beispiele zu vertiefen, drängt sich der Verdacht auf, ein praxeologischer Zugang schärfe den Blick auf die Zurichtung des körperlichen Automatismus und überführe das Atmen in eine spezifische Technik. Das hiesse, institutionalisierte Diskurse und angewandte Praktiken sowie von «ausen» zugewiesene Einflussfaktoren, wie Umweltbedingungen oder soziale Ungleichheiten, in die Analyse einzubringen. Das Modell der praxeologischen Körpertechniken mündete vermutlich in einer utilitaristischen Argumentation. Unvermeidlich rückt dies die Schnittstelle des Atmens im Alltag in den Hintergrund und konzentriert den Schwerpunkt auf die kulturelle Zurichtung des Atmens. Dabei ist es unumgänglich, dass das Atmen eine Objektivierung erfährt, die sich aus der beobachtenden Perspektive aufdrängt.

Ein weiterer Strang, den ich aufgreifen möchte und der noch radikaler vom Körper ausgehend einen analytischen Zugang sucht, entwickelte sich aus der Neuen Phänomenologie heraus und setzt den Akzent primär auf das eigenleibliche Erleben. Gesa Lindemann erörtert mit Referenz auf Helmut Schmitz und Helmuth Plessner die Reichweite der sogenannten leibtheoretischen Prämisse. Anhand des subjektiven Erlebens gehe es darum, die Bedingungen und individuellen Strategien im Umgang mit Körpern zu erfassen, um kollektive Körperkonzepte aufzuspüren. Wegbereitend für die leibtheoretische Perspektive ist die Annahme, dass das leibliche Selbst sich in Bezug auf die andern Leiber und auf die Umwelt ausrichtet und deshalb seine jeweilige Bedingtheit rekonstruiert werden könne. Der Leib fungiere dabei als eine historisch gewachsene Reaktionsbasis.⁶¹ Lindemann verlegt damit noch stärker das eigenleibliche Erleben ins Zentrum der diskursiven Belange. Mit einer leibtheoretischen Ausrichtung würden Sachverhalte expliziert, die in anderen Konzeptionen implizit vorausgesetzt würden, begründet Lindemann das Vorgehen.⁶² Darüber hinaus gehe es darum, Annahmen über dieses leibliche Selbst zu treffen, wie es sich selbst im Hier und Jetzt und in Beziehung zu seiner Umwelt erlebe. Dieser Zustand verstehe das Selbst als Handlungspotenzial, das es ihm ermögliche, Künftiges zu antizipie-

61 Lindemann 2017, 64. Zur Veranschaulichung einer historischen Perspektive Duden (1987).

62 Ebd., 59.

ren und mit seiner Mitwelt zu interagieren.⁶³ Die körperliche Besonderheit des «Hier» liege in seiner absoluten Bestimmtheit als Bezugspunkt, der die eigene Orientierung und räumliche Verortung sichere, erklärt Lindemann.⁶⁴ Gleiches gelte für das «Jetzt», das sich in der Gegenwärtigkeit der Wahrnehmung und situationsbedingten Aktualisierung des Leibes auswirke.⁶⁵ Präzisiert wird der Leib als ein räumlich wie zeitlich statthabender Bezugspunkt, dessen sich das Selbst vergewissern, sich gewahr werden kann, aber jenseits des kognitiven Wissens bleibt. Entscheidend ist auch bei Lindemann der Fokus auf diesen uneingeschränkten Bezug zur Umgebung.

Dieses Verständnis von Leiblichkeit spricht letzten Endes für ein relationales Körperverständnis, was mit Stefan Beck's Überlegungen zu einer «relationalen Anthropologie» einhergeht.⁶⁶ Diese Ausrichtung ist von phänomenologischen Impulsen geprägt und fokussiert stärker auf – wie es der Name schon sagt – Relationen. Das heisst, sie vereint situative, temporäre und materielle Bezüge und befreit sich von systematisierenden Differenzierungen.⁶⁷ Plädiert wird für einen übergreifenden Körperbegriff, vergleichbar mit dem englischen *body*. Deswegen sind vielleicht auch Rückgriffe auf das inzwischen eingedeutschte *Embodiment*, die Verkörperung, erklärbar. Embodiment verweist ebenfalls auf implizites Körperwissen und wird vor allem in psychologischen Studien erforscht.⁶⁸ Der Begriff «Verkörperungen» vermag es, konkrete und verkörperte soziale Prozesse, mit denen Menschen am Zustandekommen sozialer Welten beteiligt seien, zu beschreiben.⁶⁹

Die Begrifflichkeiten möchte ich hier nicht weiter ausführen, sondern nach dieser zweiten Auslegeordnung die Frage stellen, wie die Impulse in der vorliegenden Studie zum Tragen kommen können. Ohne die Diskussion abschliessend darzustellen, zeigte sich, dass im von Gugutzer beanstandeten inflationären *body turn* eine Fokusverschiebung stattgefunden hat, und zwar von einer beschreibbaren hin zu einer erfahrbaren Körperlichkeit, die das Relationale zur Umgebung betont.⁷⁰ Die phänomenologisch begründete räumliche Bestimm-

63 Ebd., 39.

64 Ebd., 60.

65 Ebd.

66 Beck 2008, 161–199.

67 Ebd., 197f.

68 Vgl. Müller 2001.

69 «Verkörperung» scheint mir vor allem ein instruktiver Begriff zu sein, um sich von körperlosen Subjekten und von Deutungen über *ein* Konzept vom Körper zu distanzieren. Das Konzept hat eine breite Akzeptanz in Anwendungsfeldern wie körperorientierter Psychotherapie oder Bewegungspädagogik. Vgl. Müller 2001, 18 f.

70 Vgl. im Vortragsmanuskript von Tiedemann (2009) den Hinweis auf eine Verknüpfung philo-

heit des Körpers ermöglicht eine Begrenzung und Rückbindung, die den Begriff auch empirisch begrenzt. Gleichzeitig stellt sich ein relationales Körpermodell als anschlussfähig heraus, weil verschiedene Deutungsebenen umfasst werden können.

Die dargelegten phänomenologischen Zugänge plädieren zwar übereinstimmend für ein offenes und bewegliches Körperkonzept, das sich definitorisch nicht isolieren lässt, gleichzeitig sind die vorgebrachten Argumente begrenzt und überschaubar. Das vermeintlich Unverfügbare des Körpers ist den Versuchen der theoretischen Aneignung diametral entgegengesetzt. Es präsentiert sich immer wieder von neuem als nicht eindeutig benennbares, aber unumstößliches Phänomen. Am ehesten dürfte sich die eingeforderte Pluralität in den parallel vorkommenden Forschungsbeiträgen und Studien spiegeln. Sie stellen meines Erachtens nicht gegenläufige, sondern inkludierende Annäherungen dar. Eine vereinheitlichende Theorie würde gerade der Forderung nach relationalen Konzeptionen zuwiderlaufen.

Distanzieren möchte ich mich von der phänomenologischen Unterscheidung zwischen Körper und Leib. Sowohl sprachlich als auch konzeptionell nehme ich Abstand von einer trennenden Differenz zwischen leiblichem und physischem Körper. Selbst bei einer leibtheoretischen Perspektive, die das körperliche Erleben als Ausgangspunkt festlegen würde, bliebe die konzeptionelle Trennung immanent. Wie sich in der Umsetzung zeigen wird, lässt sich das Atmen nicht eindeutig leiblichem oder physischem Erleben zuordnen. Wenn die Lunge mit Luft gefüllt wird, geht die Erfahrung des aufgeblähten Brustkorbes mit der Wahrnehmung über die Beschaffenheit der Luft einher. Mit dem «Schnuufe» als Erfahrung wird die Trennung zwischen Raum und Körper infrage gestellt. Wie lassen sich die intellektuellen Anregungen empirisch zufriedenstellend operationalisieren?

Philosophisch: Körper entschreiben

Bei der Suche nach Konzepten, die das Atmen jenseits dualistischer Prämissen beschreibbar machen könnten, stiess ich auf den Text eines zeitgenössischen französischen Philosophen. *Corpus* heisst das schmale, 126-seitige Buch von Jean-Luc Nancy. Der Schüler von Jacques Derrida plädiert in seinem Text unermüdlich für einen fragmentarischen, fragilen, ganz grundlegend verwundbaren Körper, der beim Schreiben mitzudenken sei, den es aber als Grundkategorie so nicht gebe.⁷¹ Was der Philosoph damit meinen könnte, wird im folgenden Kapitel konturiert.

Denkende Körper

In einem Kommentar des österreichischen Nachrichtensenders ORF anlässlich des 70. Geburtstags von Jean-Luc Nancy im Jahre 2010 ist die Rede vom «Philosophen der Dekonstruktion».⁷² In seinen Büchern können phänomenologische, poststrukturalistische und dekonstruktivistische Tendenzen aufgespürt werden, jedoch würde der Versuch einer Einordnung den Intentionen des Denkers selbst entgegenwirken. Arbeitsschwerpunkte des Philosophen liegen in Themen wie Gemeinschaft, Religion und Politik.⁷³

Nancys Auseinandersetzungen mit dem Begriff Körper nahmen ihren Anfang, als er sich zu Beginn der 1990er-Jahre einer Herztransplantation unterziehen musste und mehr als zehn Jahre später an Krebs erkrankte. Im Aufsatz *Der Eindringling. Das fremde Herz* reflektiert er ebendiese Erfahrung, denn nie habe ihn die Fremdheit seiner Identität so heftig berührt und sich mit solcher Schärfe bemerkbar gemacht, erklärt er.⁷⁴ Die existenziellen Erfahrungen sind für den Autor selbst der Grund für eine intensive Reflexion über die Grenzen des Denkens an sich. Er lotet das Darüberhinausgehende aus, denn gerade das Undenkbare sei die Anregung zum Weiterdenken.⁷⁵ Zum einen verwendet er

71 Nancy 2007, 74–77.

72 Vgl. Österreichischer Rundfunk ORF (23. 10. 2010), *Der Philosoph der Dekonstruktion wird 70*.

73 Für die Erläuterungen zu Nancy greife ich auf Busch 2007, Fischer 2010 und Morin 2012 zurück.

74 Nancy 2000, 39. Seine Sprache streift die Poesie, wenn er reflektiert: «Ich bin die Enden der eisernen Fäden, die meinen Brustkorb zusammenhalten und die Einspritzöffnung, die für den Rest meines Lebens unterhalb meines Schlüsselbeins angebracht ist, so wie ich früher bereits die Schrauben meiner Hüfte und die Platte in meinem After war. Ich verwandle mich in den Androiden der Science-Fiction oder in einen Scheintoten [...]» Nancy 2000, 47–49.

75 Vgl. Österreichischer Rundfunk ORF (23. 10. 2010), *Der Philosoph der Dekonstruktion wird 70*.

einen im akademischen Umfeld ungewohnten Schreibstil, der spielerisch mit Begriffen experimentiert und teilweise poetisch anmutet. Ausserdem verzichtet er weitgehend auf den Artikel vor dem Nomen Körper. Er schreibt weder über noch von Körpern, sondern spricht schlicht von Körper. Die einheitliche Verwendung des Wortes Körper erklärt auch seine Anschlussfähigkeit an den angelsächsischen Sprachraum, wo es keine sprachliche Unterscheidung gibt zwischen Körper und Leib. *Body* umfasst sowohl den biologischen wie auch den erfahrenden Körper. Mit dem Verzicht auf den Artikel vor dem Nomen unterläuft Nancy eine Diskursivierung sowie eine Ob- und Subjektivierung von Körper. Hier wird sein eigentliches Anliegen deutlich, denn es geht ihm darum, Körper als Gegenstandskategorie grundsätzlich zu hinterfragen. Anders formuliert: Was heisst es, Körper sprachlich zu thematisieren, und wie berührt eigentlich das Nichtmaterielle des Diskurses die Materialität des Körpers?⁷⁶

Mit diesen Anregungen im Hintergrund lässt sich die anspruchsvolle Textur von Nancys Schreiben erklären. Seine Sprache zwingt zur Langsamkeit beim Lesen und verleitet zur Aussage, dass sie eben körperlich erfahren werden müsse. Durch ein zeitnehmendes Lesen eröffne sich eine Erfahrung der Thesen, resümiert auch Eva-Marie Morin in ihren Reflexionen über Nancys Sprachgebrauch. Selbst die Übersetzungen verminderten die Erfahrbarkeit zwischen schreibenden und lesenden Körpern, erklärt sie weiter, was ich nach einem Selbstversuch mit dem französischen Original, dem deutschen und schliesslich der englischen Ausgabe von *Corpus* bestätigen kann.⁷⁷ Insbesondere die englische Übersetzung von Nancys Text verliert an differenzierendem Bedeutungsgehalt und ist deshalb für mich zügiger zu lesen. Der deutsche Text dagegen ist nahe am Original, die intensiven gedanklichen Suchbewegungen des Philosophen treten hervor und lassen sich nachvollziehen. Neben der reduzierten und ausgewählten Sprache fällt auf, dass Nancy von sperrigen programmatischen Bezeichnungen wie Dekonstruktion oder Subjekt Abstand nimmt und stattdessen auf allgemeinverständlichere und weiter gefasste Begriffe wie Sinn, Gemeinschaft oder eben Körper setzt.

In Nancys philosophischer Schrift über Körperbegriffe findet sich der Hinweis auf Descartes' Vermächtnis, auf den jeweils die Körper-Geist-Unterscheidung zurückgeführt wird.⁷⁸ Nancy plädiert dafür, die berühmte kartesianische Aussage *cogito ergo sum* – ich denke, also bin ich – entgegen einer gängigen dualis-

76 Vgl. dazu auch die Erklärungen und Ausführungen zu Nancy von Alloa/Fischer 2013, 10.

77 Nancy 1992 (frz.), 2007 (dt.), 2008 (engl.), sowie hier Morin 2012, 125.

78 Fischer 2010, 19.

tischen Lesart auf ein vereinendes Verständnis von Körper und Geist zu lesen.⁷⁹ Seine Auslegungen schliessen an die *Cartesianischen Meditationen* an.⁸⁰ Sie bilden die Grundlage der sogenannt denkenden Körper, wie Nancy das Vereinende in seinen eigenen Worten nennt.⁸¹

Wenn Körper als Voraussetzung des Denkens an sich platziert werden, liesse sich in der Konsequenz keine scharfe Trennlinie zwischen Denken und körperlichem Fühlen und Wahrnehmen ziehen. Nancy entzieht sich damit der Beteiligung an der philosophischen Körper-Leib-Debatte und geht in *Corpus* nicht weiter darauf ein. Er betont dagegen die Körperlichkeit des Körpers selbst und begreift seine Aufgabe darin, dem Dualismus zu entwischen, ohne die unterschiedlichen Bezeichnungen zusammenzuschmelzen.⁸² Indem er in *Corpus* auf die markante Unterscheidung von Körper, Leib und Geist verzichtet, konzipiert er einen Körperbegriff, der weiter greift und sich mit Körpern im Hier und Jetzt verbinden kann, ohne auf der diskursiven Ebene zu verharren. Seine Aussagen veranschaulicht er mit alltäglichen Beispielen wie:

«Wenn ich mich abmühe oder schnaufe, wenn ich verdaue oder leide, falle oder springe, schlafe oder singe, erkenne ich mich selbst als nichts anderes als das, was sich abmüht oder singt, Grimassen schneidet oder sich kratzt: als dies, und nicht *diesen*, oder jedenfalls nicht als ein von jeder anderen Sache distinktes *ego*.»⁸³

79 Morin 2012, 127f. Wie Morin erläutert, führt Nancys Herangehensweise an den kartesianischen Körper-Geist-Dualismus dazu, dass Descartes' Lehre nicht als Schnitt zwischen Körper und Geist gelesen werde, sondern sich das «Dazwischen» zeige. Das *cogito ergo sum* betone die Relation zwischen Körper und Geist, welche nicht zwei, sondern je ihre ontologische Öffnung zum anderen hin seien.

80 Ausgehend von Descartes' Prämisse verfolgt Edmund Husserl in seinem Spätwerk – den *Cartesianischen Meditationen* – die Darlegung einer transzendentalen Phänomenologie, die nicht auf die Gewissheit eines Subjekts hinausläuft, sondern dieses als Bedingung seiner Möglichkeit – transzendental – konzipiert. Ausführlich dazu Fischer 2010, 19f.

81 Ausführlicher legt Fischer die Debatte dar und vermutet hinter den unterschiedlichen Positionen einer dualistischen oder nichtdualistischen Perspektive auf die Körper-Geist-Frage einen methodisch konstruierten Dualismus, der es ermöglicht, nicht eindeutig zuordenbare Phänomene aus der philosophischen Erkenntnis auszuschliessen. Auf diese Weise habe die Interpretation Descartes' ein Subjekt konstruiert, welches auf das reine Denken reduziert sei, das *ego cogito*. Der Körper wurde abgegrenzt und als mechanisch funktionierende Materie, als Ding, erfasst. Dabei wird das Selbst im Wissen verankert und die Sicherheit darüber, dass «ich» denke, werde zum definitiven Beweis für die Existenz. Fischer beschreibt ferner die Unterschiede zwischen der französischen und der deutschen Rezeption Descartes'. Letztere stabilisierte vor allem die dualistische Lesart, während die Aspekte der kartesianischen Lehre, die von einer körperlich geistigen Einheit ausgehen, vor allem von französischen Gelehrten, wie u. a. Maurice Merleau-Ponty, aufgenommen wurden. Fischer 2010, 19f.

82 Morin 2012, 127.

83 Nancy 2015, 99 (kursiv im Original). Zu Beginn seiner Ausführungen über die *Ausdehnung der Seele* hält er fest: «Die Einheit von Körper und Seele begreift man also durch die Aktivität des alltäglichen Lebens und nicht durch die isolierten Vermögen des Denkens oder der Vorstellungskraft.» Ebd., 96.

Beim Anstrengen oder Atmen, Verdauen oder Leiden, Fallen oder Springen, Schlafen oder Singen gebe es keine Trennung zwischen den Sprechenden und der Aktivität selbst. Wenn man hingegen sage, das sei mein Körper, der schlafe, erfolge eine Distanzierung vom Selbst und dessen Körper, die wiederum die Einheit von Körper und Geist schwäche. Nancy verwendet dafür den lateinischen Ausdruck *unum quid*, die Einheit, die sie eben seien.⁸⁴

Entgegen einer abendländischen Vorherrschaft des Geistes, aber auch entgegen der Phänomenologie, die eine Innerlichkeit konstruiert, betont der französische Philosoph ausserdem die «Veräusserlichung» von Körpern:

«Das bedeutet, dass Sie und ich nur über ein Aussen Zugang zu uns selbst haben. Ich bin für mich selbst ein Aussen. Es ist nicht einfach nur die altbekannte und oft wiederholte Tatsache, dass das Auge sich selbst nicht sieht [...] sondern den gesamten Körper niemals sieht, sich niemals aneignet. Das ist die Haut. Ich berühre mich mit der Haut. Und ich berühre mich von aussen, ich berühre mich nicht von innen. [...] Die phänomenologischen Untersuchungen über das <Sich-Berühren> kehren stets zu einem ersten Inneren zurück. Aber das ist nicht möglich. Ich muss zuerst ausserhalb sein, um mich zu berühren. Und das was ich berühre, bleibt aussen. Ich bin exponiert, um mich selbst zu berühren. Und folglich, aber das ist der schwierige Punkt, ist der Körper stets aussen, ausserhalb, er ist Aussen.»⁸⁵

Man bleibe für sich selber also immer ein Aussen, selbst die Berührung sei äusserlich und nicht innerlich angelegt, folgert Nancy. Mit den auf sich selber bezogenen Formulierungen verdeutlicht er, dass man in der Berührung – selbst wenn man sich selbst berühre – immer im Aussen bleibe.⁸⁶

Phänomenologische Herangehensweisen versetzten das Körperinnere hingegen mit Bedeutung und gehen von einer Innerlichkeit der Erfahrung aus.⁸⁷ Wenn aber eine Fremdheit des Körpers angenommen und vorausgesetzt wird, gibt es keinen bedeutungsschwangeren, beschreibbaren Körper. Die eigene Fremdheit enthülle letztlich die Unmöglichkeit, sich diesen vollends anzueignen.⁸⁸ Auch hier erläutert Nancy mit nachvollziehbaren körperlichen Erfahrungen seine Thesen, selbst bei einer Operation seien die innersten Organe dem Äusseren ausgesetzt und es bestehe keine Strömung des Inneren nach dem Aussen, sondern ein Ausgesetztsein im Aussen.⁸⁹ Die Ausführungen zeigen, wie Körper als ausserhalb und fremd konzipiert werden können, ohne diese zu objektivieren.

84 Morin 2012, 127.

85 Nancy 2007, 115.

86 Morin 2007, 202.

87 Insbes. Schmitz schreibt gegen diese Vereinfachung an, ders. 2010, 15.

88 Morin 2012, 128.

89 Morin 2007, 199. Vgl. auch Lindemann (2011) über dezentralisierte, exzentrische Körper, hier 599.

Um dies zu verdeutlichen, versteht Nancy Körper als das Denken, welches den Einbruch des Sinns exponiere. Das heiße, der Entäusserung, der *l'excription*, entspringe überhaupt die Möglichkeit, Körper zu schreiben, ohne über ihn zu schreiben, ohne ihn zu beschreiben, sondern im Berühren und im Berührt-Werden. Er empfiehlt deshalb, Körper in dieser Berührung zu *entschreiben* (*excrire*).⁹⁰ Er erklärt:

«Wenn ich schreibe, produziere ich Sinneffekte. [...] Man muss also ausgehend von diesem Körper schreiben, den wir weder haben noch der wir sind: aber in dem das Sein entschrieben ist. [...] «Dem» Körper oder «den» Körper zu schreiben ist daher nicht möglich ohne Brüche, Kehrtwendungen, Diskontinuitäten (Diskretion), nicht einmal ohne Inkonsequenzen, Widersprüche, Distanz vom Diskurs als solchem.»⁹¹

Und er führt später aus:

«Es gibt Entschreibung nur durch Schreiben, doch das Entschriebene *bleibt* jener andere *Rand*, den die Einschreibung hartnäckig und unaufhörlich als ihren anders eigenen Rand kennzeichnet, wobei sie stets auf einen Rand hin bezeichnet. Ein Körper ist der anders-eigene Rand eines jeden Schreibens: Ein Körper [...] ist also der Umriss, das Nachziehen und die Spur [...].»⁹²

Ausgehend von den Rändern erklärt sich das Berühren und Berührt-Werden im Schreiben und Lesen. Das Entschreiben ist einer der Begriffe, die in dieser Studie erprobt und angewandt werden.

«Être singulier pluriel»

Eine weitere Überlegung, die Nancy in den Körperdiskurs einbringt, denkt Körper als ausgedehnt im Raum. Körper gäben «der Existenz statt», was in der französischen Sprache weniger umständlich klingt: «donne lieu à l'existence».⁹³ Damit gewinnt Nancys ausuferndes Denken Konturen, die an die Materialität von Körper und Raum anknüpfen. Dieses Aussen, von dem vorher die Rede war, sei nicht leer, sondern gefüllt von Raum und anderen Körpern, also anderen Massen. Auch hier plausibilisiert eine pragmatische Erklärung das Konzept des ausgedehnten Körpers, der menschliche Organismus komme zur Welt, nehme Raum ein und wachse, das Leben sei da und habe statt. Körper seien aber in dem Sinne einzig, als dass sie jeweils nur an einem Ort statthaben können. Jeder Körper sei absolut in seiner Existenz, aber nicht in seinem Dasein, denn er *sei* nur in Beziehung zu anderen und folglich einer weiteren nancyanischen Bedin-

⁹⁰ Nancy 2007, 22 und 76.

⁹¹ Ebd., 22.

⁹² Ebd., 76 (kursiv im Original).

⁹³ Ebd., 37.

gung unterworfen, und zwar der Pluralität.⁹⁴ Im Buch *Singulär plural sein* führt Nancy diese Überlegungen, die für seine Denkweise charakteristisch sind, aus.⁹⁵ Dabei gehen seine Überlegungen nicht von mehreren subjektiven Welten aus, die zusammengefügt eine einzige objektive Welt begründeten und von einer Gemeinschaft wahrgenommen werden könnten, sondern er spricht sich für das Gemeinsame der Welt aus. Das Plurale könne konsequenterweise zu keiner Totalisierung von einzelnen Ursprüngen führen.⁹⁶ Entgegen einer Universalität verwendet er lieber das Wort Polyversum statt Universum oder spricht von polyversal statt universal, um die von ihm angenommene Pluralität auch begrifflich hervorzuheben. Das Gemeinschaftliche gelte auch für den Körperbegriff, Körper korrelierten mit dem Merkmal der Gemeinschaft, weil sich das eine nicht ohne das andere entfalte.⁹⁷ Vielmehr bedingen sich die Begriffe der körperlichen Erfahrung und der Gemeinschaft wechselseitig.⁹⁸ Zusätzlich zur Annahme von denkenden und gleichzeitig fremden, absolut statthabenden Körpern ist also von Pluralität die Rede, genauer von singulären Pluralitäten.

Wie vorher dargelegt, denkt Nancy Körper als absolut statthabende Ausdehnung im Raum. Ausgedehnt bedeute auch ein gegenseitiges Exponiertsein, also eine körperliche Exposition des Daseins, ein gegenseitiges Ausgesetztsein im Aussen. Diese Erfahrung sei als Einander-zugewandt-Sein unvermeidlich und gibt ihm den Anlass, von «Mitsein» bzw. eben dieser «singulären Pluralität» zu sprechen. Einander zugewandt und ausgesetzt in dieser Ausdehnung seien körperliche Aspekte wie die Verwundbarkeit und Fragilität jedes einzelnen Körpers singulär, einzig. Gleichzeitig mache das Geflecht der Berührungen das Plurale der Gemeinschaft erst aus.⁹⁹

94 Frz. *Être singulier pluriel*, Nancy 2004.

95 Ebd.

96 Morin 2007, 207.

97 Busch 2012, 306 und die Ausführungen 309 f.

98 Eine Ontologie ausgehend vom Mit-Sein im Gegensatz zum Da-Sein bedeute eine Theorie des pluralen Existierens, in Nancys Worten: «Die Ontologie des Mit-Seins ist eine Ontologie des Körpers.» Nancy, zit. nach Busch 2012, 306. Vgl. dazu auch Helmuth Plessners Konzeption der Mitwelt, Lindemann 2011, 596 f.

99 Morin 2007, 205. Morin veranschaulicht diesen Gedanken hier in einer Fussnote: «Bilder fielen hier ein, zum Beispiel Spencer Tunicks Fotos: Hunderte von nackten Körpern, in einer städtischen Landschaft liegend, ausgestreckt, zusammengerollt, zusammengedrängt. Tunick erklärt, die Absicht sei die kollektive Verletzbarkeit der Menschen in einer harschen Welt zu betonen. Nancy würde dem Vorhaben wohl nicht zustimmen: Für Nancy sind die Körper keine Abstraktion und die Körperwelt nähert sich nicht dem Menschen oder der Menschheit als Gattung. Es wäre kein Kennzeichen des Menschen als *genos*, das in diesen Bildern dargestellt würde, sondern eine Menge von singulären Körpern, nicht die Allgemeinheit des Menschen, sondern die Pluralität der Singularitäten.»

Die relationale Betrachtung von Gemeinschaft untersucht das, was zwischen dem Singulären liegt. Nancy präzisiert dieses Argument anhand des Wortes «und»:

«Sie [die Vergleichbarkeit] besteht im Erscheinen des Zwischen als solchem: du und ich (das Zwischen-uns); in dieser Formulierung hat das und nicht die Funktion des Nebeneinandersetzens, sondern die des Aussetzens. Im Zusammen-Erscheinen wird Folgendes exponiert – und dies sollte man in allen denkbaren Kombinationen zu lesen wissen: <du (b(ist) / und) (ganz anders als) ich>; oder einfacher gesagt: du Mit-Teilung ich.»¹⁰⁰

Das Zitat verdeutlicht nochmals seinen eigensinnigen Umgang mit schriftlicher Sprache, die er wie ein Instrument mit den Argumenten verschränkt. Mit der Reduktion auf vereinzelt Worte zeigt er auf, dass Existenz nicht einzeln besteht, sie bestehe immer aus Vielheit und in Relation zu anderen Singularitäten. Dabei sei die Differenz der einzelnen Wesen die Voraussetzung für das Einander-ausgesetzt- und -zugewandt-Sein, auf der Gemeinschaft letztlich beruhe.¹⁰¹ Die Argumentation beschreibt Gemeinschaft «als Erfahrung der Bezogenheit auf andere, der das Getrenntsein von ihnen zugrunde liegt»¹⁰². Gemeinschaft stosse dem Menschen zu, und zwar als Erfahrung der Andersheit. Gerade in der Art und Weise, wie man auf andere bezogen sei, erfahre man sich selbst und andere als endlich, denn die unüberwindbare Endlichkeit, die sich in Geburt und Tod zeige, werde in der Gemeinschaft nicht überwunden, sondern explizit.¹⁰³

Hier könnte Nancy ideelle Verklärung unterstellt werden, weil er das Potenzial des Konflikts durch die Differenz unterschlägt. Die Kritik beantwortet er mit der Neigung zum anderen, die sich in einem Engagement äussere. Die liebende Zuneigung bringe die Möglichkeit hervor, dass das Gegenüber in seinem Anderssein verstanden werden könne und seine Möglichkeiten hervorträten.¹⁰⁴ Die Liebe vollende die Gemeinschaft nicht, sondern biete sich als Entwerkung und unaufhörliche Un-Vollendung der Gemeinschaft an. Losgelöst von einem politisch-subjektiven Modell ihrer Verschmelzung zu einem Eins, exponiere die Differenz die Gemeinschaft an ihrer Grenze des Einander-ausgesetzt-Seins, erklärt er.¹⁰⁵ Er spielt hier auf den Begriff des Berührens an, welcher er in Zusammenhang mit dem Merkmal des Aussen von Körpern herleitet. Weil Körper in seinem Sinne «stets aussen, ausserhalb» zu verstehen sind, bleibe

100 Nancy 1988, 39. Das inzwischen 30-jährige Buch war grundlegend für die Ausarbeitung des hier fokussierten singulären pluralen Seins.

101 Busch 2012, 305.

102 Ebd., 305.

103 Ebd., 306.

104 Nancy 2004, 123.

105 Ebd., 124.

das, was berührt werde, ebenfalls aussen.¹⁰⁶ Mit «Berühren» meint Nancy kein Durchqueren, kein Durchdringen von Grenzen, sondern ein *toucher* an Rändern: «Rien ne passe, et c'est là que ca touche.»¹⁰⁷ Das Berühren (*toucher*) geschehe dank des Abstandes. Eine Unterbrechung der Nähe sei voraussetzend für Berührung.¹⁰⁸ An den Rändern der ausgedehnten Körper komme es zur Berührung. Nicht weil ein Raum da sei oder ein Leerraum zwischen ihnen, sondern weil die singulären Körper die Grenzen seien, die den Raum artikulierten.¹⁰⁹ Zugespitzt formuliert heisst dies, der Ort ist nicht die Bedingung für die Möglichkeit der Körper, sondern einmal in die entgegengesetzte Richtung gedacht: Die Bedingung der Möglichkeit des Raumes liegt in den Körpern, in ihrer Artikulation, in ihrem Spiel der Fugen.¹¹⁰ In der Konsequenz gebe es nur Singularitäten, und zwischen ihnen sei nichts als ihre Aussetzung. Der eigene Rand, die eigene Grenze ist dann auch der Rand des Anderen.¹¹¹

Anstatt mit Konzepten wie Individuum und Subjekt zu argumentieren, verlegt Nancy das Singuläre an die Ränder, das durch die Berührung mit anderen singulären Wesen in Erscheinung trete.¹¹² Im Gegensatz zur Individualität geht es ihm bei der Singularität nicht um eine Unteilbarkeit, sondern um die vereinzelt Erscheinungen zwischen den Rändern. Singularität könne es nur im Plural geben, denn Singularitäten seien ständig anderen Singularitäten ausgesetzt, sie seien immer schon die Pluralisierung, fasst Morin diese Überlegung zusammen.¹¹³ Nancy schliesst dieses Argument damit, dass es eigentlich so weit gehe, dass, um ganz alleine zu sein, jemand auch der Einzige sein müsste, der allein sei.¹¹⁴

Ein letzter Input von Nancy, welcher Inspiration für die Studie über das Atmen im Alltag bietet: Aus dem Vorrang des Gemeinsamen ergibt sich der Anhaltspunkt, dass sich das Dasein nur im geteilten, gemeinschaftlichen Sinn erschliessen lässt und deshalb immer schon mehr als eins sein muss.¹¹⁵ Dieses Verständnis entspricht einem dekonstruktivistischen Denkstil. Dieser konzipiert «Sinn» zirkulierend und prozesshaft, ohne identifizierbaren Inhalt, der mitzuteilen wäre,

106 Nancy 2007, 115.

107 Nancy 1992, 17, zit. nach Morin 2007, 200.

108 Nancy 2007, 110.

109 Morin 2007, 199.

110 Ebd., 203.

111 Ebd., 204.

112 Ebd.

113 Ebd., 200. Morin erläutert: «Eins bedeutet notwendigerweise mehr als Eins, denn man kann nicht Eins zählen, ohne dass es eine andere Eins gibt, von der sich die erste Eins unterscheidet.»

114 Ebd., 197.

115 Busch 2012, 308.

sondern im Wechseln, Mitteilen, Zirkulieren von einem zum anderen und nicht in etwas Vorhandenem zu finden ist.¹¹⁶ Denn Sinn sei, was zwischen den Singularitäten geschehe, nämlich die Teilung des Seins, um nochmal Nancys Vokabular aufzunehmen.¹¹⁷

Mit der philosophischen Figur des singular pluralen, berührenden ausgedehnten Körpers gelingt es Nancy meines Erachtens, das materielle Erleben mit einer intellektuellen Ebene zu vereinen. Die intellektuelle Akrobatik dreht die Denkrichtung um, beginnt beim Körper und aus ihm heraus. Nancy verbindet seine Auslegungen konsequent mit Körperlichkeit und entwickelt daraus Sichtweisen, die über die mir bisher bekannten hinausreichen.

Zusammengefasst regen die Thesen dazu an, eine Subjekt-Objekt-Diskussion zu unterlaufen, in der Körper radikal in die Konzeption sowie die Verschriftlichung eingedacht werden. Fremd und ausgedehnt, singular und plural begegnen einander nancianische Körper (ohne Artikel) an den Rändern, berühren einander.¹¹⁸ Das Einander-zugewandt-Sein zeichnet Nancy als Voraussetzung für Gemeinschaft und nimmt die Berührbarkeit und deshalb die plurale Verwundbarkeit vorneweg. Einander ausgesetzt sind Menschen, weil sie ausgedehnt sind, räumlich statthaben und deshalb zueinander exponiert sind. Exponiert sein heisst, dass es ein Aussen und deshalb Berührung gibt. Darauf begründet sich das Gefühl des Existierens. Ohne Ausdehnung, Öffnung, Berührung und Exponieren gäbe es kein Gefühl des Existierens. Die Ausdehnung, das Aus-sich-heraus-Gehen und Sich-Öffnen am Ort bedeutet die Exposition des Körpers, seiner Vulnerabilität und Endlichkeit. Es sind dies Grundsteine seiner Überlegungen über Sozialität, die er an den Körper knüpft, welcher den Menschen und der Berührung durch andere unvermeidlich ausgesetzt ist.¹¹⁹

Wie sich zeigt, entbindet Nancys aufeinander beziehendes Verständnis von Körper vom Streben nach Eindeutigkeit, geht aber gleichzeitig mit einem Verlust an Orientierungspunkten einher. Der Orientierungslosigkeit kann die Hinwendung zur materiellen Körperlichkeit entgegengehalten werden. Sie entspricht einem Modell, welches Reflexion nicht *top-down*, sondern *bottom-up*

116 Sinn in seiner Prozesshaftigkeit zu begreifen, ist Kernstück (de)konstruktivistischer Denkweisen. Jacques Derrida, der die Dekonstruktion als kritische Arbeit an der Philosophie entwarf und praktizierte, entwickelte die Vorstellung von Sprache als Text, der nicht nur als Repräsentation eines ihm vorausliegenden und ihn dominierenden Sinnes zu verstehen sei, sondern Text als ein differentielles System, das laufend Bedeutung generiere und zu einer Theorie der Kreativität und der Möglichkeiten führe. Morin 2007, 23 f.

117 Morin 2007, 202.

118 Nancy 2007, 42.

119 Busch 2012, 309.

betreibt. Nach der Lektüre und der Darlegung der zentralen Argumente des französischen Philosophen verstehe ich das wörtlich, das bedeutet, Reflexivität durch körperliche Sinnprozesse «von unten» hervorzubringen: es gilt den Körper – das Atmen – zu entschreiben. Im Falle dieser Studie ist das Atmen selbst der mögliche Ausgangspunkt, welcher rückwendend immer wieder aufgesucht werden kann.

Körper atmen und schreiben

Die Auslegeordnung der verschiedenen theoretischen Anregungen, die den Körper und die Körperlichkeit diskursivieren, visiert kein eindeutiges Verständnis an, sondern zeigt verschiedene Bezüge und Sichtweisen auf, die nebeneinander existieren und mögliche Perspektiven auf das Atmen eröffnen. Vorab scheint es sinnvoll, das Nebeneinander der Theorien und Herleitungen im Blick zu behalten und in seinen differenzierten Vielheiten die geforderte Pluralität aufrechtzuerhalten, um das empirische Potenzial zu entfalten. Das Ausleuchten einzelner Akzente des Forschungsstandes der Körperkonzepte ist flüchtig, zeigt aber auf, welche Dilemmata eine theoretische Einordnung des Atmens in den gegenwärtigen Körperdiskurs mit sich bringt.¹²⁰

Zum Einstieg wurde die Historizität von Körperlichkeit als theoretischer Fokus dargelegt, was für das Atmen bedeutet hätte, den Fokus der Gegenwart aufzugeben und die Fragestellung medizinhistorisch zuzuspitzen. Mit interaktionistischen und performativen Körperkonzepten zu arbeiten, führte vom Atmen weg und hin zu Erkundungen in professionalisierten Kontexten oder dem performativen Gehalt in musischen Disziplinen. Schliesslich griff auch der Erklärungsansatz, das Atmen praxeologisch als eine Körpertechnik zu konzipieren, zu kurz und hätte eigenaktive Erscheinungen wie Atemnot, Seufzen oder Gähnen ausgeklammert.

Das «Atmen» in eine Lesart einzupassen, welche Körper «passiv» konzipiert, wird durch dessen Eigenständigkeit herausgefordert. Das Atmen vollzieht sich in der Regel von alleine, kann aber genauso angesteuert oder eben angeleitet werden. Diese Uneindeutigkeit eines aktiven und passiven Moments ist ausschlaggebend, um nach anderen Blickrichtungen zu fragen. Konkret bedeutet dies, nicht danach zu fragen, wie das Atmen kulturell geprägt und bearbeitet wird, sondern wie das Atmen jenseits von Sub- und Objektivierungen befragt werden könnte. Obwohl diese knappe Skizze eine Skepsis gegenüber objektivierenden

120 Einatmen. Ausatmen.

und passivierenden Modellen offenlegt, erweisen sie sich als hilfreich, um gezielt einzelne Aspekte, die die Empirie nahelegt, auszuleuchten.

Mit dem wiederkehrenden Argument der Unverfügbarkeit des körperlichen Erlebens entwickelt der phänomenologische Denkstil einen Körperbegriff, der eigenleibliches Erleben hervorhebt und dieses räumlich situiert. Aufgrund seiner Vagheit ist der phänomenologische Körperbegriff auffallend anschlussfähig an unterschiedliche thematische Felder, was ihm durchaus den Vorwurf der Beliebigkeit einhandeln kann. Die Erkenntnisse, die sich aus dem dargelegten Denkstil ergeben, sind aber nicht wegzudiskutieren. Sie modellieren ein offenes, berührbares und durchlässiges Verständnis für Körper, das sich mit dem Untersuchungsgegenstand des Atmens so mühelos verknüpft, dass es zur Veranschaulichung der Theorie herangezogen wird.

Mit der Entscheidung, nicht weiter auf die Leib-Körper-Differenzen einzugehen, sondern mit einem sowohl umfassenden als auch reduzierten Körperbegriff weiterzuarbeiten, der, wie Nancy das vorschlägt, entschrieben und nicht beschrieben werden soll, wird schliesslich eine Position eingenommen, die einem Geflecht gleichkommt. Sie bedient sich unterschiedlicher Wissensgebiete und unterscheidet nicht zwischen biologischen und eigenleiblichen Empfindungen. In Abgrenzung zur leibtheoretischen Perspektive kann hier die Rede von einer körpertheoretischen Perspektive sein. Dazu werden die phänomenologischen und relationalen Aspekte der unablässigen Verschränkung von Körper und Raum begrifflich nicht weiter zerteilt. Vielmehr ist der singuläre Begriff Körper eine Chance, sich nicht in vorab festgelegten Kategorien zu bewegen und biologische, symbolische wie diskursive und subjektive Belange gleichermaßen mit einzubeziehen.

Das ist für eine stimmige Annäherung an das Atmen das Mindeste, was mitgedacht werden sollte. Ich erachte es als grundlegend und verstehe es zugleich als Herausforderung und Chance, dass sämtliche Beteiligten des Forschungs-, Entstehungs- und Rezeptionsprozesses dieser Studie – ich natürlich mit eingeschlossen – in jedem Moment auf die eigene Atmung zurückgreifen können und damit körperliche Reflexionen ausgelöst und eingedacht werden können.

**«Einatmen. Ausatmen.
Pause.»**

Theoretische Vertiefungen und Abstraktionen verlangen manchmal ebenfalls eine kurze Erinnerung, eine Fussnote, die daran erinnert, durchzuatmen. Wie gesagt, alle Beteiligten, alle Lesenden, sind Experten ihres eigenen Atmens – gleichzeitig kann während des Lesens unbehelligt weitergeatmet werden, wenn die Aufmerksamkeit die körperliche Wahrnehmung wieder verlässt und sich gedanklicheren Spuren zuwendet. Das Zusammenspiel von körperlicher und denkender

Umsetzung der Studie ist beim Atmen eng und unausweichlich. Ich prüfte sie als Erkenntnismöglichkeit in den inhaltlichen Auseinandersetzungen.

Nancys Texte könnten als Spielerei abgetan werden, weil er ein Umdenken nicht nur fordert, sondern sich daran auch abarbeitet und ungewohnte Wege geht, wie zum Beispiel die poetische und sehr dichte Gedankenführung. Mir eröffnet sein ungewohnter Sprachgebrauch die Möglichkeit, das Atmen an sich – auch das eigene – stärker in die Reflexion mit einzubeziehen. Nancys Konzipierung von Körper hält dem Atmen stand, als einer körperlichen Funktion, die sich an den Rändern von innen und aussen, Leben und Sterben sowie bewusst und unbewusst bewegt, die diese Ränder berührt. Atmen hat körperlich statt. Gerade beim Atmen wird zum Beispiel die Bewegung der materiellen Ränder des Körpers erfahrbar. Mit jedem Atemzug wird die räumliche Situierung ebenso wie das gegenseitige Ausgesetztsein deutlich. Die ein- und ausgeatmete Luft bewegt sich durch die Atemwege in singuläre Körper hinein und hinaus, verteilt sich im Raum und wird an den Rändern, wenn sie ein anderes «singuläres Wesen» einatmet, berührt. Im Atmen wird die gegenseitige *exposition* deutlich.

Inwiefern die dargelegten Anhaltspunkte hilfreich sind, um sich dem Atmen empirisch kulturwissenschaftlich anzunähern – damit meine ich das Atmen einzubeziehen, wo immer möglich –, wird in dieser Studie weiter ergründet. Wie gesagt, öffnet Nancy mit seinem Vokabular nicht nur neue Betrachtungsweisen, sondern vor allem auch neue Wege für die Umsetzung, indem er dafür schreibt, Körper zu beschreiben.

Mit welchen empirischen Methoden lässt sich das Atmen im Alltag als ständige Erfahrung des körperlichen Statt-Habens annähern? Und wenn körperliche Zeichen unwillkürlich und unwiederholbar, eben singulär sind, weil Körper sprechen und Körper (re)agieren (schwitzen, erröten, schnell atmen etc.), wie kann dann über Atmen im Alltag sprachlich reflektiert werden, bis zu welchem Grad ist das überhaupt möglich?¹²¹

Die für die vorliegende Arbeit verwendeten Überlegungen werden durch die Impulse von Nancy also nicht um eine Differenz erweitert, sondern um eine Differenz verkürzt. Nancys Verdienst liegt meines Erachtens in seinen konsequenten Versuchen, die eigenen Thesen umzusetzen – bis in den Schreib- und Leseprozess. Im Unterschied zu Schmitz bewirkt seine Konzeption keine weitere Trennung zwischen Körper und Leib und gibt dem verschränkten und einheitlichen Zusammenwirken – berühren, *toucher* – Konturen, indem er den Körper konsequent mitdenkt und entschreibt. Es gelingt ihm damit, die Unterscheidung von Körper und Leib zu umgehen und einen Körperbegriff zu ent-

121 Dazu auch Alloa/Fischer 2013, 13.

wickeln, der als analytische Kategorie umfassender ist, ohne auf der diskursiven Ebene zu verharren.¹²²

Das Atmen als konkrete und verfügbare Körperfunktion stellt das Fundament der Fragestellung, der Theorie, der Empirie und der Analyse dar. Vor diesem Hintergrund gilt es die Fragestellung empirisch zu operationalisieren. Wie können diese Überlegungen umgesetzt werden? Ebenso wie der Untersuchungsgegenstand des Atmens sich mit einem durchlässigen und vielseitigen Körperverständnis paart, knüpfen die methodischen Herleitungen des Rhizoms an das theoretische Geflecht an. Denn für die methodische Umsetzung erwiesen sich nicht minder verschlungene philosophische Grundlagen als hilfreich. Das per definitionem ineinandergreifende Rhizom, ein wurzelartiges Geflecht, stand Pate für die Konzeption der Arbeit. Im nächsten Kapitel wird die Umsetzung der Studie hergeleitet, die sich an der ethnografischen Spurensuche orientiert und den Weg für die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Atmen bereitet.

122 Die konzeptuellen Anstrengungen, die präexistente Entität zu unterwandern, sind Resultat eines *doing theory*, das sich streckenweise auch in der empirischen Umsetzung niederschlägt.

Auf den Spuren des Atmens – Methodik

Für die methodische Herleitung wird das philosophische Konzept des Rhizoms und die kulturwissenschaftliche Methode des Spurenlesens aufbereitet.¹ Mit den zunächst theoriebasierten Herleitungen wird die Entwicklung der Forschungsperspektive offengelegt, die sowohl das Vorgehen als auch die Reflexionsebene strukturierte. In einem ersten Schritt werden deshalb die Begriffe Rhizome und Spuren eingeführt. Im zweiten Schritt wird die Konzeption der Studie Atem-Wege skizziert, um die theoretischen und methodischen Herleitungen zu reflektieren und zu bündeln. Im dritten Schritt gilt es Implikationen zu erörtern, welche die konzeptionelle Anlage auf das empirische Vorgehen hatte. Letztlich reflektiert die Darlegung der methodischen Grundlagen die Konzeption des Forschungsvorhabens und dient keinem Selbstzweck. So werden auch jene Beweggründe, die sich direkt auf das Verhalten im Feld auswirken, offengelegt und zur Reflexion freigegeben.²

Begriffe: Rhizome und Spuren

Empirisch kulturwissenschaftliche Forschungen zeichnen sich in jüngerer Zeit durch eine methodische Multiperspektivität aus.³ In Anlehnung an George Marcus etablierte sich dabei ein offener vielschichtiger «Feldbegriff», der mit einer «Dynamisierung des Gegenstandbezugs» einherging.⁴ Marcus sprach von «interdisziplinären Arenen» multiperspektivischer Forschungen, weil sich

1 Deleuze/Guattari 1977a sowie Lindner 2011, 155–169 und ders. 2012, 5–11. Auszüge dieses Kapitels veröffentlicht in Ehrensperger 2019.

2 Vgl. dazu auch Schmidt-Lauber 2007b, 236.

3 Hess/Schwertl 2013.

4 Ebd., 26f.

Medien- und Bildanalysen, Spaziergänge, Fotografien, Interviews etc. anbieten für ethnografische Untersuchungen. Auf diese Weise werden Perspektiven um Schauplätze und Sichtweisen unterschiedlichster Aktanten erweitert. Die konstruktivistische Praxis, das Feld in situ zu konzipieren, führte zu räumlich fluideren sowie medialen und materiellen Ausdifferenzierungen in den Forschungsanlagen. Ferner werden methodische Unzulänglichkeiten zunehmend auf ihr Erkenntnispotenzial geprüft, um die Multiperspektivität sowie die emotionalen und subjektiven Verwicklungen von Forschenden in die Forschung mit einzubeziehen.⁵ Damit wird die untrennbare und unauflösbare Forschungspraxis offengelegt, denn «Materialien der Feldforschung werden situativ, prozessual und kontextuell durch das feldforschende Tun» hergestellt.⁶ Folglich sind Erkenntnisprozesse dem Raum und der Zeit der Forschung eingelagert. Das Feld ereignet sich in Gesprächen, Beobachtungen, an Orten im Raum und in der Zeit, in der die Forschung die kulturelle Struktur des Feldes reproduziert.⁷ Für die empirische Annäherung des Atmens im Alltag bilden diese Vorüberlegungen eine erste Grundlage. Für die Umsetzung zeigte sich aber eine der Botanik entlehnte Denkfigur als weiterführend. Das Theorem Rhizom empfiehlt spezifische, teils ungewohnte Begrifflichkeiten, um neuartige Perspektiven zu entwickeln. Dies scheint für den ungewohnten und selbstverständlichen Gegenstand Atmen ein vielversprechender Ansatz zu sein, den ich im Folgenden ausführen werde.

Das Rhizom als Denkfigur

«Macht Rhizome und keine Wurzeln!»,⁸ lautete der programmatische Aufruf zweier Philosophen in den 1970er-Jahren. *Das Rhizom* ist ein kleines Bändchen, das 1977 als vorveröffentlichtes Vorwort von *Mille plateaux*, dem zweiten Band der *Schizophrenie und Kapitalismus*-Reihe von Gilles Deleuze und Félix Guattari im Merve-Verlag in Berlin erschienen ist.⁹ Die beiden Philosophen ergründeten darin spielerisch und umfassend eine neue Art des Denkens, die sich nicht am Einzelnen, sondern am Pluralen ausrichtet. So betrachteten sie zum Beispiel nicht einzelne Ameisen, sondern studierten das Verhalten eines gesamten Ameisen-

5 Vgl. Eisch 2001, 41.

6 Ebd., 30.

7 Ebd., 37.

8 Deleuze/Guattari 1977a, Text auf der Rückseite des Buchumschlages.

9 Die deutsche Übersetzung *Tausend Plateaus* erschien 1992. Die erste Übersetzung des «Rhizoms» von 1977 mutet sprachlich eher veraltet an, greift aber den spielerischen und politischen Unterton besser auf als die jüngere, sprachlich viel versiertere Version. Im Folgenden wird auf beide Bezug genommen.

haufens, um ihre philosophischen Ideen her- und abzuleiten.¹⁰ Schlagwortartig wie das vorgestellte Zitat «Macht Rhizome und keine Wurzeln!» liest sich das dreissig Seiten starke Vorwort. Der sprachliche Ausdruck des *Rhizom*-Textes ist selbstbewusst, enthusiastisch und politisch antiautoritär ausgerichtet.¹¹

Das Rhizom ist eine unterirdische, horizontal wachsende, sogenannte Sprossachse, wie sie von Pflanzen wie Efeu, Bambus oder Ingwer gebildet wird (vgl. *Abbildung 2*, S. 67). In diesen Sprossachsen speichern die Pflanzen Reservestoffe, die sie beispielsweise zur Überwinterung nutzen können und die ihre vegetative Vermehrung sichern. Auch wenn das Rhizom nicht im engeren Sinne als Wurzel gilt, sprechen Deleuze/Guattari von einem unterirdischen Strang verschieden grosser Wurzeln ohne Zentrum und ohne Anfang und Ende. Dieses Knollengewächs wachse in verschiedene Richtungen und könne verschiedene Formen annehmen, die sich in alle Richtungen verästeln und ausbreiten. Dabei bringe es Verdichtungen in Knollen hervor, welche von dort ausgehend weiterwuchern.¹² Zur Veranschaulichung des Rhizoms stellen sie ihm das Modell des hierarchisch organisierten Baumes gegenüber. Der habe im Gegensatz zum Rhizom einen Ursprung, der Anfang und Ende des Organismus bestimme. Abstrakt betrachtet, wachse der Baum quasi von der Wurzel hierarchisch aufwärts und definiere seine Struktur über beschreibbare Punkte auf eindeutigen Positionen.¹³ Mit eigenwilligen Begrifflichkeiten konkretisieren die Autoren ihre Idee, das Rhizom bestehe einzig und allein aus beweglichen Linien. Zentrumslos und ohne Hierarchie komme es durch die agilen Linien zu Vielheiten, die sich zu sogenannten Plateaus bündelten und gemeinsam Gefüge bildeten.¹⁴ Im französischen Originaltext heissen diese Gefüge *agencements*, und genau dafür verwenden sie die Metapher des Rhizoms. *Agencement* wird alltagssprachlich mit Einrichtung, Anordnung, Aufstellung oder eingedeutscht mit Arrangement übersetzt.¹⁵ Das *agencement* entwirft ein gedankliches Konzept, das sich von hierarchischen, monokausalen Systemen distanziert. Vor allem der französische Originalbegriff veranschaulicht einen wesentlichen Aspekt, indem er das In-Bewegung-Sein sowie das Aktionsvermögen einzudenken vermag. Ebenso wie die deutschen

10 Deleuze/Guattari 1977a, 19.

11 Weil *Das Rhizom* bereits zu Beginn der Studie vielversprechende Anregungen gegeben hat, prüfe ich im Folgenden die Grundgedanken des Rhizoms als Denkfigur und dessen Anschlussfähigkeit für die empirische Umsetzung.

12 Ebd., 11.

13 Ebd., 14.

14 Deleuze/Guattari 1992, 12 und 37.

15 Die Übersetzer der jüngeren Version konkretisieren den Weg hin zu dieser Begrifflichkeit. 1977 wurde *agencement* mit Verkettung übersetzt, was eine Aneinanderreihung andeute und sachlich falsch sei, deshalb ersetzten sie diese Begrifflichkeit durch das *Gefüge*. Deleuze/Guattari 1992, 12.

Übersetzungen Einrichtung, Anordnung, Aufstellung oder Arrangement auf bewegliche – weil selektive und temporale – Momente verweisen, *arrangiert* sich ein Gefüge. Es ordnet sich an, ohne eine Unveränderlichkeit oder Festigkeit zu entwickeln.¹⁶

Das Gefüge entfalte sich in sogenannten Linien, die sich weiter differenzieren lassen in Deterritorialisierungslinien und Segmentierungslinien. Will heissen, erstere entscheiden über die äusseren Ränder eines Gefüges, verbinden sich mit den äusseren Linien anderer Gefüge und verändern damit das Aussen. Die Segmentierungslinien hingegen durchziehen und ordnen quasi das Innere. Die Rede ist von schichtenden, temporär strukturierenden Linien. Die Linien sind gleichermaßen ständig in Bewegung und können aufeinandertreffen, einander durchkreuzen, unterbrechen und ununterbrochen aufeinander verweisen.¹⁷

An dieser Stelle werden die sechs «ungefähre[n] Merkmale», mit denen die Autoren der Uferlosigkeit des Rhizoms Einhalt gebieten, vorgestellt.¹⁸ Rhizome verfügten über Konnexion (1) und Heterogenität (2). Will heissen, dank der Deterritorialisierungs- und Segmentierungslinien könnten Rhizome an «jede[m] beliebige[n] Punkt [...] mit jedem anderen verbunden werden».¹⁹ Und weil sich die Linien bewegten, bringe das Gefüge laufend neue Konstellationen hervor, die inkonsistent und heterogen, widersprüchlich seien.²⁰ Das dritte Merkmal, die Vielheit (3) (frz. *multiplicité*), ergibt sich aus den ersten zwei und wird auch mit Mannigfaltigkeit übersetzt.²¹ Die im Rhizom aufeinander verweisenden, variierenden Linien bringen die *multiplicités* hervor. Sie ergeben sich durch Linien, die sich wandeln, mit anderen Linien verbinden oder diese unterbrechen.²²

Das Aufeinandertreffen verschiedenster Deterritorialisierungslinien aus unterschiedlichen Gefügen könne wiederum signifikante Einschnitte mit sich bringen und Vielheiten voneinander trennen.²³ Daraus leiten die Autoren ein viertes Merkmal ab, und zwar das «Prinzip des asignifikanten Bruches» (4). Es besagt, ein Rhizom könne an jeder Stelle unterbrochen oder zerrissen werden und setze

16 Ebd., 36.

17 Ebd., 19.

18 Namentlich Konnexion (1), Heterogenität (2), Vielheiten (3), asignifikanter Bruch (4), Kartographie (5) und Dekalkomanie (6), vgl. Deleuze/Guattari 1992, 23–25.

19 Ebd., 11.

20 Ebd., 17.

21 Stellenweise sprechen die Autoren statt von Linien auch von Dimensionen, was die räumliche Verortung ihres Linienbegriffs hervorhebt.

22 Deleuze/Guattari 1992, 19.

23 Deleuze/Guattari sprechen hier von übersignifikanten Einschnitten, was sich aus dem Quellentext nicht weiter erschliesst und einem Pleonasmus gleichkommt, deswegen arbeite ich hier zugunsten der Verständlichkeit des Arguments ohne die Doppelung.

sich an seinen eigenen oder an anderen Linien weiter fort.²⁴ Eine Unterbrechung durch zwei aufeinandertreffende Linien ist für ein Rhizom nicht signifikant, sondern eine inhärente Eigenschaft.²⁵ Verfolge man eine Linie, bestehe letztlich immer die Gefahr, auf eine andere Linie zu stossen, die das ganze Gefüge neu schichtet.²⁶ Dies führt zu zwei weiteren Prinzipien: der Kartografie (5), welche besagt, Rhizome seien nicht kopierbar, und der Dekalkomanie (6), ein Begriff aus der Malerei, der mit Abklatsch oder Abziehbild umschrieben wird.²⁷ Beide Merkmale erklären sich daraus, dass das Rhizom – dieses heterogene, asignifikante und mannigfaltige Geflecht – keine genealogische Tiefenstruktur aufweist und deswegen nicht reproduzierbar ist.²⁸ Im Wortlaut der Autoren «macht» das Rhizom eine Karte (frz. *faire la carte*) dessen, was bereits da ist, und verfügt so über die Eigenschaften eines «Abklatschs».²⁹

Mit der Einführung eines weiteren Begriffs umkreisen die Autoren, was sie mit den titelgebenden (tausend) Plateaus meinen.³⁰ Sie beziehen sich auf eine Definition von Gregory Bateson, der das Wort nutzte, um «eine zusammenhängende, in sich selbst vibrierende Intensitätszone, die sich ohne Ausrichtung auf einen Höhepunkt oder äusseres Ziel ausbreitet», zu beschreiben.³¹ Deleuze/Guattari adaptieren den Begriff und gehen von den sogenannten *multiplicités*, den «Vielheiten», die aus den vielen Linien im Gefüge hervorgehen, aus. Diejenigen *multiplicités*, die mit anderen *multiplicités* durch Linien verbunden sind, bezeichnen sie als *plateaus*. Letztere wirken als vermittelndes Element im Rhizom und sind verflochtene Linien komplexer Zusammenhänge. Ein Rhizom setze sich aus diesen Plateaus zusammen, die *multiplicités* bündeln.³² Genau wie das Rhizom seien die darin enthaltenen Plateaus ohne Anfang und ohne Ende, sie *seien* immer Mitte.³³

24 Deleuze/Guattari 1992, 19.

25 Vgl. zur Veranschaulichung hier *Philosophisch: Körper irritieren*.

26 Vgl. Deleuze/Guattari 1992, 20.

27 Deleuze/Guattari 1977, 21.

28 Ebd.

29 Zur Verdeutlichung dieser Prinzipien nennen die Autoren eine Orchidee, die eben keine Kopie der Wespe sei, sondern mit ihr «Karte mache» (*faire la carte*), ein Abklatsch sei, vgl. Deleuze/Guattari 1977, 24.

30 Die neuere Übersetzung nimmt sich der Plateaus ausführlicher an, in der ersten Version werden sie mit nur zwei Sätzen abgehandelt. Deleuze/Guattari 1977, 35, und 1992, 37.

31 Deleuze/Guattari 1992, 37.

32 Ebd.

33 Ebd. (kursiv A. E.). Charakteristisch hingegen ist ihre «Mittigkeit», die mit dem Hinweis auf die vibrierenden, in sich selbst stabilisierenden Intensitätszonen anschaulich wird. Deleuze/Guattari entwickeln daraus die Idee einer sich verändernden Semiotik der Wahrnehmung, denn aus der Mitte heraus verschiebe sich die Blickrichtung umfassend, es gehe darum, Dinge aus der Mitte heraus und nicht von einem bestimmten Punkt aus zu sehen, vgl. ebd., 39.

Die virulente gedankliche Akrobatik hört aber nicht bei der bildhaften Veranschaulichung der botanischen Sprossachse als Denkfigur auf. Vielmehr stellt sich die Frage, wie aus den Linien, Vielheiten und Plateaus Gefüge *gemacht* werden können. Die beiden Autoren fordern, das Rhizom «*müsse gemacht werden*».³⁴

Erste Anhaltspunkte für die Umsetzung des Ausrufs «Macht Rhizome!» finden sich in der Erörterung über das Gefüge. Die Prinzipien der Konnexion, der Heterogenität und des asignifikanten Bruches verdeutlichen die Beweglichkeit der Linien, aus denen das Rhizom besteht. Die Linien verbinden, unterbrechen und fügen sich wieder zu neuen, zentrumslosen Vielheiten zusammen. Das Rhizom ist ein ständiger Prozess, der Vielheiten um weitere Dimensionen (Linien) erweitert oder verringert und sich immer wieder zu neuen Variationen zusammenfügt. Das Gefüge wird «einzig und allein durch eine Zirkulation von Zuständen» definiert.³⁵ Das heisst, Gefüge sind, kulturwissenschaftlich ausgedrückt, *in action* und asignifikant.³⁶

Wie kommt es zu einem solchen Gefüge? Deleuze/Guattari benennen das entsprechende Verfahren «in der Variation, Expansion und Eroberung, im Einfangen und im Zustecken».³⁷ Es gehe darum, eine Karte zu produzieren und zu konstruieren, die zerlegt, verbunden, umgekehrt und modifiziert werden könne, mit vielen Linien und Ein- und Ausgängen.³⁸ Hier zeichnet sich ein methodologisches Konzept ab, sie schreiben selbst: «Für das Mannigfaltige braucht man eine Methode, mit der man es tatsächlich herstellen kann.»³⁹ Sie selbst hätten die *Mille plateaux* zirkulär erstellt, abwechslungsweise an den Texten gearbeitet und halluzinatorisch experimentiert mit Linien, die von einem Plateau zum nächsten zogen. Mit der Konzeptualisierung des Rhizoms und den zuweilen blumigen Beschreibungen ihres eigenen Vorgehens stellt sich die Frage, ob und wie sich diese gedanklichen Annäherungen in eine empirische Forschungsskizze über das Atmen im Alltag kulturwissenschaftlich überführen lassen. Wie das Verfahren, die Grenzziehungen und Kohärenzversuche der Denkfigur des Rhizoms für eine empirische Annäherung an das Atmen nutzbar gemacht werden könnte, wird im folgenden Abschnitt diskutiert.

34 Ebd., 16 (kursiv im Original).

35 Ebd., 36.

36 Vgl. das kulturwissenschaftliche Programm von Hörning/Reuter, die Kultur als *in action* konzipieren und den Begriff des *doing culture* prägten, dies. 2004.

37 Deleuze/Guattari 1992, 36.

38 Ebd.

39 Ebd., 37.

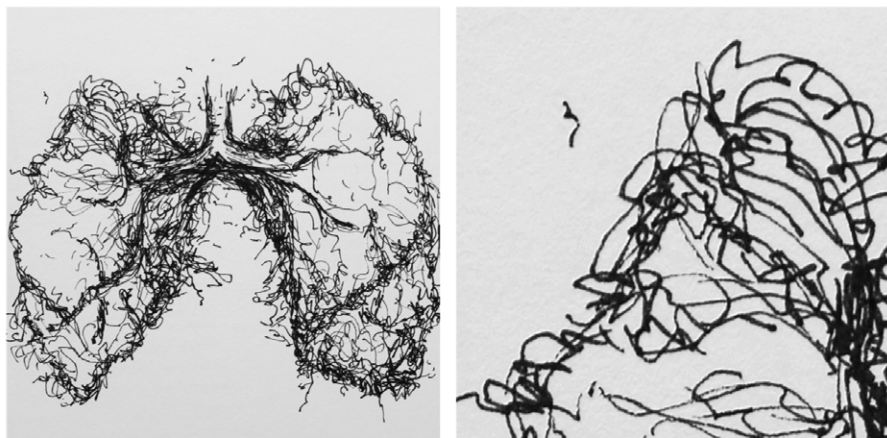


Abbildung 2: Skizze «Rhizom».

Spuren, Spür-Sinn und *Sagacity*

Um das Rhizom im facheigenen Kanon als Methode zu konkretisieren, bietet sich das in den Kulturwissenschaften etablierte Konzept des «Spür-Sinns» an, welches Rolf Lindner in Anlehnung an den italienischen Historiker Carlo Ginzburg in mehreren Aufsätzen anregt.⁴⁰ Anfang der 1980er-Jahre veranschaulichte Carlo Ginzburg die Genese des wissenschaftlichen Erkenntnisprozesses Ende des 19. Jahrhunderts mit dem Begriff der Spurensicherung. Wie ein Jäger, der eine Fährte entziffert, oder ein Detektiv, der die Lupe nehme, gehe es auch in der Wissenschaft darum, nebensächliche Details ins Zentrum zu stellen.⁴¹ Mit dem sogenannten Indizienparadigma wird die Bedeutung von Zufallsfunden in der Wissenschaft hervorgehoben.⁴²

Bevor ich das Konzept des Spür-Sinns und genauer des Spurenfindens mit den dargelegten Merkmalen des Rhizoms verknüpfe, möchte ich einige begriffliche Überlegungen vorausschicken. Sprachgeschichtlich geht der Ausdruck der Spuren auf das Verb «spüren» zurück, was ursprünglich bedeutet, eine Fährte aufzunehmen. Spuren ist es eigen, dass sie im Gegensatz zum Zeichen absichtslos

⁴⁰ Vgl. dazu Lindner 2011 und ders., 2012.

⁴¹ Vgl. Ginzburg 1983, 61–96, vgl. insbes. die Titelei des Kapitels, *Spurensicherung. Der Jäger entziffert die Fährte, Sherlock Holmes nimmt die Lupe, Freud liest Morelli – die Wissenschaft auf der Suche nach sich selbst.*

⁴² Ginzburg 1983, 90, und Lindner 2011, 156.

gelegt und nachträglich zu ihrem Entstehen gelesen werden. Wenn eine Spur identifiziert wird, ist deren Entstehen bereits vorbei, und sie wird damit zum Synonym von etwas Abwesendem.⁴³ Das heisst, mit dem Vokabular des Rhizoms gesprochen, kann das Finden von Spuren einen «Abklatsch» des Unverfügbaren produzieren. Es ist nicht mehr verfügbar, deswegen ist das Lesen von Spuren, Deleuze/Guattari folgend, «Dekalkomanie», eigentlich ein Abklatsch. Die Kompetenz des Aufspürens von Spuren verortet Ginzburg im Körper selbst.⁴⁴ Vor dieser Annahme diskutiert Lindner im Artikel *Rückgewinnung der «Andacht zum Unbedeutenden»* das Aufspüren eines zu beforschenden Objekts «mit dem Spür-Sinn». Es gehe darum, sich «mit dem Gespür für den subjektiven Sinn» dem Forschungsinteresse «hinzugeben» und sich zu «vertiefen», denn gerade darin entfalte sich die epistemische Kraft des Spür-Sinns.⁴⁵ Beispielhaft geeignet, um Spuren zu finden und Zufälle zu provozieren, sei das absichtslose Umherschweifen (frz. *dérivé*): «Man muss vom Weg abkommen, um Neues zu entdecken», bringt es Lindner auf den Punkt.⁴⁶ Mit «sehr einfache[n], ja triviale[n]» Verfahren nähere man sich kulturwissenschaftlich dem Forschungsgegenstand an, wie das Bedeutungsfeld eines Begriffs mit Wortverbindungen, Synonyma und Antonyma aufzubereiten oder auf einer Fotografie das Gewöhnliche zu entdecken.⁴⁷ Die dabei vorkommenden Zufälligkeiten lassen sich mit dem in den Kulturwissenschaften bereits seit längerem eingeführten Begriff der *serendipity* erklären.⁴⁸ Serendipity meint «die Entdeckung von Etwas [...], nachdem gar nicht gesucht wurde»⁴⁹. Dies umfasse die Erfahrung, nach etwas zu suchen und etwas anderes zu finden, also etwas zu entdecken.⁵⁰ Um den Zufallsfund als solchen überhaupt wahrzunehmen, bedürfe es eines Spür-Sinns, einer Kompetenz, die Lindner mit *sagacity* bezeichnet, was so viel heisse wie Klugheit, Scharfsinn und Gewitztheit.⁵¹ Schliesslich verschiebt das den Fokus von einer Spurensuche zu einer Spurenfindung. Erstere impliziert Indizien, die gefunden werden könnten, während Letztere das Auffinden betont, im Ungewissen, was aufgespürt werden kann.

43 Die Überlegungen zum Spurenbegriff orientieren sich an Krämer 2007, 13–17.

44 Ginzburg 1983, 92.

45 Lindner 2011, 169.

46 Ebd., 159 und 169. *Dérivé* meint «vom Kurs abkommen, sich treiben lassen».

47 Vgl. Ebd., 159f., 164 sowie 160, wo er formuliert, die Spurenfindung ermögliche es, die Relationalität der Phänomene aufzuspüren, was das «Konstituens jeglicher Kulturanalyse» ausmache.

48 Programmatisch dazu Lindner 2012.

49 Ebd., 5.

50 Ebd., 11.

51 Ebd., 6.

Konzeption

Es stellt sich die Frage, wie die eingängigen Metaphern des Rhizoms und des Spür-Sinns in einer kulturwissenschaftlichen Annäherung an das Atmen im Alltag zum Tragen kommen. Wie können die Vorüberlegungen zu einer rhizomatisch angelegten Spurenfindung für eine kulturwissenschaftliche Forschung über das Atmen im Alltag ein- und umgesetzt werden? Vorab lässt sich Lindners Herleitung der Spurenfindung mit der Denkfigur von Deleuze/Guattari zusammenfügen. Das zentrumslose Gefüge des Rhizoms mit seinen beweglichen Linien erweist sich für eine Suche, die auf ein bestimmtes, vordefiniertes, eingegrenztes, eng abgestecktes Ziel ausgerichtet ist, als raue Umgebung. Ganz anders verhält es sich beim Umherschweifen (*dérivée*) in einem Rhizom. Beim Aufspüren könnten Spuren wie Linien gefunden und nachgezogen werden, einzelne Verdichtungen sich als Vielheiten zeigen und vielleicht gebündelt als Plateaus hervortreten.

Das metaphorische Rhizom begehrt also einen offenen, strukturlosen Feldbegriff, der sich als kontingentes Gefüge aus heterogenen Akteuren, Praktiken und pluralistischen Räumen zusammensetzen kann. Diese ausgeprägte Offenheit einer weit gefassten und abstrakten methodischen Kategorienbildung birgt das Wagnis der Beliebigkeit und Uferlosigkeit in sich. Um dieser entgegenzutreten, möchte ich an dieser Stelle drei begrenzende Bedingungen nennen, die die Studie flankieren. Erstens wird sich zeigen, dass der Forschungsgegenstand selbst – das Atmen – eine nichthintergehbare empirische und theoretische Beschränkung mit sich bringt. Zweitens ist das Anforderungsprofil einer akademischen Qualifikationsarbeit relativ engen Vorgaben verpflichtet, die sich in der Perspektive, der Herangehensweise und der Reflexion widerspiegeln. Und schliesslich begrenzen zeitliche und finanzielle Ressourcen den Forschungsradius einer einzelnen Person.

Diese Grenzziehungen erscheinen trivial, stellen sich aber konzeptionell als richtungsweisend heraus, da sie zum Beispiel einem ständig fliessenden Prozess ein Anfang und ein Ende setzen und der Tätigkeit des Spurenfindens innerhalb eines sich ständig wandelnden Gefüges zumindest gewisse Intentionen vorgeben. Die erste einschränkende und gleichzeitig voraussetzende Komponente in der Umsetzung eines Rhizoms als Forschungsmatrix liegt im Prozess des Atmens selbst. Das «Schnuufe», wie ich in der *Anleitung* unter *Begriffliche Überlegungen* ausgeführt habe, ist weder isolierbar noch objektivierbar, ohne dabei implizite Grenzziehungen zu vollziehen. Wird zum Beispiel die Atmung medizinisch objektiviert, bedingt dies einen gesundheitlichen, meist biologistischen Standpunkt. Diese körperliche Präsenz, die dem Atmen innewohnt, ist ausschlaggebend für die Umsetzung der Studie und repräsentiert ein Credo der

Kulturwissenschaften. Der Appell, sich auf die Forschungsfrage einzulassen, bedeutet insbesondere im Falle dieser Studie, die Voraussetzungen des Körpers in die Konzeption des Feldes zu integrieren.

«Beobachten Sie hin und
wieder die Bewegungen Ihrer
Bauchdecke.»

Will heissen, es gilt, die eigene, körperliche Teilhabe und Interaktion im Feld als strukturgebendes Element sowohl zur Erschliessung der Daten wie auch der Analyse des Materials und ihrer Darstellung einzudenken.⁵² Mit der Annahme einer grundlegenden empirischen Unhintergebarkeit des Körpers, hier ganz spezifisch des Atmens, die ebenfalls analytisch genutzt werden kann, ist ein erster Eckpunkt des Forschungsprozesses festgelegt.

Eine zweite Begrenzung ergibt sich aus der Absicht, ein Manuskript für die Erlangung einer akademischen Qualifikation einzureichen. Die verfolgten Spuren des Atmens im Alltag werden somit innerhalb eines ganz spezifischen Fachdiskurses reflektiert und in einem akademischen Vokabular aufbereitet. Die theoretische und methodische Konzeption sowie die inhaltlichen Abhandlungen der einzelnen Kapitel verweisen insgesamt auf das aktuelle kulturwissenschaftliche Narrativ, innerhalb dessen diese Arbeit als ein «Rhizom» über das Atmen im Alltag verortet und geschrieben ist. Darin offenbart sich auch die hier eingenommene Betrachtungsweise, die Lindner mit einem «Wahrnehmungshintergrund des bereits Gewussten» umschreibt, «der uns überhaupt erst aufmerksam macht für Besonderheiten, der uns stützen und Signifikanten erkennen lässt».⁵³ Für eine Studie wie die *Atem-Wege* impliziert dies, in bereits bekannter Umgebung nach Spuren zu suchen. Das Begehren eines offenen Feldes vermag es, widersprüchliches Material zusammenzutragen, um es auf «das tiefere Verständnis für und das tiefere Verstehen von subjektiven [und kollektiven] Relevanzen» des Atmens im Alltag hin zu beleuchten.⁵⁴ Angenommen, dass kollektive Sinn- und Deutungsmuster sich in populären Darstellungsformen äussern, lassen sich in den heterogenen Daten Verdichtungen aufspüren, die zur Organisation des Feldes beitragen könnten.⁵⁵ Als Voraussetzung stellt dies ein strukturgebendes Element des kulturwissenschaftlichen Rhizoms über das Atmen im Alltag dar.

52 Ausführlicher über die Reflexion des Körpers im Forschungsprozess Eisch 2001, 35 f.

53 Lindner 2011, 166.

54 Ebd. (kursiv im Original).

55 Eisch 2001, 42 f.

Zuletzt wirken ganz praktische Voraussetzungen begrenzend auf die Umsetzung der Studie.⁵⁶ Der zeitliche Rahmen war zu Beginn des Projekts auf zwei Jahre mit Option um eine einjährige Verlängerung angesetzt.⁵⁷ Dies bedingte eine zielorientierte Planung unter Beibehaltung der Möglichkeit, ausgewählte Aspekte eingehender zu vertiefen. Dafür zielte ich auf eine möglichst ebenbürtige Auseinandersetzung mit theoretischen und mit empirischen Befunden und orientierte mich damit an den Grundsätzen der *Grounded Theory*.⁵⁸ Die Annäherung ans Feld ist eng an die theoretischen Prämissen gebunden, was sich unter anderem in einem intensiven Schreibprozess äusserte. Ferner stellte sich die von Anfang an beabsichtigte Verschriftlichung der Studie in Form einer Monografie als hilfreiche Leitplanke während der Konzeption heraus, da sie den vielschichtigen losen Spuren zu einer gewissen Linearität verhalf.

Diese drei zentralen Voraussetzungen der Studie wirken also begrenzend auf das Verfahren des Rhizoms. Als Deterritorialisierungslinien ordnen sie das Äussere des Gefüges – für den Moment dieser Studie – an. Diese äusseren Bedingungen offenbaren sich in Form einer Kohärenz in der methodischen wie analytischen Konzeption und letztlich der linearen Präsentation der Studie.

Innerhalb dieser von aussen nach innen wirkenden Linien besteht das Gefüge aus Alltagsspuren. Verdichtungen einzelner Spuren lassen sich mit Deleuze/Guattari als Vielheiten bezeichnen, die wiederum sogenannte Segmentierungslinien hervorbringen, welche die Plateaus innerhalb des Gefüges organisieren. Ebenso wie das gesamte Gefüge legen die Segmentierungslinien die Sinnzusammenhänge, die Plateaus, dieser Forschung fest. Die vorliegende Studie folgt dafür der phänomenologischen Grundintuition, dass jeder Zugang zur Welt Körper voraussetze.⁵⁹ Wie im Kapitel *Grundlagen – Theoretische Impulse* hergeleitet, entwerfe ich dafür mit Nancy die analytische Kategorie «Körper» als offene, ausgedehnte und ausgesetzte singuläre Pluralität. Dieser analytische Begriff ist auch für die empirische Umsetzung bestimmend. Damit sind die methodologischen und theoretischen Vorüberlegungen dieser Studie umrissen. Das Feld konstituiert sich als offene Vielheit, in dem Spuren aufgespürt werden, die vorab nicht weiter

56 Zu den äusseren, strukturierenden Bedingungen in einem Forschungsprojekt vgl. u. a. Bischoff 2014, 14–31.

57 Der *Forschungskredit Candoc* der Universität Zürich fördert Promotionsvorhaben von Nachwuchskräften mit einem 24-monatigen Stipendium, welches auf Antrag um weitere zwölf Monate verlängert werden kann. Glückliche Umstände führten dazu, dass die Studie im Rahmen einer Anstellung als wissenschaftliche Assistentin fertiggestellt werden konnte.

58 Die *Grounded Theory* integriert eine theoriegebundene Reflexion mit der empirischen Datenerhebung. Auch wenn sich das Konzept inzwischen weiterentwickelt hat und das Beiwort «reflexiv» trägt, empfiehlt sich die Lektüre der Gründer: Strauss/Corbin 1996.

59 Vgl. für die folgenden Überlegungen das Kapitel *Grundlagen – Theoretische Impulse* sowie Alloa/Fischer 2013, 18.

definiert werden. Theoretische Reflexionsebene bildet die relationale Ausrichtung eines nichthintergehbaren, aber durchlässigen und ständig zur Verfügung stehenden, atmenden Körpers. Körper *schnuufet*.

Der Uferlosigkeit eines rhizomatisch angelegten Forschungsprojektes können zeitliche, feldspezifische, körperliche und theoretische Bedingtheiten entgegengehalten werden, die vom Atmen selbst zusammengehalten werden.⁶⁰ Nach der Herleitung der zugrunde liegenden Konzepte für die methodische Erschließung gilt es nun, Schritt für Schritt dieses Verfahren von «Variation, Expansion und Eroberung, [...] Einfangen und [...] Zustecken» praktisch zu erproben.⁶¹ Das Rhizom verpflichtet sich spielerisch einer beweglichen Gleichzeitigkeit. Im kulturwissenschaftlichen Forschungsprozess greifen Theorie und Methode, individuelles Erleben der Alltäglichkeit und wissenschaftliche Perspektivierung des Alltäglichen ineinander, während sich der Fokus auf das Atmen richtet.

Spuren des Atmens im Alltag

Im folgenden Kapitel wird rückblickend das empirische Vorgehen nachgezeichnet. Ausgehend von den Erkundungen des Atmens im Alltag zeige ich auf, wie sich die konzeptionelle Anlage konkret auf das empirische Vorhaben auswirkte. Demzufolge verbinde ich das rhizomatische Vorgehen mit dem kulturwissenschaftlichen Alltagsbegriff und beleuchte anschliessend in drei Schritten den empirischen Forschungsprozess der Studie.

Im Normalfall manifestiert sich das Atmen als einen permanenten, körperlichen Automatismus des lebenden menschlichen Organismus: Wir tun es ständig. Gerade diese Selbstverständlichkeit, mit der es dem alltäglichen Leben zugehörig ist, stellte sich handlungsleitend heraus, um nach den Bedeutungen des Atmens im Alltag, die sich aus diskursiven und praktischen Dimensionen zusammenfügen, zu fragen. Möglichst konsequent folgte ich dafür der Prämisse einer offenen und vertrauensgeleiteten Herangehensweise, «ein Rhizom zu *machen*», und schränkte das Atmen konzeptionell nicht weiter ein. Dieses Unterfangen bedingte einerseits das Vertrauen in die Selbstorganisation des Feldes aus kollektiven Sinnzusammenhängen und andererseits in das methodische Konzept eines kulturwissenschaftlich ausgerichteten *agencement*.⁶² Diese Offenheit for-

60 Vgl. zur Übersicht der Debatte der Forderung nach immanenter Reflexion im ethnografischen Forschungsprozess Bonz/Angus-Eisch/Hamm/Sülzle 2017.

61 Deleuze/Guattari 1992, 36.

62 Eine wichtige Quelle der Inspiration und des Vertrauens dafür sind kulturwissenschaftliche Studien, die mit einer ebenso offenen Arbeitsweise vorgehen. Insbesondere Schmidt-Laubers

derte in der Konsequenz auch eine Sorgfalt gegenüber einer Vereinnahmung von angrenzenden Wissensbereichen wie der Medizin oder den Sprachwissenschaften. Weder das Atmen als Objekt bestimmter Körpertherapien noch die Auseinandersetzung mit seinen Vorkommnissen in der Literatur standen im Vordergrund. Vielmehr lagen Anspruch und Herausforderung darin, das Atmen dort zu erfassen, wo dieses im Alltag während des Untersuchungszeitraums thematisiert wurde. In einem ersten Schritt ging es also weniger darum, Regelmäßigkeiten innerhalb eines festgelegten Untersuchungsfeldes aufzuspüren, als populäre Wissensbestände des Atmens pluralistisch zu erkunden. Deswegen konstituierte sich das Feld vorerst medial. Die Erfassung des Atmens in Medientexten sowie deren inhaltsanalytische Auswertung erlaubte Rückschlüsse auf kollektiv wirksame Deutungsvorlagen im Feld.⁶³ Als primärer Orientierungspunkt wurde die Überschneidung der Linien «Atmen und Alltag» explizit fixiert. Dabei richtet sich der hier verwendete Alltagsbegriff konzeptionell an der facheigenen Tradition aus, die dem Gewöhnlichen in der als selbstverständlich hingenommenen Wirklichkeit nachgeht.⁶⁴ Die alltägliche Lebenswelt, verstanden im Sinne von Alfred Schütz als «gesellschaftliche Konstruktion von Wirklichkeit», wirkt als unhinterfragte Realität, die durchdrungen ist von Mythen, Normen und Bedeutungen. Handlungs- und Deutungsoptionen bringen temporale Strukturen hervor, die einen gemeinschaftlichen Deutungshorizont aufspannen, der laufend neu verhandelt wird.⁶⁵ Die hier rahmende Alltagsforschung erkundet dieses Gewöhnliche und fragt nach impliziten kulturellen Sachverhalten, weshalb eine subjektzentrierte und qualitative Methodik, die sich an einer Mikroebene orientiert, verlangt ist.⁶⁶

Um heuristisch das Atmen im Alltag zu erfassen, verfolgte ich, entsprechend der Maxime «Macht Rhizome!», während eines Jahrs Spuren des Atmens, wie sie sich in der alltäglichen Lebenswelt einer etwa dreissigjährigen Person in einem urbanen Umfeld in der Schweiz zutragen. Bildlich gesprochen ausgerüstet mit einem Detektor für den Begriff Atmen, erkundete ich explorativ Nachrichten, Magazine, Schaufenster und alltägliches Geschehen in und um die Stadt Zürich. Die treibenden Fragen des Unterfangens lauten: Wo wird das Atmen im Alltag wann, wie und von wem verhandelt? Welche Deutungen werden her-

konzeptionelle Ausführungen zur «kulturwissenschaftliche[n] Annäherung» an die «Gemütlichkeit» lieferten konkrete Hinweise für die Umsetzung der *Atem-Wege*, (vgl. Schmidt-Lauber 2003, hier vor allem 13–38).

63 Dies beruht auf der Annahme, dass Medien kulturelle Normen und Werte reproduzieren und Gegenstand der alltäglichen Lebenswelt sind. Die kritische Auseinandersetzung mit Medien dient dem Erkenntnisgewinn (vgl. Bechtold 2007, 289).

64 Vgl. dazu programmatisch Hengartner 2012, 121 f.

65 Vgl. die ausführliche Reflexion des Alltagsbegriffs u. a. bei Tschöfen 2006, hier 92 f.

66 Schmidt-Lauber 2003, 17 f.

gestellt, wenn das Atmen sprachlich oder praktisch den Alltag durchquert und die Reflexionsebene erreicht? Zunächst ging es darum, möglichst alltagsnahe Daten der Schnittstelle zwischen Alltag und Atmen zu erheben, dazu verfolgte ich das Begriffsfeld des Atmens entlang medialer und praktischer Erscheinungen. Die lose Sammlung von Spuren bestand aus Artikeln in Tages- oder Wochenzeitungen, Freizeitmagazinen, Fernsehsendungen, Blogbeiträgen sowie Handyfotografien, die bei ethnografischen Erkundungen entstanden.⁶⁷ Dazu zählten Flyer, Postkarten und Plakate, ebenso wie Schaufenster und Auslagen in Buchhandlungen oder Apotheken, die das Wortfeld des Atmens aufgreifen.⁶⁸ In den zahlreichen beobachteten Momenten und gesammelten Dokumenten offenbarte sich eine Kompatibilität des Atmens mit verschiedensten Wissens- und Praxisformen.

Atmen im Alltag

Dem Begriff Atmen und seinen Assoziationen spürte ich in jeglicher schriftlicher und visueller Form nach.⁶⁹ So zählten auch weniger explizite Zeugnisse wie beispielsweise eine Werbung der örtlichen Verkehrsbetriebe, die ihr Schienennetz in Form einer Lunge darstellt und die Kunden wissen lässt: «Wir denken bei der Zürcher Verkehrsplanung auch an die Atemwege», zu den alltäglichen Spuren. Ebenso notierte ich Flugblätter für «Atempausen über Mittag», Bemerkungen über schlechte Luft im Seminarraum, Reportagen über «Städte[, die] ersticken», oder Zeitungsmeldungen, die postulierten, dass es in Grossstädten Bergluft in Flaschen zu kaufen gebe.⁷⁰ Über praktische, verbalisierte oder körperliche Erfahrungen stolperte ich im wöchentlichen Yoga-Kurs, wenn die Lehrerin dazu aufforderte, «die Bewegungen mit dem Atem zu verbinden», oder wenn in einer angeleiteten Sportlektion erklärt wurde, wie die Leistung durch bewusste Atmung gesteigert werden könne, und ich immer mehr dem eigenen Atmen lauschte.⁷¹ Auf einem Blog (<https://atemwege.tumblr.com>) wurden im ersten Jahr sämtliche und im Anschluss sporadisch Atemspuren aus dem Alltag unsystematisch gebündelt.⁷² Entsprechend der inhaltlichen Gliederung, die sich

67 Während 14 Monaten (Januar 2015–Februar 2016) abonnierte ich ausserdem gezielt einen Online-Dienst, der News-Artikel im deutschsprachigen Raum zu den Schlagworten Atem, Atmen und Atmung filterte. Es ist anzunehmen, dass die so erzielten Resultate nicht frei von Algorithmen sind.

68 Vgl. hier *Anleitung*.

69 Die Sammlung wurde zwischen Juni 2014 und Juni 2017 angelegt.

70 Blick am Abend (19. 4. 16), *Frischlucht aus der Flasche*.

71 Vgl. Forschungstagebuch I, Juli 2014–Juli 2017.

72 Das genutzte Blog-Format diente als digitaler Sammelkasten für die verschiedenen Spuren des Atmens im Alltag.

im Laufe dieses Kapitels herauskristallisiert, wurden die Posts verschlagwortet.⁷³ Die elektronisch verfügbare Sammlung dokumentiert zum einen den ersten Schritt der kulturwissenschaftlichen Spurenfindung und versteht sich zum anderen als Quellenkorpus. Neben Zeitungsartikeln, Ratgebern und filmischem Material finden sich auf dem Blog auch Nachrichten über Produktneuheiten, Applikationen, Werbungen und die handyethnografischen Aufnahmen der Momente, in welchen das Atmen im Alltag erwähnt wurde.⁷⁴ Beim explorativen Sammeln dieser Atemspuren im Alltag kristallisierten sich Wiederholungen heraus. Mit diesen – mit Deleuze/Guattari ausgedrückt – Linien konnten thematische Verdichtungen – also Vielheiten – ermittelt werden, die ich schliesslich zu Plateaus arrangierte. Aus einer lose zusammenhängenden und heterogenen Fülle an Kreuzungen aus unterschiedlichen Linien und Vielheiten des Atmens und der alltäglichen Lebenswelt traten die Konturen dreier Plateaus hervor, namentlich Luftverschmutzung, Gesundheit und Achtsamkeit.

Luftverschmutzung im medialen Diskurs

Eines der Plateaus, das sich abzeichnete, ging aus medialen Diskussionen über das notwendige Element für das Atmen hervor: die Luft. Das Atmen impliziert das ständige Zusammenspiel mit der Umgebung. Vor allem «schlechte» Luft wird im medialen Alltag thematisiert.⁷⁵ Wenn wetterbedingt die Feinstaubkonzentration in industriellen und dicht besiedelten Regionen zunimmt, berichten Nachrichtenformate, wie die schlechte Luftqualität die Atemwege der lokalen Bevölkerung reize, und mutmassen in Analysen über Ursache und Handlungsnotwendigkeit. Die potenzielle Gefahr resultiert aus dem Zusammenspiel zwischen der Luft und dem menschlichen Organismus, der auf diese Luft angewiesen ist. Werden festgelegte Grenzwerte für Feinstaub in Regionen wie China oder Indien überschritten oder unterstreichen neue Gesundheitsstudien die Gefährlichkeit der feinen Abgase, häufen sich Schlagzeilen in Tages- und Wochenzeitungen über «[e]rstickende Städte» und eine drohende «Airpocalypse».⁷⁶ In den Nachrichten veranschaulichen dunstige Bilder die Qualität der eingeatmeten Luft und dramatische Zahlen versinnbildlichen die horrenden Auswirkungen für Mensch und Umwelt.

73 Vgl. Forschungsblog: Atem-Wege, <https://atemwege.tumblr.com>.

74 Vgl. für den Einsatz des Handys im ethnografischen Feld Ehrensperger/Bürgi 2014.

75 Nachrichten lassen sich, laut Medientheoretiker Niklas Luhmann, von fiktionalen sowie primär unterhaltenden Texten stilistisch und narratologisch abgrenzen. Sie sind der sachlichen Informationsvermittlung verpflichtet, streben Kriterien wie Einheitlichkeit, Überregionalität und Aktualität an, greifen Erfahrungsbereiche aus dem Alltag auf und richten sich auf grösste räumliche, soziale und kommunikative Reichweite aus. Luhmann 2009, insbes. Kapitel *Nachrichten und Berichte*, hier 29 und 53 f.

76 Vgl. Blog: Atemwege, #stadtluft, <https://atemwege.tumblr.com/tagged/stadtluft>.

Die Nachrichtentexte sind sowohl diskurs- als auch bildanalytisch ausgewertet worden, um populäre Deutungsmuster herauszuarbeiten.⁷⁷ Angelehnt an narrationsanalytische Grundlagen, wie sie Gabriele Lucius-Hoene darlegt, können in den Nachrichtentexten erzählstrukturelle, interaktive, situative und performative Aspekte sowie die Nutzung von kulturell vorgegebenen Erzählvorlagen mit identitätskonstitutivem und gesellschaftspolitischem Potenzial untersucht werden.⁷⁸ Lucius-Hoenes Ansatz geht auf die Rekonstruktion narrativer Identität in subjektiv hervorgebrachten Erzählungen zurück. Ansätze ihrer Systematik können meines Erachtens aber auch für einen erweiterten Kontext, wie hier für die Erschliessung von populär-medialem Material, erhellend sein. Entsprechend wird das Quellenkorpus zerlegt in seine Gliederung, um aufzudecken, wie die «Nachricht» schlechter Luft konstruiert wird und welche Funktion einzelne Erzählstränge für die Gesamtdarstellung haben.⁷⁹

Der Auseinandersetzung liegen Fragen zugrunde wie: Wer diskutiert wann und wo über die «Tatsache» Luft? Wie wird die ein- und ausgeatmete Luft im öffentlich-medialen Diskurs thematisiert und konzipiert? Im ersten inhaltlichen Plateau «*Luft holen*» wende ich mich diesen Fragen zu. Dazu werden historisch grundierte populäre Deutungsangebote zur Luft erörtert und anschliessend alltagsmediale Nachrichtentexte und -bilder systematisch vertieft. Mit der Perspektivierung auf das Medium des Atmens, auf die Luft, wird der Untersuchungsgegenstand sozusagen von «aussen» umkreist. Zunächst werden die zwei weiteren thematischen Plateaus, die aus den gesammelten Linien im Alltag hervorgehen, methodisch reflektiert.

Über Atmen reden

Nach der ersten Sondierung alltäglicher Zeugnisse schälte sich ein weiteres Plateau heraus, welches um den Aspekt der Lebensnotwendigkeit des Atmens kreiste. Die existenzielle universelle Notwendigkeit einer funktionierenden Atmung wurde in den gefundenen Spuren verknüpft mit Themen wie Krankheit, Leben und Tod. Zur Exploration dieses Plateaus erwiesen sich vor allem Gespräche über das Atmen als ergiebig.

Vor allem in der ersten Phase der Erkundung des Feldes riefen kurze alltägliche Gespräche mit Freunden und Kollegen sowohl Neugier als auch Skepsis darüber hervor, ein körperliches Thema in einem nichtmedizinischen Umfeld

77 Die angewandte Methodik der Diskursanalyse folgt den Grundsätzen von Jäger 2012. Auf eine Definition des Diskursbegriffs wird hier verzichtet. Zur Übersicht siehe Marti 1999. Für die Bildanalyse Panofsky 2002 sowie für die Überführung in sozialwissenschaftliche Disziplinen bei Bohnsack 2007.

78 Lucius-Hoene 2010, 586.

79 Ebd., 588.

wissenschaftlich zu untersuchen. Die Gesprächspartner nannten alltägliche Redewendungen wie eine «Atempause», «einen langen Atem brauchen», «wenn die Luft vor Schreck im Hals stecken bleibe» oder «wenn man kaum zu atmen wage».⁸⁰ Sie liessen sich zu Aussagen wie «es wäre schön, endlich wieder mal durchzuatmen» oder «ich habe gelesen, wir atmen falsch» hinreissen und fragten mich wegen Atembeschwerden direkt um Rat. Begleitet wurden die spontanen Bekundungen von einer überschwänglichen Zustimmung hinsichtlich der Wichtigkeit, das Atmen zu thematisieren. «Atmen ist schliesslich Leben!», hiess die dazugehörige Erklärung immer wieder.⁸¹ Der positive Grundklang war wohlwollend, wurde aber in den Alltagsbegegnungen nicht weiter ausformuliert. Ein Zuschnitt auf ein bestimmtes Thema, zum Beispiel eine erlebte Atemnot oder das Abrufen von Erinnerungen an Momente des Durchatmens, schien zu diesem Zeitpunkt noch nicht sinnvoll, weil die Impulse bereits eine einschränkende thematische Richtung bedeutet hätten. Ohne konkreten Erzählimpuls über die Stichworte Atmen, Alltag und empirische Kulturwissenschaft hinaus schien das Atmen kaum erzählrelevant. Als sich die Konturen der drei thematischen Plateaus – Luftverschmutzung, Lebensnotwendigkeit und Achtsamkeit – verdeutlicht hatten, veränderten sich die Unterhaltungen aufgrund der Impulse, die ich einbrachte. Es folgten Erzählungen über den erlebten Smog in asiatischen Grossstädten, Sorgen über eine allenfalls notwendige Sauerstoffversorgung eines nahen Verwandten oder Berichte über originelle Atemtechniken, um Spannungen auf- oder abzubauen.⁸² Das Stichwort Atmen löste ohne vorherigen Zuschnitt keine Erzählungen aus und doch wurde es einstimmig als universal und existenziell bedeutsam eingeordnet.

Im Anschluss an diese Beobachtungen des Redens über das Atmen folgten fünf Experteninterviews, die ich zwischen Juni und Oktober 2015 durchführte. Professionelle Experten zu einem Gespräch einzuladen, schien mir vielversprechend für ausführliche Gespräche über das Atmen an sich. Dafür stellten sich ein Yogalehrer, David, drei Atemtherapeutinnen, Katharina, Annika und Diana, die mit unterschiedlichen Ansätzen arbeiten, sowie Sarah und Britta, zwei Mitarbeiterinnen des Vereins Lunge Zürich, der die Prävention von Atemwegserkrankheiten vorantreibt, für narrative Interviews zur Verfügung.⁸³ Eines der Gespräche ergab sich aus dem persönlichen Netzwerk, während die anderen vier aus einer randomisierten Internetrecherche und Gesprächsanfragen per E-Mail hervorgin-

80 Forschungstagebuch I, mehrere Einträge zwischen Juli 2014 und Mai 2015.

81 Für die Anekdoten vgl. Forschungstagebuch I.

82 Forschungstagebuch I, mehrere Einträge zwischen Juli 2014 und Mai 2015.

83 Methodisch wegweisend für das narrative Interview waren Texte von Schmidt-Lauber, hier 2007a. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden die Namen anonymisiert.

gen.⁸⁴ Die Gespräche fanden an den Arbeitsplätzen oder in einem Fall in einem Café in der Innenstadt statt und dauerten zwischen eineinhalb und zweieinhalb Stunden.⁸⁵ Einstieg in die narrativen Interviews bildeten biografische Fragen zum beruflichen Werdegang und zur Entscheidung, sich professionell dem Atmen anzunehmen. Anhand eines Leitfadens wurde das Gespräch auf die möglichst konkrete anwendungsorientierte Beschreibung der beruflichen Tätigkeit gelenkt, um im Anschluss die Beziehung zum eigenen Atmen zu thematisieren.⁸⁶

Vier der Interviewpartner arbeiteten in ihrem beruflichen Alltag mit dem Atmen mit einem funktionellen und therapeutischen Ansatz. Der Yogalehrer David und die Atemtherapeutinnen Katharina, Annika und Diana erinnerten ihre Hinwendung zu einer professionellen Auseinandersetzung mit dem Atmen als persönliche Suchbewegung innerhalb der eigenen Biografie. So hatte Katharina nach ihrem Soziologiestudium über 15 Jahre eine leitende Funktion in der Marktforschung inne, bevor sie ein Jahr in Indien lebte, wo sie ihre spirituelle Praxis vertiefte und unter anderem eine Ausbildung als Yogalehrerin und Atemtherapeutin absolvierte. David übte als Kind asiatische Kampfkunst aus und interessierte sich als junger Erwachsener für Philosophie, Kunst und Geschichte. Ein Freund machte ihn mit der japanischen Dichtkunst *Haiku* vertraut, woraufhin er das Studium zenbuddhistischer Schriften aufnahm und auf diesem Weg zur Meditation fand und sich dem Yoga zuwandte. Annika reiste als Skipperin auf einem Segelschiff um die Welt, war in der Modebranche und der Schulmedizin tätig, bevor sie die körperzentrierte Atemtherapie kennenlernte. Diana arbeitete in ihrem ersten beruflichen Lebensabschnitt als Architektin und wandte sich in einer Phase der Umorientierung ebenfalls der körperzentrierten Atemtherapie zu. Diese biografischen Gesprächssequenzen hätten hinsichtlich identitätsstiftender Momente weiterverfolgt werden können, um etwa Charakteristika des lebensgeschichtlichen Erzählens bei Atemexperten herauszuarbeiten.⁸⁷ Die individuellen Umbruchsituationen werden hier nicht weiterverfolgt. Vielmehr interessierte, welche Aspekte der Begegnungen und Gespräche Anhaltspunkte für den Forschungsgegenstand des Atmens im Alltag bieten, die über eine subjektivierte Interpretation hinausreichen. Zeigte sich in und an den Experten-gesprächen etwas Charakteristisches über das Atmen?

84 Da nicht im Vorfeld festgelegte inhaltliche Schwerpunkte über das Thema «Atmen» durch die Interviews bestätigt werden sollten, sondern vielmehr Deutungsebenen beim Sprechen über das Atmen interessierten, erwies sich ein exploratives Sampling und das qualitative Interviewverfahren als sinnvoll.

85 Interview mit Katharina (22. 5. 2015), Atemtherapeutin; Interview mit David (1. 6. 2015), Yogalehrer; Interview mit Annika (5. 6. 2015), Atemtherapeutin; Interview mit Sarah und Britta (15. 6. 2015), Verein Lunge Zürich; Interview mit Diana (25. 10. 2015), Atemtherapeutin.

86 Vgl. für die hier angewandte Interviewführung Schmidt-Lauber 2007a.

87 Vgl. Lucius-Hoene (2015) zur «Rekonstruktion narrativer Identität».

Unisono zeigten die Gesprächspartner eine anhaltende Begeisterung für das Atmen: Annika verdeutlichte, Atmen werde unterschätzt, dabei sei es wie ein feiner Seismograf, der wisse, wie es einem gehe, noch bevor der Kopf es realisiere. Auch Katharina erklärte, das Atmen fordere einen auf, behutsam und bedacht zu sein. Es sei gewissermassen gefährdet von der Welt, in der wir leben – die Hektik, der Stress, die Kontrolle, die unterdrückten Gefühle, das alles zeige sich beim Atmen.⁸⁸ Auffallend war eine zurückhaltende, aber entschiedene Überzeugung der Experten, dass im Gewahrsein des Atmens ein Potenzial für gesundheitliche, persönliche und spirituelle Entwicklung weitgehend brachliege. Die Hinwendung zum Atmen schien mit Hingabe und tiefgreifenden Konsequenzen für die persönliche Lebensführung verbunden zu sein, die die Gesprächspartner rückblickend als bereichernd und wünschenswert einschätzten. Sie erlebten ihre professionelle Tätigkeit mit dem Atmen als persönlich wie gesellschaftlich sinngebend, ohne bei mir einen missionarischen Eindruck zu hinterlassen. Als Gesprächsleiterin reflektierte ich meine eigenen Reaktionen während und nach den Unterhaltungen. Ich war vorsichtig und skeptisch gegenüber der Prämisse, «mehr auf den Atem zu achten und ihn aktiv zu beobachten», habe umfassende positive Konsequenzen. Die positiven Wirkungen, die die Hinwendung zum Atmen bei den Experten gemäss deren Aussagen auslösten, ergriffen und irritierten mich aber als Forscherin. Ergriffen war ich, weil die Einfachheit, einen selbstverständlichen körperlichen Vorgang zu beachten, einleuchtete, während ich gerade diese Banalität einer intellektuell nicht komplexen, erfahrungsorientierten Tätigkeit reflexartig zurückwies. Es galt, diese Ambivalenz zwischen Begeisterung und Ablehnung für die Reflexion zu bedenken. In den nachgelagerten Notizen im Forschungstagebuch zeigten sich insbesondere im Hinblick auf das Gespräch mit Yogalehrer David Herausforderungen, die mit der offenen Forschungsfrage einhergingen. David stellte nach dem etwa zweistündigen Gespräch die Frage: «Worauf fokussierst du dich eigentlich in deinem Projekt?» Zu diesem frühen Zeitpunkt in der Forschung reagierte ich ausweichend.⁸⁹ Meine Reaktion veranschaulicht, wie sich die angesprochene Ambivalenz auf mein Verhalten in der Gesprächssituation auswirkte. Mit dem Fokus Atmen als Thema im Alltag sah ich die Legitimation meiner Studie regelmässig infrage gestellt. Zuversichtlich und neugierig gab ich mich der Selbstorganisation des Feldes hin. Immerhin war die Ausrichtung auf das Atmen im Alltag bei allen Gesprächen immanent – diskursiv, aber auch ganz praktisch. Die Überzeugung, dass Atmen eine unterschätzte Ressource sei, um die Lebensqualität zu verbes-

88 Interview mit Katharina (22. 5. 2015), Atemtherapeutin; Interview mit Annika (5. 6. 2015), Atemtherapeutin.

89 Interview mit David (1. 6. 2015), Yogalehrer, Zürich, und Forschungstagebuch I (27. 6. 2015).

sern, verkörperten meine Gesprächspartner in einer auffallend ruhigen, überlegten Sprechweise und ebensolchen Bewegungen.

Für die Reflexion dieser Interaktionen stellte sich ein methodologischer Text von Bernd Jürgen Warneken und Andreas Wittel aus dem Jahre 1997 als hilfreich heraus. Im Artikel «Die neue Angst vor dem Feld» spielen sie auf den Artikel von Rolf Lindner «Die Angst des Forschers vor dem Feld» von 1981 an.⁹⁰ Warneken/Wittel veranschaulichen ihre Überlegungen mit klassischen *Research-up*-Situationen, die *per se* hierarchisch organisiert seien.⁹¹ In den Gesprächen mit den Atemexperten entstand ein ebensolches Gefälle durch das verkörperte fachliche und praktische Wissen der Interviewpartner. Der Erfahrungsvorsprung äusserte sich in der vorher beschriebenen Unsicherheit und zuweilen in einer Skepsis gegenüber dem einhelligen Positivismus. Auch für die erwähnte Begeisterung, die die Erzählungen der Experten bei mir auslösten, liefern Warneken und Wittel eine passende Reflexion. Den Autoren folgend, bergen sowohl Skepsis wie auch Begeisterung die Gefahr der Mystifizierung und Vereinfachung eines Forschungsfeldes. Die Interaktionen mit Atemexperten, die auf einer persönlichen Ebene mit dem Atem arbeiten, berührten, mit Nancy ausgedrückt, meine persönlichen Ränder in der Rolle als Forscherin. Rückblickend könnten die ambivalenten Reaktionen und der Rückzug Abwehrstrategien im Umgang mit der eigenen Unsicherheit aufdecken. Die «Gefahr der Mystifizierung» des Feldes lag aber nicht nur in der hierarchischen Situation mit Experten begründet, sondern im Gegenstand an sich. «Atmen ist Leben» lautete immerhin eine mehrfach erwähnte, unhinterfragte und alltägliche Maxime.⁹²

Wie sich diese Notwendigkeit des funktionierenden Atmens äusserte, wird im zweiten Plateau im Kapitel «*Atmen ist Leben*» – *Erkundungen zur Atemnot* erörtert. Wegleitend ist dafür die Banalität des Atmens, das sich dank einem Reflex von alleine vollzieht und autonom auf die Umgebung abstimmt. Es erreicht deswegen selten die sprachliche Reflexionsebene. Der Sprechakt wird aber vom Atmen vollzogen und rhythmisiert. Laute werden beim Ausatmen zu Worten geformt und vom Einatmen, vom sprichwörtlichen Luftholen, unterbrochen.⁹³ In Rhetorik- oder Stimmbildungskursen wird deshalb gezielt mit dem

90 Warneken/Wittel 1997 und Lindner 1981.

91 Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf Warneken/Wittel 1997, 10.

92 U. a. Interview mit Katharina (22. 5. 2015), Atemtherapeutin und Gespräch mit Frau Lambiel (6. 10. 2015), COPD-Patientin.

93 Konzepte, die die Immanenz des Körpers beim Sprechen thematisieren, führen über Merleau-Ponty, der erklärt: «Jede Technik der Verlautbar- oder Sichtbarmachung bleibt eine ›Technik des Körpers‹», denn sie verkörpere und erweitere die metaphysische Struktur des Leibes. Dabei trete ein Spiegel in Erscheinung, «weil ich ein Sehend-Sichtbarer bin: weil es eine *Reflexivität* des Sinnlichen gibt, die er [der Spiegel] wiedergibt und verdoppelt». (Vgl. hier Merleau-Ponty 2003, 287.) Der Grundgedanke setzt den körperlichen Ausdruck als Reflektor

Atem gearbeitet, um der eigenen Stimme den gewünschten Ausdruck zu verleihen.⁹⁴ Wie also wird mit wem im Alltag über das Atmen gesprochen?

Dafür zeigte sich das Interview mit Sarah und Britta vom Verein Lunge Zürich weiterführend. Beide haben einen pflegewissenschaftlichen beruflichen Hintergrund und vertraten vorwiegend schulmedizinische Ansichten. Entsprechend verbanden sie die Bedeutsamkeit des Atmens vor allem mit der physischen Befindlichkeit. Hier schien das Risiko einer Mystifizierung weniger gross und eine angemessene Distanz wahrscheinlicher. Im Interview ging es vor allem um die lebenserhaltende Funktion der Atmung. Sie berichteten von der chronischen Lungenkrankheit COPD, die laut WHO weltweit auf Platz drei der Todesfälle infolge von Krankheit liegt. Die Anhaltspunkte verdichteten sich, dass an den Rändern des Lebens der Ausruf «Atmen ist Leben» erfahrbar wird und auch versprachlicht werden kann. Im Anschluss an das Expertengespräch folgten drei narrative Interviews mit Menschen, die aufgrund ihrer zunehmend eingeschränkten Lungenkapazität auf künstlichen Sauerstoff angewiesen waren. Ausgehend von diesen drei Gesprächen vertiefte ich die Auseinandersetzung mit der Frage, wie das Atmen – wenn die Luft knapper wird – zur Sprache kommt und schliesslich auch wie diese Worte zu Papier gebracht werden können.

Die Experteninterviews und die Gespräche mit Menschen, die auf künstlichen Sauerstoff angewiesen sind, wurden mit dem Einverständnis der Gesprächspartnerinnen auf einem digitalen Trägermedium aufgezeichnet und zeitnah transkribiert. Aus pragmatischen Gründen habe ich das Atmen selbst weder verschriftlicht noch visualisiert, sondern die gesprochenen Worte vom Mündlichen ins Schriftliche, von der Mundart bzw. aus dem Englischen ins Hochdeutsche übertragen. Befolgt wurde dafür der Grundsatz der qualitativen Sozialforschung, dass Interviews eine begrenzte Möglichkeit darstellen, praktisches Vollzugsgeschehen zu rekonstruieren, und im Laufe der Forschung ständigen Ver-Änderungs-Prozessen unterworfen werden.⁹⁵ Die gesprochenen und geschriebenen Worte durchlaufen also kontinuierlich Momente der Veränderung, die sich epistemologisch auswirken. Zur Veranschaulichung: Die gesprochenen Worte wurden mittels Mobiltelefon aufgenommen, die Tondateien anschliessend in ein Transkriptions-Template überführt und transkribiert, am Bildschirm geordnet,

der Erfahrung voraus. Vereinfacht wird die intellektuelle Akrobatik, wenn die sinnliche Ausgestaltung der Sprache um ihre körperliche Dimension ergänzt wird, beim Beobachten, beim Reden. Vgl. Alloa/Fischer 2013, 11 f.

94 Stimmliche Zusammenhänge des Atmens sind aus Gründen der Machbarkeit in dieser Studie nicht berücksichtigt.

95 Bei der Verschriftlichung von Audioaufnahmen werden mündliche in schriftliche Daten umgewandelt. Dies bedeutet in der ethnografischen Methodenreflexion, dass eine neue Quelle hervorgebracht wird. Vgl. für den Begriff der Ver-Änderung in der Writing-Culture-Debatte Oldörp 2018.

gegebenenfalls ausgedrückt, mit Farben markiert, in Tabellen und Mindmaps ausgelegt, durcheinandergebracht, in Sinnzusammenhänge überführt und mit theoretischen Prämissen verknüpft, bis sie schliesslich in eine Analyse des «Schnuufens» mündeten und im Kapitel «*Atmen ist Leben*» – *Erkundungen zur Atemnot* wieder auftauchten.

In den letzten Schritten der Verschriftlichung der Gespräche über chronische Atemnot entfaltete sich unverkennbar Nancys Forderung, Körper seien beim Schreiben mitzudenken.⁹⁶ Die Aufforderung des Philosophen, Körper seien zu entschreiben, drückte sich in einer auffälligen Verlangsamung des Schreibprozesses aus, welche der Auseinandersetzung mit dem *Reden* über chronische Atemnot geschuldet war.⁹⁷ Mit dem Konzept des sich entschreibenden Körpers werden im Plateau «*Atmen ist Leben*» Möglichkeiten erörtert, wie und was sich im Reden über das Atmen artikuliert. Entlang der Ränder, die dem Atmen inhärent sind, hebt sich das zweite Plateau empor.

Atmen beobachten

Ein drittes und für diese Studie letztes Plateau setzte bei der alltagsnahen, generischen Anweisung an, «es sei gut», innezuhalten und dem eigenen Atem mehr Beachtung zu schenken. Die zeitweise Beachtung des Atems ist ein Grundelement verschiedener Entspannungs- und Zufriedenheitsformeln. Parolen wie «endlich wieder durchatmen» oder «mit dem Atem Stress abbauen» waren in zahlreichen Leitartikeln und Titelseiten von Tageszeitungen, Wochen- und Monatszeitschriften anzutreffen.⁹⁸ Zwischendurch eine Atempause einzulegen, sei förderlich für eine bessere Durchblutung oder die bessere Konzentrationsfähigkeit, so die Ratschläge.⁹⁹ Dem Versprechen für mehr innere Gelassenheit und Ruhe stand das Bild eines überfordernden und anspruchsvollen Alltages, den es zu bewältigen gelte, gegenüber. Um «Stress im Büro» entgegenzuwirken, sei das Konzept der «Achtsamkeit» – englisch *mindfulness* – die passende Wahl.¹⁰⁰ Die sogenannten Achtsamkeitspraktiken wie kurze Atemmeditationen, bei denen die Aufmerksamkeit auf das Atmen gelenkt werde, sollen sich positiv auf den

96 Vgl. Kapitel 3. hier *Philosophisch: Körper irritieren*.

97 Nancy 2007, 13 f.

98 Vgl. auf der Titelseite des Geo-Magazins 02/2017 ist eine junge Frau abgebildet, die mit geschlossenen Augen, die Arme über dem Kopf, nach oben blickt, daneben steht: «Den Atem steuern. Und mit ihm heilen». Für weitere Beispiele vgl. Blog: Atemwege, #mindfulness, <https://atemwege.tumblr.com/tagged/mindfulness>.

99 So erklärt das kostenlose Jugendmagazin *Friday* (12. 12. 2016) seinen jugendlichen Lesern *Wie dich richtiges Atmen gesund macht*, im Subtext: «Mit der Atmung beeinflussen wir Körper und Psyche. Warum das so ist und wie es richtig geht, haben uns zwei Experten verraten.»

100 Im Monatsmagazin eines grossen Schweizer Detailhändlers (Migros) erscheint am (16. 2. 2015) der Artikel *Dureschnuufe! Nervös, unruhig, gereizt? Mit bewusstem Atmen lässt sich das angespannte Nervensystem wieder beruhigen*.

Stresspegel auswirken. Programmatisch wandte sich die Ansage, das Atmen zu beachten, gegen Unachtsamkeit, die die «modernen» Antagonisten Stress, Hektik oder gesundheitlichen und ökologischen Verschleiss symbolisierten. Zusammengefasst präsentierte sich das Atmen im Zusammenspiel mit Alltag und Gewahrsein als individuell ständig verfügbares Objekt mit dem Potenzial, die eigene Befindlichkeit zu verbessern. Welche Funktion hat das Atmen in den Achtsamkeitsparolen und wie lässt sich der populäre Ausruf zu mehr Achtsamkeit ethnografisch untersuchen? Aufgrund der bereits geschilderten Begrenzungen in der erzählerischen Auseinandersetzung mit dem Atmen sah ich für das dritte Plateau von weiteren Interviews ab und erkundete dieses mittels teilnehmender Beobachtung, die zeitweise einer beobachtenden Teilnahme gleichkam.¹⁰¹

Um «beobachten» etwas genauer zu beleuchten, waren ganz praktische Überlegungen angebracht, denn Menschen im Alltag beim Atmen, also beim körperlichen Vollzug des Atmens, zu beobachten, bedingte eine sinnliche – entweder visuelle, auditive oder taktile – Form von körperlicher Nähe. Zu sehen oder zu hören ist die körperliche Bewegung beim Ein- und Ausatmen im Ruhezustand auf Antrieb kaum. Erst die Nähe, auch technisch induziert über Audio- oder/und visuelle Kanäle, die Spannung oder Erregung ankündigen, machen das Atmen eines Gegenübers hörbar, manchmal auch sichtbar, zum Beispiel, wenn jemand nach einem Sprint «ausser Atem» ist und sich die Atemzüge vertiefen und verschnellern. Taktil spürbar wird das Atmen als Luftzug, der über die Haut streicht, kühl oder warm, wenn man jemandem körperlich sehr nahe ist, das kann auch in einer gedrängten Situation beispielsweise in einer U-Bahn vorkommen. Ähnlich verhält es sich, wenn man den eigenen Atem erspürt, den Luftzug beispielsweise unterhalb der Nase und in der Luftröhre oder die voluminöse Ausdehnung im Brustkorb respektive im Bauchraum oder die wärmende Luft beim Ausatmen, den nachlassenden Druck. Vielleicht ist er zu hören, wenn sich die Atmung beschleunigt und intensiviert oder die Umgebung ganz still ist, wie beim Einschlafen.

Die teilnehmende Beobachtung gestaltete sich aufgrund der beschriebenen haptischen Eigenschaften des Atmens als eine Herausforderung.¹⁰² Es stellte sich heraus, dass systematische Atem-Beobachtungen auf ein therapeutisches Umfeld zulaufen würden.¹⁰³ Die Teilnahme an einem Informationstag für angehende

101 Zur Unterscheidung beider ethnografischer Verfahren: Die beobachtende Teilnahme strebt an, sich möglichst intensiv im Feld zu involvieren, vom Feld involvieren zu lassen und sich dabei selbst zu beobachten. Bei der teilnehmenden Beobachtung liegt der Schwerpunkt weniger auf der aktiven Teilnahme am Feld als auf dessen Beobachtung. Vgl. Hitzler/Gothe 2014, 10f.

102 Das scheint banal, erweist sich aber als entscheidendes Merkmal im Gegensatz zu körperlichen Tätigkeiten wie gehen oder sitzen.

103 Wie eingangs erwähnt untersucht Antony am Beispiel der Atemtherapie ethnografisch, wie

Atemtherapeuten im Februar 2015 an einer Atemfachschule in Zürich verdeutlichte, dass in körpertherapeutischen Settings, wie Atemtherapien sie darstellen, das Beobachten des Atmens, des eigenen wie auch jenes der Klienten, jahrelang studiert und geübt wird.¹⁰⁴ Das präzise Beobachten der Atembewegungen diene in diesem Umfeld der Diagnosestellung, um handlungsleitende, gesundheitsfördernde Massnahmen zu entwickeln.¹⁰⁵

Ein in den Zeitungsartikeln mehrfach genanntes, achtwöchiges Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung im Alltag wird jedes Semester vom akademischen Sportverband der Alma Mater angeboten. Es gab mir einen geeigneten Anhaltspunkt, mich kulturwissenschaftlich dem Appell des «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» anzunehmen. Im Frühling 2016 absolvierte ich das *Mindfulness-based-Stress-Reduction-Programm* (kurz MBSR) und protokollierte die acht zweieinhalbstündigen Sitzungen fokussiert auf das Atmen.¹⁰⁶ Während des kompakten Kurses wurden in den Gruppentreffen verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken vorgestellt, die gemeinsam und schliesslich individuell zwischen den Kurstagen geübt werden sollten.

Die im Anschluss an die Treffen verfassten Protokolle offenbarten eine praktische Hürde, denn der Kurs wurde bis auf die Anleitungen und kurzen Austauschmöglichkeiten mehrheitlich in Stille und mit geschlossenen Augen abgehalten. Zum einen entsprachen die Anleitungen und Erläuterungen zur Meditationspraxis inhaltlich dem Duktus populärer Achtsamkeitslehren. Zum anderen fielen die Äusserungen im dreissigköpfigen Plenum nicht länger als ein bis zwei Minuten aus. Auch in den ungezwungeneren Gesprächen vor und nach dem Kursabend stand die Integration oder Skepsis der Meditationspraxis im Vordergrund, das Atmen spielte in den spontanen Erzählungen keine Rolle.

In den Instruktionen hingegen war das Atmen, als zu beobachtendes Objekt, zentral. Entsprechend beobachtete ich in den Gruppenmeditationen nicht das

implizites Wissen als Instrument und Gegenstand der Ethnografie methodische Überlegungen vorantreiben kann. Vgl. Antony 2017.

104 Ausführlich informiert der Schweizerische Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf.

105 Weiter wäre es möglich, institutionalisierte Diskurse über Gesundheit am Beispiel des Atmens zu beleuchten, was jedoch vom Fokus der Alltäglichkeit des Atmens ablenkte. Weder inhaltlich noch praktisch wurden Atemtherapien und Atemtechniken weiter vertieft. Aus analogen Gründen wurden Techniken wie die Förderung des stimmlichen Ausdrucks in Gesangsschulen oder der Logopädie, jene für leistungssteigernde Zwecke, wie Höherenttraining und Sauerstofftherapie in sportlichen Disziplinen, oder Praktiken zur Bewusstseinsweiterung, wie das holotrope Atmen oder künstlerische Ausdrucksformen, nicht weiterverfolgt.

106 MBSR wird seit den 1970er-Jahren in Kliniken und später in Unternehmen wie auch Bildungsinstitutionen zur Regulierung von Stress angeboten und profitiert seit den 2010er-Jahren vom Aufschwung der neurowissenschaftlichen Forschung in der Medizin.

Atmen anderer, sondern das eigene Atmen. Infolgedessen bestehen die Protokolle der Kurseinheiten auch aus längeren introspektiven Sequenzen, in denen ich dem eigenen Atmen während des Kurses nachging.¹⁰⁷ Die beschriebenen Erfahrungen im MBSR-Kurs dienten als Grundlage für das dritte Plateau, Kapitel sechs – «*Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem*». Dieses erörtert zunächst kulturanthropologische Lesarten «populärer Achtsamkeit», um das Phänomen einzuordnen, und ermittelt in einem zweiten Schritt anhand autoethnografischer Quellen weitere Interpretationsangebote der Losung, beim Atmen zu bleiben.

Rückblickend versteht sich der Entscheid zugunsten autoethnografischer Beobachtungen als eine Anpassung an das Feld. Die interviewten Atemexperten erklärten einstimmig, um die Auseinandersetzung mit dem Atmen zu vertiefen, müsse das Atmen selber erfahren werden. Eine Ahnung davon, was dies bedeuten kann, erhielt ich im Rahmen dieser Forschung, da sich die Beobachtungen physisch manifestierten: Je nach Projektverlauf verflachte, verengte oder weitete sich die Atmung. Die Möglichkeit, das Atmen selbst aktiv, bewusst wahrzunehmen, blieb (und bleibt) dem Forschungsgegenstand inhärent.

Die Verschriftlichung der drei Plateaus

Die Eigenwahrnehmung stellte sich als privilegierte Möglichkeit heraus, subjektive Erfahrungen einzudenken und zu vermitteln. Die Wahrnehmung des eigenen Atmens entwickelte sich so zu einem integralen Bestandteil der Konzeption, der Datenerhebung wie auch der Analyse und des Schreibprozesses. Ethnografische Ansätze, die eine aktive Teilnahme der Forschenden in ihren Untersuchungsfeldern fordern und diese auch reflektieren, reihen sich, wie erwähnt, in die Tradition der Volkskunde ein und reichen bis in die Anfänge der *Chicago School* zurück. Mit Regina Bendix' Rückendeckung flechten sich persönliche Erfahrungen als Quellenwert des Wahrnehmungsprozesses in das Arrangement des Atmens im Alltag ein.¹⁰⁸

Die Auseinandersetzung mit der Datenproduktion, Fragen der Deutungshoheit und mit Verschriftlichungsprozessen können als Beitrag zur *Writing Culture*-Debatte eingeordnet werden.¹⁰⁹ Diese ergänze ich zum einen mit einem phänomenologischen und zum anderen mit einem praxeologischen Ansatz. Für ersteren beziehe ich mich auf die französische Philosophin Nathalie Depraz,

107 Formell unterscheide ich deshalb ethnografische und autoethnografische Forschungstagebücher.

108 Vgl. Bendix 2006 sowie Lindner 2004.

109 Vgl. für einen aktuellen Überblick über die Debatte in den empirischen Kulturwissenschaften: Knecht 2013 und Timm 2013.

die eine phänomenologisch-ethnografische Schreibe theoretisch fundiert. Sie schreibt sich sozusagen aus einer der empirischen Kulturwissenschaft entgegengesetzten Richtung in den Diskurs der praktischen Phänomenologie ein. Als Forschungsstrategie setzt sie dafür auf eine aktive Teilnahme am Geschehen, lenkt den Fokus aber stärker auf die Auseinandersetzung mit theoretischen, in ihrem Falle philosophischen Wissensbeständen während des Schreibprozesses. Sie plädiert für eine unbedingte Anbindung der Phänomenologie an die Erfahrung und verwendet dafür den Begriff der Phänomenografie.¹¹⁰ Bei diesem Prozess seien Schreibende ebenso wie Lesende involviert. Texte erschlossen sich, weil jeweils ein möglicher Sinn einer Aussage eingeklammert werde und Möglichkeiten für weitere Deutungen offenlasse.¹¹¹

Ergänzend möchte ich praxeologische Überlegungen während des Schreibens einbeziehen. Sie ermöglichen es, die körperliche Präsenz während des Schreibprozesses in den Vordergrund zu rücken. Auf die körperlich-affektive Logik des individuellen Schriftgebrauchs beim wissenschaftlichen Schreiben gehen Kornelia Engert und Björn Krey im Artikel *Das lesende Schreiben und das schreibende Lesen* ein. Diese sei, neben der medialen und sequentiellen Logik, dem Schreiben inhärent.¹¹² Engert/Krey verstehen das Schreiben entsprechend als diskursive Praktik, die sich auch körperlich manifestiere. Man wippe mit dem Fuss, wende sich vom Text ab oder denke schneller, als getippt werden könne, lese das Geschriebene und korrigiere mit Rotstift, den digital produzierten Text. Sie deuten an, dass körperliche Äusserungen eine Technik der diskursiven Bewältigung darstellen könnten, die eine entscheidende Rolle bei der Produktion von Sinn zu haben scheine.¹¹³

Das derartig konzipierte Verständnis des involvierenden, evozierenden und affektiven Schreibens und Lesens manifestiert sich in dieser Studie sprachlich. Die Subjektivität – präziser die Singularität – soll das Geschriebene und Gelesene nicht überdecken, sondern für die Analyse produktiv erhalten. Mit dieser denkend körperlichen Schreibe, die an Nancys «Entschreiben» erinnert, setzte ich mich insbesondere in den Plateaus «*Atmen ist Leben*» und «*Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem*» auseinander. Schreibend erforschte ich Reflexionsmöglichkeiten, die aus der Möglichkeit, sich des Atmens gewahr zu werden, hervorgingen. Weil die Aufteilung zwischen körperlosen Diskursen ständig

110 Depraz 2012, 18, vgl. hier das Kapitel *Die Deskription: die Praxis eines phänomenologischen Schreibens*, 158–188.

111 Depraz 2012, 15.

112 Engert/Krey 2013, 366–384, hier 370 und 372. Zur Einführung über die Körperlichkeit beim Schreiben vgl. auch den Handbuchartikel *Schreiben* von Schäfer/Schindler 2017, 471–485, hier 474.

113 Engert/Krey 2013, 366–384, hier 373 f.

von der körperlichen Praktik des Atmens unterlaufen wird, öffnete sich ein Blickwinkel auf deren Zusammenwirken. Im Zusammenspiel kann beobachtet werden, wie das «Schnuufe» selbst in den Verstehensprozess hineinwirkt und den Forschungsprozess formt und sich diese diskursive Trennung in der Erfahrung auflöst. Die achtsame Wahrnehmung des Atmens bedeutet, zugleich das feine Zusammenspiel zwischen Text und Atmung zu erfassen. Genau als solches manifestiert sich die textuelle Ebene im physischen Erleben. Wenn Sie beispielsweise den Appell «Atmen Sie tief ein!» lesen, kann es sein, dass Ihre Atmung reagiert. Mir erging es so. Zusätzlich schaltete sich im Forschungsprozess die Reflexionsebene dazu, die das Geschehen interessiert beobachtete. Umgekehrt gingen – wie schon erwähnt – die kniffligen theoretischen Texte, und deren Verschriftlichung, mit einer flacher werdenden und engeren Atmung einher.¹¹⁴ Der Versuch einer konsequenten Rückkopplung an das Atmen und dessen Reflexion sind letztlich dem wiederkehrenden Zusammenfallen von Forschungsobjekt und -subjekt geschuldet.

Die Differenzierung zwischen dem Atmen in einer kulturwissenschaftlichen Studie und dem sich ständig vollziehenden Prozess des Ein- und wieder Ausatmens forderte diese analytischen Schritte, um die verschiedenen Spuren wieder miteinander in Beziehung zu bringen. Der eigene Standpunkt wird dafür ebenso beweglich gedacht, beobachtend, subjektiv und atmend schreibt er sich unterschiedlich ein und wird abschliessend reflektiert.

Folgen wir den Spuren des Atmens im Alltag!

114 Vgl. Kapitel *Grundlagen – Theoretische Impulse*.

«Luft holen» – Erkundungen zur Luftverschmutzung

«Luft holen» ist für alle aeroben Lebewesen basal lebensnotwendig und allgegenwärtig. Luft ist im Alltag aber meistens unsichtbar und erreicht, wie das Atmen, selten die Reflexionsebene. Durch die Streuung des Sonnenlichts erscheint die Luft manchmal bläulich oder rötlich am Horizont, erhöhte Feuchtigkeit kann sie als Nebel sicht- und spürbar machen, während sie in Bewegung als feiner Wind über die Haut streicht. Ebenso gehen Temperatur- oder Druckunterschiede in der Luft mit körperlichen Veränderungen einher; schwitzen und frösteln sind ebenso körperliche Reaktionen auf die Luft wie Schwindelgefühle infolge zurückgelegter Höhenmeter beispielsweise bei einer Bergtour.¹ Zudem kann sie für kurze Zeit im Körper eingeschlossen werden, beim Einatmen etwa oder beim Luftanhalten, was im Falle des Letzteren dann als drückender, sich ausdehnender Widerstand in den Lungen spürbar wird.

Im folgenden Kapitel steht die mediale Vermittlung von Wissensfiguren und Deutungen vom Themenkomplex «Luftverschmutzung» im Zentrum. Welche narrativen Muster und Zuschreibungen hinsichtlich der eingeatmeten flüchtigen Materie in einem alltagskulturwissenschaftlichen Kontext ausfindig gemacht werden können, wird anhand von «kulturellen Tatsachen» und aktuellen Wissensfiguren ausgeleuchtet.² Aus unterschiedlichen im Alltag zugänglichen Quellen und Wissensbeständen, mehrheitlich Nachrichtenformate, zeigt sich ein vielschichtiger, aber auch einheitlicher Diskurs über das ein- und ausgeatmete Gasmisch. Unter anderem vor dem Hintergrund des Atmens zeigt sich, wie Luft medial verhandelt und popularisiert wird. Das Kapitel ist in zwei thematische Schwerpunkte gegliedert: Zunächst werden historische Spuren der Luft

- 1 Im engeren Sinne sind dafür Schwankungen der Temperatur, des Luftdrucks bzw. des Sauerstoffgehalts verantwortlich.
- 2 Entsprechend der hier gewählten Methode steht der populäre Diskurs der Schnittstelle «Luft und Atmen» im Zentrum.

und Luftverschmutzung verfolgt, während im zweiten Schritt aktuelle Beispiele auf ihre Konstruktionsprinzipien hin befragt werden. Das historisch arbeitende Unterkapitel *Luftige Erzählungen* nimmt die Fährte zweier populärkultureller Tatsachen auf, die in die Vergangenheit führen. Erstere haben mythologischen Charakter – in der Antike gingen ganze Weltbilder aus dem unsichtbaren Elixier hervor. Der Vorsokratiker Anaximenes verortete allen Ursprung des Lebens in der Luft.³ Heute beklagen vor allem kulturpessimistische Argumente einen «Verlust der Naturbeziehung», sie speisen sich aus Vergleichen mit mythologischen Deutungen, wie im Abschnitt *Das Luftmeer* dargelegt wird. Zweitens gehe ich explizit den historischen Anfängen der Auslegung von «sauberer» und «schmutziger» Luft nach: In der frühen Industrialisierung und zunehmenden Verstädterung rückten die Ausdünstungen und Emissionen in den Vordergrund und das «Recht auf saubere Luft» etablierte sich. Im Mittelpunkt stand unter anderem das Zusammenspiel zwischen Haut und Industrie.

«Halten Sie beim Lesen die Luft an?»

Der angemessene Schutz der Bevölkerung war ein anerkanntes bürgerliches Anliegen, das politisch und gesellschaftlich so umstritten war wie heute. Ein Exkurs zum Luftkurort Davos ergänzt die Perspektive um die Debatte der «guten Luft». Im zweiten thematischen Schwerpunkt wird gegenwartsbezogen gearbeitet, um narrative und visuelle Merkmale der heutigen Debatte zur «Tatsache Luftverschmutzung» zu erörtern. Denn sobald in bestimmten Regionen die Messwerte für sogenannten Feinstaub überschritten werden oder Studienresultate dessen Gefährlichkeit bestätigen, gerät das Themenfeld «Luft und Atmen» in die lokalen Schlagzeilen. In Tageszeitungen liest man dann zum Beispiel, Indien gehe die Luft aus oder jedes siebte Kind weltweit atme giftige Luft.⁴ Bezeugt wird eine Dringlichkeit, während Ursache und Verantwortung der raschen Industrialisierung und nichthandelnden politischen Instanzen zugeschrieben werden. In den Nachrichten treffen staatliche auf nichtstaatliche Organisationen und ringen mit Umweltschützern, Gesundheitsexperten und Wirtschaftsführern um Ursachen, Auswirkungen und Massnahmen der zunehmenden Feinstaubbelastung. Durch die analytische Zerlegung des Nachrichtenmaterials zur «Luftverschmutzung» in die erzählerischen und visuellen Charakteristika lassen sich Motive und Funktionen aufspüren. Sprachlich sind dies wissenschaftlich fundierte Zahlen, Studien und Experten oder ein systematisches *othering*.⁵ Visuell äussert sich die

3 Wöhrle 2012, 267.

4 Tages-Anzeiger (31. 10. 2016), *Jedes siebte Kind weltweit atmet giftige Luft*, und NZZ am Sonntag (19. 2. 2017), *Indien geht die Luft aus*.

5 Vgl. dazu die narrationsanalytischen Grundlagen von Lucius-Hoene 2010, 587.

Thematik in düsteren Bildern aus städtischen Umgebungen, die die «farblose Bedrohung» untermalen und Unsichtbares sichtbar machen. Abschliessend werden im Sinne einer Synthese die Charakteristika der narrativen Festschreibungen der populären Wissensfiguren diskutiert. Sie drücken sich in territorialen Herrschaftsansprüchen aus und verleihen dem Themenkomplex «Luft» weiterhin mythologische Züge.

Luftige Erzählungen

Das Luftmeer

Im folgenden Unterkapitel werden mythologische Betrachtungen über das Luftmeer und die Vier-Elementen-Lehre skizziert. Dabei zielt die Auslegeordnung weniger auf die Nuancen der mythologischen Lehre als vielmehr auf historische Färbungen der heutigen Deutungen über die eingeatmete Luft. Geschichten über die Elemente aktualisieren sich nicht nur in den Naturwissenschaften, sondern auch in kulturgeschichtlichen Angeboten. Zu Letzteren zählt auch ein 1996 veröffentlichtes Überblickswerk mit dem Titel *Feuer Wasser Erde Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente* von Hartmut und Gernot Böhme.⁶ Vor einem philosophischen bzw. literatur- und kulturwissenschaftlichen Hintergrund erörtern sie die These eines zunehmenden «Verlusts der Naturbeziehung». Dafür verweisen sie reflexartig auf die Antike und zeichnen deren Entwicklung bis in die Neuzeit nach, als diese von naturwissenschaftlichen Disziplinen abgelöst wurde.⁷ Bis in die Neuzeit habe der Mensch sich nicht von den Elementen, die ihn umgaben, unterschieden, sondern mit ihnen in Einklang gelebt. Der Mensch habe sich in der Natur verwirklicht, lautet der überlieferte Konsens.⁸

Böhme/Böhme greifen für das Zusammenspiel von Luft und Atem auf die Lehren von Anaximenes, Lukrez und Empedokles zurück, deren Erzählungen über das Naturgeschehen auf über 2000 Jahre in die Vergangenheit datiert werden. Der Vorsokratiker Anaximenes lebte schätzungsweise mehr als 500 Jahre vor Christus. Ihm wird ein Zitat zugesprochen, das besagt, die Luft und der Atem hielten alles beherrschend zusammen.⁹ Auf der Suche nach einem allumfassenden

6 Böhme/Böhme 1996. Für eine aktuelle kulturwissenschaftliche Rahmung von «Luft» vgl. Adey 2014 und Nieuwenhuis 2016.

7 Böhme/Böhme 1996, 300.

8 Ebd., 22.

9 Anaximenes formulierte: «Wie unsere Seele, die Luft ist, uns beherrschend zusammenhält, so umfasst auch den ganzen Kosmos Atem und Luft.» Wöhrle 2012, 267. Sowohl die Übersetzung wie auch die Autorschaft können wissenschaftlich diskutiert werden, hier interessiert weniger die Urheberschaft als die Verfügbarkeit des Zitats.

Urstoff des Lebens (griech. *arché*) erkor Anaximenes unter den vier Elementen die Luft als Protagonistin. Luft komme als Grundelement der Welt unbegrenzt und überall in unterschiedlicher Dichte vor. Das Bewegungsprinzip der Verdünnung und Verdichtung begründe die stoffliche Umwandlung der flüchtigen Luft in die drei anderen Elemente. Daraus leitete er das Weltbild der Erde, die sich in einem Luftmeer befinde, her. Bildhaft sei Anaximenes davon ausgegangen, dass die Erde eine flache Platte sei, umgeben von einer halbkugelförmigen Kuppel, in der sich die Gestirne bewegen sowie die Sonne, die als Lichtquelle wie ein Schiff hin- und herfahre.¹⁰ Anaximenes' Idee aktualisiert sich bis heute in der umgangssprachlichen Bezeichnung der «Atmosphäre», welche sowohl Stimmungen als auch klimatische Bedingungen meinen kann. Das Wort setzt sich aus den Wortteilen *atmòs* und *sphaïra* zusammen. *Atmòs* steht für Dampf, Dunst und Duft, während *sphaïra* eine Kugel bezeichnet. Zusammengesetzt repliziert sich im Begriff die Vorstellung einer runden Lufthülle, die die Erdplatte umschließt.¹¹ Titus Lucretius Carus, genannt Lukrez, näherte sich fast ein halbes Jahrtausend nach Anaximenes, 56 v. Chr., aus entgegengesetzter Richtung dem Zusammenspiel von menschlichem Dasein und Umgebung an.¹² Der Schüler von Epikur leitete aus der körperlichen Materialität heraus seine Lehre *Über die Natur der Dinge* her.¹³ «Geist und Seele sind körperlich, sind materieller Natur», lautete sein Credo.¹⁴ Entsprechend realisiere sich in der sinnlichen Wahrnehmung das menschliche Dasein an sich.¹⁵ Anschaulich beschreibt er, wie die Haut den Körper als äussere Hülle vor den ihn ständig umgebenden und erschütternden Winden schütze. Gleichzeitig erfahre der Körper von innen her Schläge durch das Ein- und Ausatmen.¹⁶ Die kurze Sequenz veranschaulicht, wie Lukrez ein untrennbares Geflecht von Körper, Umgebung und Denken aufspannt und das Denken im Körper selbst verortet.¹⁷ Auf Empedokles, dessen Geburtsjahr etwa 150 Jahre nach Anaximenes datiert wird, wird die Vier-Elementen-Lehre

10 Freely 2012, 19 f.

11 Ab dem 18. Jahrhundert wird Atmosphäre synonym für Umgebung und Stimmung verwendet, seit dem 19. Jahrhundert meint Atmosphäre auch die naturwissenschaftliche Masseinheit des Luftdrucks. Vgl. Etymologisches Wörterbuch. Hg. von Kluge 2011.

12 Sein postum veröffentlichtes Lehrgedicht *De rerum natura* erschien 2015 in einer aufwendig gestalteten und gut verständlich kommentierten Neuauflage.

13 Lukrez 2015, 119 und 121.

14 Ebd., 109.

15 Ebd., 108.

16 In seinen eigenen Worten: «Zunächst, und das kann anders nicht sein, wird unser Leib, den von aussen ein beständiger Luftstrom umweht, von dessen stetig wiederholten Stössen getroffen und erschüttert. [...] Weil aber alle Geschöpfe atmen, empfängt ihr Inneres auch von Innen her Stösse, von der Luft nämlich, die sie einatmen und wieder ausatmen.» Lukrez 2015, 160.

17 Ebd., 108. Die Thesen von Lukrez böten Anschlusspotenzial für die Neuere Phänomenologie, wie sie Helmuth Schmitz vorantreibt, sowie für Jean-Luc Nancy, der ebenfalls radikal aus der Körperlichkeit heraus argumentiert. Vgl. Kapitel *Grundlagen – Theoretische Impulse*.

zurückgeführt. Bemerkenswerterweise besprach dieser Erde, Feuer, Luft und Wasser nicht als Elemente, sondern als «Rhizomata».¹⁸ Das Zusammenspiel dieser vier Wurzelgeflechte bestimmte die klimatologischen und humoralpathologischen Überlegungen, die die wissenschaftliche Beschreibung der Natur bis in die Neuzeit prägten. Den Elementen wurden Eigenschaften zugewiesen wie Wärme und Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit. Ein fein aufeinander abgestimmtes Gleichgewicht galt als ausschlaggebend für die Lebensbedingungen und die Befindlichkeit der Menschen.¹⁹

Im heutigen Sprachgebrauch formuliert, betonten die antiken Vordenker die Relationalität zwischen dem menschlichen Dasein und dessen Umgebung. Das strukturierende Merkmal besteht in der Untrennbarkeit von Umgebung und körperlichem Dasein. Allen voran Anaximenes erklärte das Zusammenspiel zwischen den Lebewesen und der Umgebung von der Luft her. Sie durchdringe alles und halte, wie er pointiert formulierte, Kosmos und Mensch durch das Ein- und Ausatmen zusammen. Lukrez fokussierte weniger auf die Luft, plädierte aber konsequent für ein vergleichbares Zusammenspiel zwischen der inneren und der äusseren Natur. Während die Haut den Körper umschliesse und schütze, vollziehe das Ein- und Ausatmen von Luft eine ständige Verbindung zwischen dem Körper und der Umwelt. Im «Schnuufe» vergegenständlicht sich das durchdringende Element Luft, und die mythologische Herleitung wird – unter Vorbehalt einer «seelischen Instanz» – körperlich erfahrbar. Diese Einfachheit ist mental abrufbar, beispielsweise geht das Einatmen von klarer frischer Bergluft oder salziger Meeresbrise in der Regel mit einem Wohlbefinden einher. Das Umgekehrte ist der Fall, wenn nach langen Besprechungen in geschlossenen Räumen wörtlich die Luft zum Atmen fehlt.

Feuer, Wasser, Erde und Luft erklärten Böhme/Böhme zufolge über Jahrtausende das Zusammenspiel zwischen Mensch und Umwelt. Das Bezeichnende an der sogenannten Vier-Elementen-Lehre sei weniger in deren Differenzierung als in deren Konstanz zu finden.²⁰ Zwar habe regelmässig die Idee eines fünften Elements kursiert, aber die gleichbleibende Vierheit zur Erklärung der Natur, der menschlichen Befindlichkeit und die Anpassungsfähigkeit des Modells über die Zeit hinweg hätten ihm eine kulturelle Relevanz verliehen.²¹ Diese liege weniger darin, die Natur als Ganzes aus besagten vier Elementen zu erklären. Vielmehr entfalte sich im Modell die «Möglichkeit von Wahrnehmbarkeit».²² Deswegen

18 Böhme/Böhme 1996, 19. Dieses Wiederkehren des Begriffs des Rhizoms ist wohl ein Beispiel für *serendipity* im Forschungsprozess.

19 Ebd., 92.

20 Ebd., 142.

21 Ebd.

22 Ebd., 140f.

seien sie als Mythen aufschlussreich, um den kulturellen Kontext des sinnlich Wahrnehmbaren zu erörtern.²³ Mit dieser Annahme knüpfen Böhme/Böhme an Hans Blumenberg an. Der Philosoph erkannte in der Funktion abendländischer Mythen den Versuch, die Wirklichkeit gedanklich zu verarbeiten und sie musisch zu durchdringen. Die *Arbeit am Mythos*, wie er es nannte, strukturiere Unvorhergesehenes und benenne Unbenennbares.²⁴ Nachdem knapp zwei Jahrtausende lang die vier Elemente das Zusammenspiel zwischen Mensch und Natur erklärt hatten, liessen sich die Anfänge der Säkularisierung in der Verdrängung der Lehre aus den Naturwissenschaften verorten. So veranlasste die Einführung der Mechanik, dass Substanzen nicht mehr als grundsätzlich schwer oder leicht eingeordnet wurden, sondern immer im Verhältnis zu bestimmbar Grössen standen. Mit dieser Relativierung bürsteten essenzialistische und universalistische Aussagen an Glaubwürdigkeit ein. Gleichwohl sei die Unterscheidung zwischen himmlischen und irdischen Belangen auch in wissenschaftlichen Kreisen noch legitim gewesen.²⁵ Zusätzlich trieb der technologische Fortschritt die Rationalisierung des Alltags voran.²⁶ Die Ausgliederung der Vier-Elemente-Lehre habe laut Böhme/Böhme einen tiefen kulturellen Einschnitt bedeutet.²⁷ Diesen Verlauf lesen die Autoren als Übergang von einem naturverbundenen hin zu einem technisch-rationalisierten Verständnis von Welt.²⁸

Nachdem über Jahrhunderte hinweg die Idee von alles durchdringender Luft und beselemtem Atem vorherrschend war, bildete sich im Laufe des 17. und 18. Jahrhunderts ein zunehmend modernisiertes Verständnis des Zusammenspiels zwischen der «Haut und der Industrie» heraus. Im nächsten Abschnitt vertiefe ich diesen historischen Aspekt an der Schnittstelle von Luft und Atmung.

Die Haut und die Industrie

Im Gegensatz zu mythologischen Erzählungen gelten historische Studien als reflektierte Verarbeitung der Herkunft einer Kultur. Anhand möglichst origi-

23 Ebd., 142.

24 Die Namensgebung durch den Mythos überführe die numinose Unbestimmtheit in die nominale Bestimmtheit, mache das Unheimliche vertraut und ansprechbar. Diese nicht endenden Prozesse einer Gesellschaft übernehmen die Funktion, Distanz gegenüber überwältigenden Vorkommnissen zu gewinnen und sich eines Ursprungs zu versichern. Vgl. Blumenberg 1979, 23, 32.

25 Der ganze Abschnitt bezieht sich auf Böhme/Böhme 1996, 131 f.

26 Ebd., 19 f.

27 Ebd., 22.

28 «Säkularisierung» könnte m. E. als ein stellvertretendes Narrativ der «Moderne» verstanden werden, um den Jahrhunderte dauernden Verlauf gesellschaftlicher Entwicklungen in eine Stringenz zu führen.

naler Quellen werden vergangene Kontexte präzise nachgezeichnet und in die Gegenwart überführt. Hinsichtlich der angesprochenen Überschneidung von Luft und Atmen stiess ich auf eine Studie über das «Recht auf gute Luft», die deren Problematisierung in den Anfängen der Industriellen Revolution ansiedelt.²⁹ Dabei deutet sich in dieser wissenschaftshistorischen Perspektive an, wie Legitimations- und Akzeptanzbeschaffungen das Verhältnis von Wissenschaft und Öffentlichkeit seit jeher prägten.³⁰ Mit Ludwik Fleck gesprochen, weist die Debatte über saubere Luft darauf hin, wie wissenschaftliche Thesen sich sukzessive innerhalb von Denkkollektiven und schliesslich in populären Wissensfiguren manifestieren.³¹

In seiner Studie *Ein Recht auf saubere Luft?* erarbeitet Michael Stolberg, ein Medizinhistoriker, wie industriell verschmutzte Luft seit ihrem Aufkommen von politischen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Auseinandersetzungen begleitet worden ist. Eine gesetzliche Anordnung aus dem Jahre 1294 bezeugt, wie einzelne gewerbliche Betriebe unter Androhung einer Geldstrafe angewiesen wurden, ihre Werkstätten ausserhalb der Wohngebiete zu betreiben, damit es zu keiner Schädigung der Gesundheit der Bevölkerung komme.³² Umfangreichere Quellen veranschaulichen den Anstieg des Kohleverbrauchs in England während des 16. und 17. Jahrhunderts. 1661 hielt John Evelyn, ein englischer Autor und Gartenbauer, ausdrucksvoll fest, bevor man London sehe, rieche man «diesen verderblichen Rauch, der all ihre Glorie besudelt, indem er alles mit einer russigen Kruste oder einem Belag überzieht».³³ Nicht nur die Stadt, sondern auch Menschen litten, komme jemand von ausserhalb in die Stadt, trockne der Körper aus, entzünde sich, bringe die Säfte durcheinander, Fäulnis drohe, man verliere den Appetit und leide an Benommenheit, Katarrhen und Ausflüssen.³⁴ Stolberg führt Beschwerden und Anzeigen von Bürgern gegen verschiedene Quellen organischer Luftverunreinigung wie abgelassene Fischtümpel oder Misthaufen in Innenhöfen von Miethäusern an, um einen Eindruck vom Gestank in den Städten zu vermitteln.³⁵ London beklagte infolge der stark verschmutzten Luft zahlreiche Todesfälle. Deren Ursache wurde mittels eines

29 Stolberg 1994. Vgl. hier auch Geissler 2016.

30 Angelehnt an Ludwik Fleck fordern Nikolow/Schirmacher eine symmetrische Analyse der Verschränkung von Wissenschaft und Öffentlichkeit. Nikolow/Schirmacher 2007, 23 und 25.

31 Ebd., 25.

32 Stolberg 1994, 18 f. Auf den folgenden Seiten führt Stolberg beispielhaft weitere Verordnungen an, die zum Schutze der Bevölkerung gegenüber Gewerben ausgesprochen wurden. Prozesse aus dem deutsch- und englischsprachigen Raum belegen, dass sich Nachbarn immer wieder heftig über stinkenden und schädlichen Rauch beschwerten und behördliche Untersuchungen und Massnahmen einklagten.

33 John Evelyn, zit. nach Stolberg 1994, 20.

34 Ebd., 20.

35 Ebd., 44.

Abgleiches von Sterbelisten und besonders stark belasteten Wohnquartieren rekonstruiert.³⁶ Es galt als erwiesen, dass Luftverschmutzung auf das Verbrennen von Steinkohle durch Brauereien, Salz- und Seifenmanufakturen, Färbereien und andere Gewerbe zurückging und die Gesundheit massiv gefährdete.³⁷

Epidemien wie die Cholera befeuerten das Misstrauen gegenüber verschmutzter Luft und führten schliesslich im 19. Jahrhundert zu flächendeckenden Hygienereglementen.³⁸ Dafür wurden stinkende Infektionsherde, Misthaufen und Tiere sowie Gewerbe, die mit verderblichen organischen Stoffen arbeiteten – wie Gerbereien, Kerzen-, Talg- oder Seifenfabriken –, aus den dicht besiedelten Stadtzentren verbannt, öffentliche Pissoirs aufgestellt und Friedhöfe ausserhalb der Stadtmauern angelegt. Zur Sanierung wurden Kanalisationen gebaut, Strassen gepflastert, eine staatliche Müllabfuhr eingeführt und die Wasserversorgung sichergestellt. Breitere Strassen sollten den Luftaustausch verbessern, man deckte die Abwassergräben zu und legte Spazierpromenaden an. Die hygienischen Massnahmen galten der Vermeidung von unangenehmen Gerüchen und dem Schutz der Bevölkerung vor industriellen Emissionen.³⁹ Vereinzelt kam eine «medizinische Polizei» zum Einsatz, die sich der öffentlichen Gesundheitspflege annahm und eine zusammenfassende Betrachtung mineralischer, vegetabilischer und tierischer Luftverschmutzung als Gegenstand der öffentlichen Gesundheitspflege verfolgte. Die Reinheit der Luft sei für jeden Menschen ein umso wichtigeres Bedürfnis, je gefährdeter seine Gesundheit sei, lautete ihr Grundsatz.⁴⁰

Die Idee einer wechselseitigen Beziehung von Körper und Umgebung prägte auch das Stadtbild. Weil sämtliche Bevölkerungsschichten die Luft beanspruchen, sollte nicht nur die körperliche Berührung mit ärmeren Gesellschaftsschichten unterbunden werden, sondern der Austausch insgesamt.⁴¹ Entsprechend wurden Gestank und Stinkende zunehmend geächtet und eine räumliche Trennung zwischen ärmeren Bewohnern im Stadtzentrum und reicheren Bewohnern am Stadtrand erwirkt. Die möglichst grosse Distanz sollte die Berührungspunkte mit der verseuchten Luft minimieren.⁴² Zudem wurde vor sogenannten Miasmen gewarnt, einer Materie, die durch Fäulnis in der Luft und im Wasser entstehe und die Vorstellung kollektiver Vergiftung in sich barg.⁴³ Epidemien wie Cholera

36 Ebd., 21.

37 Leven 2003, 233.

38 Stolberg 1994, 109. Für die Cholera-Epidemie war bis 1854 die Luft verantwortlich, bis ein Arzt die Erreger im Wasser nachwies und die Krankheit mit massiven Hygienevorschriften eingedämmt wurde. Vgl. Leven 1997, 21.

39 Stolberg 1994, 31.

40 Ebd., 37f.

41 Ebd., 44.

42 Stolberg bezieht sich auf Nils Dalberg (1789), ders. 1994, 45.

43 Leven 2003, 233.

befeuerten das Misstrauen gegenüber der verschmutzten Luft. Mit dem Gestank von Exkrementen und verderblichen Pflanzen- und Tierprodukten sei eine tief empfundene, existenzielle Angst einhergegangen, auf die man mit räumlicher Trennung reagierte, erklärt Stolberg.⁴⁴ Vermögende und Gebildete flüchteten, so oft es ging, aus den Städten an Orte mit frischerer Luft.⁴⁵ Dabei wurde die Durchlässigkeit vor allem auf die poröse Hautoberfläche zurückgeführt, über welche Schadstoffe ins Körperinnere gelangen konnten. Nicht nur Berührungen, sondern auch das Austauschen von beanspruchter Luft galt es deshalb strikt zu vermeiden. Die Haut stellte man sich als ein durchlässiges Ganzes vor, das in einem ständigen Austausch mit der Umgebung stehe. Über sie gelange Luft von einem Körper in den nächsten, was bedeute, dass Substanzen unkontrolliert über die Luft ins Körperinnere eindringen könnten. Die räumliche Trennung schütze deswegen vorbeugend die angreifbare Physis. Innerhalb dieser Überlegungen mutet die Aussage des Arztes Jacob Günther um 1806 weniger radikal an, wenn er schreibt, die Haut sei ein Organ, «wodurch die Natur uns gleichsam bestimmt hat, ganz Lunge zu seyn».⁴⁶

Mit der zunehmenden Hygienisierung verschwanden die beissenden Gerüche und der Rauch aus den Städten. In der Konsequenz war das Gasgemisch zunehmend weniger körperlich spürbar und die olfaktorische Erfahrung reichte nicht mehr aus, um eine allfällige aus der Luft kommende Bedrohung einzuschätzen. Die subjektiv und sinnlich wahrnehmbaren Gerüche wurden von einer zunehmend «geruchlosen Moderne» abgelöst. In Form von Messungen, Grenzwerten und neuen Gesetzgebungen drückte sich das Gefühl der Bedrohung zunehmend rationalisiert aus.⁴⁷

Stolberg richtet dafür seinen Blick auf die naturwissenschaftliche Geschichte der Luft. Deren Beschaffenheit wurde bis anhin aus sinnlichen Eigenschaften wie Wärme und Trockenheit erklärt, wie es das Modell der vier Elemente empfahl. Um 1700 veränderte sich diese Vorstellung, als es gelang, einzelne Gase aus der Luft zu isolieren. Die Entdeckung der einzelnen Bestandteile gab Aufschluss über das lebensnotwendige Mischungsverhältnis für Organismen.⁴⁸ 1776 erbrachte Antoine Lavoisier den Beweis, dass Oxygenium (Sauerstoff) einen zentralen Bestandteil der Luft ausmache und für die Atmung bedeutsam

44 Stolberg 1994, 30. Die Ausführungen über den Gestank in Städten erinnern an den Klassiker von Alain Corbin *Pesthauch und Blütenduft* (Erstausgabe frz. 1982). Ausführlich zur Geschichte der Gerüche und zum Diskurs über die Geruchlosigkeit Ehrensperger 2013.

45 Die Qualität der Luft war eng mit Kritik an der Stadt als Lebensraum verknüpft. Vgl. den viel zitierten Aufsatz von Georg Simmel über *Die Grossstädte und das Geistesleben* (1903).

46 Jacob Günther, zit. nach Stolberg 1994, 26.

47 Stolberg 1994, 298.

48 Ebd., 32.

sei. Lavoisier gilt bis heute als ein Begründer der modernen Chemie.⁴⁹ Gut einhundert Jahre später, um 1900, gelang es, die weiteren Hauptbestandteile atmosphärischer Luft, Stickstoff und Kohlensäure, zu bestimmen.⁵⁰ Die Luft als ein zusammengesetztes, komplexes Gasgemisch zu begreifen, das aus einzelnen Stoffen besteht, die in einem bestimmten vorgegebenen Verhältnis zueinander gemischt sind, veränderte die bis dahin geltenden Annahmen über die Luft nachhaltig. Die Erforschung der Zusammensetzung der Luft war vom Bestreben begleitet, die Emissionen der Industrien einerseits zu messen und andererseits zu minimieren. Daraus entwickelte sich ein Expertentum aus medizinischen Vertretern und Sachverständigen. Erstere hatten die Aufgabe, die gesundheitlichen Auswirkungen der Luftqualität mit Gutachten zu belegen, während Letztere den Reinheitsgrad der Luft mit technologischen Gerätschaften ermittelten.⁵¹ Gewöhnlich hätte ein Laie keine Zweifel an der Schädlichkeit gewisser Emissionen gehabt, aber fortan «war er immer gezwungen, einen Sachverständigen zu finden, der die Berechtigung seiner Ängste bestätigte, nur dann hatte der Widerstand Aussicht auf Erfolg», bemerkt Stolberg.⁵² Weil die Messungen zu ungenau waren, blieben die Belege meist ohne juristische Wirkung. Sie kamen aber als strategisches Gewicht zum Einsatz und wurden für politische Entschiede parteiisch beigezogen.⁵³ Der nicht erbrachte wissenschaftliche Nachweis der Schädlichkeit von Emissionen rückte zunehmend in den Vordergrund, weshalb sich die urteilende Kompetenz über die Luftqualität immer mehr in den Zuständigkeitsbereich der Naturwissenschaften verschob.⁵⁴

Die mythologischen Ausführungen über die Luft legen ein relationales allumfassendes und bejahendes Verständnis von Luft frei. Vereinfacht ausgedrückt, belebte Anaximenes den Kosmos mit ihr, während bei Lukrez der Atem die Verbindung zwischen innerem und äusserem Geschehen verantwortete. Die poetisch anmutenden Dimensionen des Zusammenspiels von Atem und Luft wurden im Laufe des 19. Jahrhunderts von der Idee abgelöst, Luft enthalte heilvolle und unheilvolle Bestandteile, die über die Haut ausgetauscht würden. In zunehmend dichter besiedelten Gebieten und einer maschinellen Produktionsweise von Alltagsgütern verdichteten sich industrielle Rauchwolken, und «schlechte» Luft wurde vermehrt mit einer höheren Sterblichkeit in Verbindung gebracht. Die sich durchsetzende Unterscheidung brachte das heute noch wirk-

49 Ebd., 33.

50 Ebd., 34.

51 Ebd., 146f.

52 Ebd., 323.

53 Ebd., 299.

54 Geissler 2016, 141.

same Narrativ der krankmachenden Stadtluft hervor. Bevor nun der Blick auf die Gegenwart gerichtet wird, führt ein historischer Exkurs an einen Ort mit symbolisch guter Luft, nach Davos.

Exkurs Davos: Gute Luft für kranke Lungen

Gute Luft verhalf der Gemeinde Davos um 1900 zu einer wirtschaftlichen Blütezeit, deren Ausläufer bis in die Gegenwart reichen.⁵⁵ Im damals florierenden Kurort Davos versprachen Kliniken, mit Liegekuren an der frischen Luft, schwerkranke Tuberkulosepatienten heilen zu können. Die grassierende Tuberkulose, die auch unter dem Namen der Schwindsucht bekannt war, brachte Menschen wortwörtlich zum Verschwinden: Zum einen war massiver Gewichtsverlust über die Genesung hinaus für die Betroffenen stigmatisierend, zum anderen erreichte die Krankheit in westeuropäischen Ballungszentren ein epidemisches Ausmass. Allein in der Schweiz starben 1895 und 1896 16842 Personen an Tuberkulose, zehn Jahre später, 1905 und 1906, wurden 18385 Todesfälle registriert.⁵⁶

Die Tuberkulose ist eine Infektionskrankheit, die durch einen bakteriellen Erreger (lat. *Mycobacterium tuberculosis*) hervorgerufen wird, der sämtliche Organe und körpereigene Systeme befallen kann. Bei der ersten Infektion kommt es zu einer Entzündung, die schliesslich zu «Tuberkeln» – knötchenartigen Gewebemutationen – führt, die zusammenschmelzen und das darunterliegende Gewebe zum Zerfall bringen. Der häufigste Organbefall betrifft die Atemwege. Bei der sogenannten pulmonalen oder Lungen-Tuberkulose entstehen durch die Tuberkel Hohlräume, die Atemkapazität wird aufgezehrt.⁵⁷ Vor der Entdeckung des *Tuberkell Bacillus* lag die Ursache der tödlichen Krankheit im Dunkeln. Als schliesslich Robert Koch 1882 das Bakterium für die Krankheit verantwortlich zeichnen konnte, begann ein Wettlauf gegen die Zeit, weil unklar blieb, auf welchem Weg dieses sich übertrug. Die Schwindsucht hatte Europa nach wie vor fest im Griff, und Davos, die selbsternannte «höchstgelegene Stadt Europas» auf 1560 m ü. M., bewarb die – vermeintlich – positiven Effekte der Höhenluft für die zahlreichen Tuberkulose-Patienten.⁵⁸

55 Inzwischen ist Davos vor allem für das World Economic Forum berühmt. Bis auf einzelne Ausnahmen findet das wirtschaftspolitische Gipfeltreffen seit 1971 in Davos statt und verwandelt während einer Woche die 10000-Einwohner-Gemeinde in einen Hochsicherheitstrakt mit über 45000 Menschen.

56 Zur Geschichte der Tuberkulose in der Schweiz vgl. Kaufmann 2008; Winkle 1997 sowie die Darstellung im Historischen Lexikon der Schweiz (HLS), Corti 2014, o. S.

57 Leven 1997, 111–113.

58 Schürer 2017, 33–38.

Die Basis für eine Zusammenführung von guter Luft und erkrankten Lungen wurde im Laufe des 19. Jahrhunderts gelegt. Dem Chemiker Louis Pasteur gelang es zu dieser Zeit, in Luftproben Bakterien nachzuweisen, was zur Begründung der modernen Bakteriologie führte. Im Zuge der Soziogenese des modernen Körpers setzte sie sich gegen das miasmatische Krankheitsmodell durch und ebnete den Weg für einen wissenschaftlichen und professionalisierten Umgang mit Erkrankungen.⁵⁹ Unter dem Namen Mikrobiologie dominiert sie seit 1881 die naturwissenschaftliche Medizin.⁶⁰ Im Gegensatz zum heutigen Forschungsstand galt es als wissenschaftlich nicht haltbar und vereinfachend, ausschliesslich von einem Krankheitserreger auszugehen. Vielmehr war ein historisch bedingtes Analogiedenken zwischen dem Körperinnern und der Umwelt noch zeitgemäss.⁶¹ Deswegen wurden jeweils nicht nur Symptome, sondern immer auch die Umgebung und Wetterfaktoren in medizinischen Berichten festgehalten.⁶²

Davoser Kliniken gehörten zu den ersten überhaupt, die eine Kur an der frischen Luft zur Behandlung der hartnäckigen Atemwegserkrankung anboten und einen lukrativen Gesundheits- und Freizeittourismus aufzogen.⁶³ In seiner Dissertation *Der Traum von Heilung. Eine Geschichte der Höhenkur zur Behandlung der Lungentuberkulose* führt Christian Schürer die Anfänge der therapeutischen Intervention an der frischen Luft auf Hermann Brehmer zurück. Brehmer eröffnete im schlesischen Görbersdorf, im heutigen Polen, 1854 in einer Kaltwasseranstalt das erste Sanatorium für Tuberkulosepatienten. Die Vorstellung, möglichst viel Zeit an der frischen Luft in einem «immunen» Klima zu verbringen, schrieb Erfolgsgeschichte. Medizinische Studien erklärten den positiven Heilungsverlauf der Lungentuberkulose mit den steigenden Höhenmetern und unterstützten die Behandlungsmethode mit wissenschaftlicher Glaubwürdigkeit.⁶⁴ Den strukturschwachen Bergregionen verhalfen die Studienergebnisse zu bisher nicht gekannter Popularität: Hauptsächlich deutsche Forscher und Ärzte mit Geschäftssinn, die ihre erkrankten Angehörigen in die Schweiz begleiteten, eröffneten ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Sanatorien in den Bergregionen. Alexander

59 «Soziogenese» ist ein Begriff, den Norbert Elias in seinem Hauptwerk *Über den Prozess der Zivilisation* entwickelte und prägte. Im Fokus steht der Wandel gesellschaftlicher Strukturen und ihr Zusammenspiel mit körperlichen Belangen wie der Hygiene oder Privatsphäre. Vgl. Elias 1997.

60 Leven 2003, 232.

61 Vgl. dazu die Ausführungen im Abschnitt *Luftmeer*.

62 Ebd., 229.

63 Schmid 2012, 15.

64 Die Vorstellung, zwischen Klima und Gesundheit bestehe ein Zusammenhang, geht auf die antike Diätetik zurück, die eng mit dem Modell der vier Elemente einherging. Vgl. auch Schürer 2017, 32 f., insbes. «Theorie des immunen Klimas», 48–63.

Spengler gründete 1868 in Davos das erste Luftkur-Sanatorium der Schweiz und legte das Fundament für den neuen Wirtschaftsfaktor.⁶⁵

Unter strenger disziplinarischer und therapeutischer Aufsicht wurden in Davos die geschwächten Tuberkulosepatienten in den Sanatorien untergebracht, um jeweils mehrere Wochen in Betten auf Balkonen an der frischen Luft zu verbringen. Im Zusammenwirken der guten Luft und der strengen diätetischen Massnahme plausibilisierte sich der positive Effekt der mehrmonatigen Kuren für Laien. Wissenschaftlich blieb die heilende Wirkung der Luft auf eine Tuberkulose-Erkrankung umstritten. Die verschiedenartigen Kuren vereinten jedenfalls drei begünstigende Faktoren zur Heilung: Zum einen galt die liegende Position als günstig für die entzündeten Atemwege, zum anderen stärkte eine gehaltvolle Diät die geschwächten, ausgezehnten Patienten, und zu guter Letzt kurbelte das UV-Licht an der frischen Luft die Vitamin-D-Produktion an, was sich insgesamt positiv auf das Immunsystem auswirkte.⁶⁶ Die Kuren unterschieden sich je nach leitenden Ärzten in den Sanatorien. Sie debattierten untereinander vehement die Wirkungsweisen und verteidigten ihre Heilsversprechen.⁶⁷

Ende des 19. Jahrhunderts setzte sich in medizinischen Fachkreisen schliesslich die Überzeugung durch, dass der *Tuberkell Bacillus* über infektiöse Tröpfchen übertragen werden kann. Die neue Gewissheit löste im Luftkurort Davos eine Welle der Furcht aus und veränderte die euphorische Stimmung. Die Ambivalenz zwischen der genesenden Bergluft und der gleichzeitig inhärenten, drohenden Ansteckung spiegelte sich in der öffentlichen Diskussion über die Gefahr aus der Luft.⁶⁸ Die langfristige Behandlung schwer kranker Personen war einerseits lukrativ, andererseits trugen die Patienten die Ansteckungsgefahr unmittelbar in den Ort hinein. Zunächst blieb ungewiss, wie die Infektion *en détail* übertragen wurde. In Lokalzeitungen wechselte eine Theorie die andere ab. Auswurf, aber auch infizierte Milch- und Fleischprodukte oder Fussbodenschmutz galten als tuberkulös, während von der ausgeatmeten Luft keine Gefahr auszugehen schien.⁶⁹ Die unterschiedlichen Anschauungen wurden begleitet von sich wider-

65 Schürer nennt Spengler den «Mann, der Davos erfand», vgl. Schürer 2017, 68–71. Spengler ist heute vor allem wegen des Spengler-Cups, eines internationalen Eishockeyturniers, bekannt. Ausführlich zur Geschichte des Wintersports in Davos Item 2015.

66 Die Bioklimatologie untersucht das Zusammenspiel von Klima und Gesundheit. Davos zählt bis heute zu den Vorreitern dieser Disziplin. Vgl. Schürer 2017, hier Kapitel *Bioklimatologie – Licht und Luft des Hochgebirges*, 206–248.

67 Mehr zu den medizinhistorischen Hintergründen verschiedener Behandlungsansätze bei Schürer 2017, 100f.

68 Davos hatte in dieser Zeit ein sehr aktives Pressewesen. Die folgenden Darlegungen beziehen sich auf Schenk (1991), der zur Veranschaulichung der öffentlichen Debatte, die die Frage der Ansteckung auslöste, Lokalzeitungen wie die *Davoser Blätter*, *Davoser fliegende Blätter* und *Davoser Revue* zitiert, vgl. ebd., 203–212.

69 Schenk 1991, 205–207.

sprechenden Empfehlungen und Begründungen. Die damit korrelierende Verunsicherung äusserte sich in einer zunehmenden, diffusen Angst der Bevölkerung gegenüber Erkrankten. Um 1900 war zu lesen, insbesondere gesunde Angehörige hätten sich bei einem Aufenthalt in der «Tuberkulose-Hochburg» vor einer Ansteckung gefürchtet. Zeitweise wurden Lungenerkrankte selbst nach ihrer Gesundung gemieden.⁷⁰ Und 1905 befürchtete der Arzt Friedrich Jessen im *Handbuch für Ärzte und Laien*, man gehe nur noch nach Davos, um zu sterben.⁷¹ Davos lief Gefahr, unter dem Stigma der Endstation den noch jungen wirtschaftlichen Erfolg wieder zu verlieren. Jessen warnte davor, dass die Furcht vor der Ansteckung «eine schwere Seuche im sozialen Leben» sei, und empörte sich darüber, dass zahlreiche Patienten den «mit Tuberkulose durchseuchten Ort Davos» mieden und aus Angst vor einer Ansteckung sogar an weniger geeignete Orte auswichen.⁷² Als Antwort auf diese Entwicklung wurden die Luftkuren in geschlossenen Kliniken durchgeführt, damit möglichst wenig tuberkulöse Absonderungen in die Aussenwelt gelangten. Tatsächlich dämmten die isolierten Behandlungen und rigiden Hygienegesetze, wie ein Spuckverbot in der Öffentlichkeit, die Anzahl neuer Ansteckungen massiv ein und verhinderten, dass sich die Krankheit weiter ausbreitete.⁷³

Aus den Schilderungen wird deutlich, wie das Ein- und das Ausatmen die damalige öffentliche Umgebung mitprägten. Das Einatmen der guten Luft versprach den Tuberkulosepatienten ein verbessertes Wohlbefinden und Chancen auf Heilung. Mit dem Vokabular von Jean-Luc Nancy könnte dies als Ausdruck der «Durchlässigkeit» und «Berührbarkeit» von Körpern gelesen werden. Atmeten die Tuberkulosepatienten aus, wurden gefährliche Bakterien vermutet, was auf die «Ausdehnung» von Körpern hinweist. Im Ausatmen materialisierte sich die unsichtbare bedrohliche Ausdehnung von Körpern. Auf diese Durchlässigkeit, Berührbarkeit und Ausdehnung wurde mit räumlicher Isolation reagiert. Die strikte Trennung zwischen gesunden und kranken Bewohnern war die Konsequenz, als belegt war, dass Tuberkulose eine über die Luft ansteckende Infektionskrankheit ist. Das körperliche Exponiertsein ist im Atmen selbst angelegt, weil sich die Erreger der Krankheit über das Ein- und Ausatmen von einem Körper in einen anderen übertragen. Mit räumlicher Trennung und hygienischen Anordnungen sollte Kontrolle über die Nahtstelle des Ein- und Ausatmens erlangt werden.⁷⁴

70 Ebd., 204.

71 Jessen 1905, 279.

72 Ebd., 280f.

73 Winkle 1997, 83–102.

74 Der phänomenologisch geprägte Blick konzentriert sich auf die Dynamik und Verschränkung

Mittlerweile suchten Forschungsinstitute intensiv nach einem Gegenmittel und revolutionierten dabei die Diagnosemöglichkeiten durch radiologische und bakteriologische Befunde, die die Krankheit eindeutig nachweisen konnten. Auch die hygienische und prophylaktische Vorbeugung gewann dank medizinischen Erkenntnissen zunehmend an Bedeutung, bis schliesslich 1943 das wirksame Antibiotikum Streptomycin vom späteren Nobelpreisträger Selman Waksman entdeckt wurde und dessen Einsatz die Krankheit flächendeckend eindämmte.⁷⁵ Die Entdeckung des Gegenmittels traf die Davoser Pflegeinstitutionen empfindlich. Der Zweite Weltkrieg hatte den Fremdenverkehr bereits massiv eingeschränkt und durch das neue effiziente Medikament wurden lange Liegekuren hinfällig.⁷⁶ Davos musste sich von seiner Vermarktung als Luftkurort zurückziehen.⁷⁷

«Tatsache» Luftverschmutzung

Die Auffassung, die Haut stehe in einem ständigen Austausch mit der Luft, wurde inzwischen revidiert. In aktuellen Deutungsmustern besteht die Wechselbeziehung nicht mehr zwischen der körpereigenen Haut als durchlässige Grenze und der atmosphärischen Luft, sondern fokussiert einzelne Bestandteile, wie den Gasaustausch in den Lungenbläschen und den Feinstaub. Dieses Verständnis äussert sich beispielsweise in den Mund-Nase-Schutzmasken, die im medizinischen Umfeld eingesetzt werden, um das Übertragen von Krankheitserregern zu verhindern oder um sich vor verunreinigter Luft zu schützen. Die mediale Vermittlung der ein- und ausströmenden Luft und ihre Auswirkungen bilden den zweiten thematischen Schwerpunkt dieses Kapitels. In der Gegenwart angekommen, werden die «luftigen Erzählungen» von «legitimierten Tatsachen» abgelöst.

Jährlich werden bei Feinstaubmessungen festgelegte Grenzwerte überschritten und das Einatmen lokaler Luft wird als gesundheitsschädigend eingestuft. Über

zwischen den «Akteuren», in diesem Beispiel auf das Ineinandergreifen von Körper, Raum und Befinden durch die Bewegung des Ein- und Ausatmens.

75 Schmid 2012, 13. Beim Bundesamt für Gesundheit Schweiz sind die gemeldeten Fälle von Neuansteckungen mit Tuberkulose seit mehr als 10 Jahren stabil und belaufen sich auf rund 500 Fälle pro Jahr.

76 Ebd., 167f., und Corti 2014, o. S.

77 Von den einst vierzig Höhenkliniken in Davos existieren 2018 noch deren zwei, welche massgeschneiderte therapeutische Angebote für Haut-, Atemwegs- und Rehabilitationspatienten anbieten. Das lange Rätseln über die Ursache der Lungentuberkulose erklärt, weshalb das Klima in Davos bis heute zu den weltweit bestuntersuchten zählt. Dazu ausführlich Schürer 2017, 238–241.

das Nachrichtenformat gelangen die Informationen über die Auswirkungen von erhöhten Feinstaubbelastungen auch in Regionen mit verhältnismässig sauberer Luft. Dabei findet eine zyklische Häufung der Themensetzung statt, die die kulturelle Tatsache Luftverschmutzung bearbeitet und über die Besonderheiten einzelner Vorkommnisse hinausweist. Angelehnt an Ludwik Fleck bietet sich der Begriff einer «kulturellen Tatsache» an, um auf unhinterfragte Wissensbestände innerhalb eines Denk- und Handlungskollektivs zu verweisen. In diesem zweiten Teil des Kapitels wird nach strukturellen Merkmalen und geltenden Wissensfiguren hinsichtlich gegenwartsbezogener Linien über das Einatmen von Luft gefragt.⁷⁸ Dazu werden aus aktuellen Nachrichten strukturelle Merkmale und inhaltliche Wissensfiguren gebündelt und diskutiert.⁷⁹ Die untersuchten Nachrichten arbeiten mit Merkmalen wie Zahlen, Studien und Experten. Inhaltlich werden Wissensfiguren des *othering* – Dicke Luft bei den Anderen – sowie das Feindbild Feinstaub hervorgebracht. Dystopische Bildwelten illustrieren den Diskurs und bespielen die Spannung der unsichtbaren und der sichtbaren Luft. Der Abschnitt *Farblose Bedrohung* folgt dieser Spur. Aus diesem Zusammenspiel konstituieren sich Fakten über Ursachen und Verantwortlichkeiten «schlechter» Luft. Die Analyse verdeutlicht, wie die Berichte zum einen mit wissenschaftlicher Beglaubigung der Tatsache Luftverschmutzung argumentieren und die Problematik territorial auf Distanz halten. Zum anderen manifestiert sich in der Atmung die invasiv und unvermeidlich aufgenommene Bedrohung aus der Luft.

Narrative der Luftverschmutzung

Dicke Luft – Wenn Städte ersticken lautete der Titel einer im Januar 2016 ausgestrahlten Dokumentation eines deutsch-französischen Fernsehsenders. Im Intro blicken die Gesichter von Kindern aus verschiedenen Regionen der Welt frontal in die Kamera und atmen hörbar ein und wieder aus. Währenddessen erklärt die Stimme aus dem Off: «Die Luft gehört uns allen und wir sind alle für sie verantwortlich. [...] Saubere Luft ist lebensnotwendig. Wir brauchen sie trotz allen technischen Fortschritts.»⁸⁰ Im Dezember 2016 berichtete eine Schweizer Tageszeitung von «460 Millionen Menschen», die in China von einer «Airpocalypse»

78 Vgl. die humangeografische Untersuchung über das Atmen von Luft in China, Nieuwenhuis 2016.

79 Für den folgenden Abschnitt wurden im deutschsprachigen Raum kostenlos zugängliche Nachrichtenmaterialien diskursanalytisch aufbereitet. Dazu ausführlicher Kapitel *Spuren des Atmens im Alltag*.

80 Prunault: *Dicke Luft – Wenn Städte ersticken*. Dokumentarfilm 2015.

bedroht seien. Den Bewohnern in Peking «gehe die Luft aus». In sechs Provinzen des Landes leide die Bevölkerung an der stark verschmutzten Luft, über den Städten bildeten sich «Smog-Glocken», «Smog-Flüchtlinge» verliessen die betroffenen Regionen in diesen Tagen und flüchteten zu der sauberen Luft aufs Land. Die Regierung habe die höchste «Alarmstufe» ausgerufen, was bedeute, dass temporär Schulen und Fabriken geschlossen würden. Die Massnahmen seien aber – wie ein Blick auf die Messwerte zeige – wirkungslos, urteilt der Artikel. Um mehr als das 18-Fache sei der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgelegte Grenzwert überschritten worden, ««Airpocalypse» sprengt Messwerte» lautet die passende Schlagzeile.⁸¹ Von «[s]ieben Millionen Toten pro Jahr infolge von Luftverschmutzung» berichtete eine deutsche Tageszeitung im März 2014.⁸² Die WHO hatte diese Zahl am selben Tag in einer Pressemitteilung veröffentlicht.⁸³ Den Berichten zufolge sei die körperliche Grundausstattung nicht genügend für die «unsichtbare Gefahr gerüstet», um die schädlichen Bestandteile aus der Luft herauszufiltern und wieder abzuatmen. Und in einem *Zeit online*-Artikel präzisiert ein Umweltmeteorologe: «Mit dem Feinstaub, der in der Luft hängt, gelangt ein Cocktail aus Stoffen in ihre Körper, der es in sich hat: Stickoxide, Kohlenmonoxid, Schwefeldioxid und Russ sind eine ungesunde, mitunter gar karzinogene Mischung».⁸⁴ Die industriell verursachten feinsten Partikel belasteten die Luft regional besonders in den trockenen Wintermonaten und führten zu vielfältigen körperlichen Beschwerden. Infolge des eingeatmeten Feinstaubes erhöhe sich die Sterblichkeit in einzelnen, dicht besiedelten Regionen.⁸⁵ Vor allem in den Wintermonaten entwerfen die Schlagzeilen ein homogenes, düsteres Bild, wenn das Einatmen von Luft zu einem Thema mit Nachrichtenwert gemacht wird.⁸⁶

Inhaltlich wird die Ursache für schmutzige Luft auf anthropogene Umwelteinflüsse wie zunehmende Mobilität und industriellen sowie wirtschaftlichen Fortschritt zurückgeführt. Dabei werden sowohl die Verantwortung als auch die Wirkmacht des Handelns bei politischen Akteuren verortet. Zum Schutze der Volkswirtschaft werde die Gesundheit der Bevölkerung aufs Spiel gesetzt, lautet

81 Tages-Anzeiger (21. 12. 2016), «*Airpocalypse*» sprengt Messwerte.

82 Frankfurter Allgemeine Zeitung, (25. 3. 2014), *Sieben Millionen Tote pro Jahr infolge von Luftverschmutzung*.

83 Weltgesundheitsorganisation (25. 3. 2014), *7 million premature deaths annually linked to air pollution*.

84 *Zeit online* (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht Smog?*. Als besonders gefährlich für den menschlichen Organismus gilt Dieselruss. Er verbindet sich mit weiteren Bestandteilen der Luft und reagiert darauf als schweflige Säure, die wiederum die Schleimhäute reizt.

85 Frankfurter Allgemeine Zeitung, (25. 3. 2014), *Sieben Millionen Tote pro Jahr infolge von Luftverschmutzung*.

86 Für den Begriff «Nachrichtenwert» vgl. Luhmann 2009, 58f., sowie Kapitel *Methodik*, hier *Über «Atmen» schreiben*.

der dahinterliegende Vorwurf. Seitens journalistischer Erzählstimmen wird ein konsequentes Durchsetzen politischer Sanktionen gegenüber Kräften gefordert, die das Wachstum unhinterfragt vorantreiben. So schliesst der Artikel *Peking: Wie krank macht der Smog?* mit der Forderung: «die Regierungen in den betroffenen Ländern [müssen] handeln und schleunigst eine Umweltschutzplanung in Angriff nehmen. Denn solange Industrie und Fahrzeuge weiter ungehindert alles in die Luft abgeben dürfen, solange wird es den Smog geben.»⁸⁷ Zwar sei die Bekämpfung der Luftverschmutzung in den porträtierten Regionen inzwischen ein politischer Programmpunkt, bisher aber wenig erfolgreich. Beispielsweise hätten Chinas staatliche Stimulusprogramme für neue Filteranlagen zur Eindämmung der Emissionen lediglich zu einem weiteren Bauboom geführt, der hauptsächlich die Kohle- und Stahlproduktion ankurbelte, klärt der «*Airpocalypse*»-Artikel auf. Inzwischen sei, laut einem TV-Beitrag mit dem Titel *Einmal tief Luft holen, dann den Güsel [Abfall] verbrennen* eine Umweltpolizei in Peking im Einsatz, die die privaten Verstösse, wie das Verbrennen von Müll in Hinterhöfen, sanktioniere. Weitaus heikler sei es, hinsichtlich der zur chinesischen Esskultur gehörenden offenen Garküchen in den Strassen Pekings Vorschriften anzuordnen oder den motorisierten Individualverkehr einzuschränken. Der Einsatz der Umweltpolizei werde eher als «Beruhigungsspiel» in der angespannten Situation eingeschätzt und weniger als ernsthafte Massnahme.⁸⁸

Informiert über die aktuelle Feinstaubbelastung wird die Bevölkerung in den öffentlichrechtlichen Medien. Unisono wird empfohlen, dem Smog möglichst aus dem Weg zu gehen, Fenster und Türen geschlossen zu halten, sich mit Vitaminen zu stärken und Ausflüge jenseits der «Dunstglocke» zu unternehmen, ebenso wird das Tragen von Atemmasken nahegelegt, um sich zu schützen.⁸⁹ Die medialen Erzählstimmen bekunden die Anweisungen: «Der schlimmste Smog dieses Winters schnürt den Pekingern die Luft ab. [...] Kinder und alte Leute sollen nicht vor die Tür gehen. Wer unbedingt müsse, solle eine Atemschutzmaske tragen.»⁹⁰ An Smogtagen sei ein normales Leben in Peking kaum möglich, während Tagen sei die Bevölkerung massiv eingeschränkt zwischen dem atemraubenden Smog draussen und den eingrenzenden Wänden drinnen.⁹¹ Hin und wieder werden Stimmen der lokalen Bevölkerung eingeholt, um die gesundheitlichen Beschwerden während der smogreichen Tage zu bestätigen. Im *NZZ*-Artikel *Peking leidet unter dem schlimmsten Smog dieses Winters* wird eine 28

87 Zeit online (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht Smog?*.

88 Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (10. 1. 2017), *Smog-Alarm in China: Einmal tief Luft holen und dann den Güsel verbrennen*.

89 Zeit online (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht Smog?*.

90 Neue Zürcher Zeitung (15. 1. 2015), *Peking leidet unter dem schlimmsten Smog dieses Winters*.

91 Ebd.

Jahre alte Sekretärin zitiert: «Es ist schrecklich, auf dem Weg zur Arbeit habe ich kaum gewagt, Luft zu holen.»⁹² Ihr Zitat ist unpersönlich und ruft unvermittelt mitfühlende Empörung gegenüber dem alltäglich erlebten Leiden an Atemlosigkeit hervor. Das Zitat übernimmt im Bericht eine narrative Funktion, indem die Aussage das Erleben der anonymisierten betroffenen Masse repräsentiert und die beanstandete Situation mittels eingeführter Subjektivität akzentuiert. Der Feinstaub wird narrativ als Einbruch in die persönliche Freiheit verwertet, der in weniger betroffenen Regionen wie der Schweiz, aus der sicheren Ferne am heimischen Bildschirm wenigstens in der Berichterstattung bestürzt zur Kenntnis genommen wird. Ein Motiv, welches redaktionell tendenziell ausgespart bleibt und einen festen Platz in den Kommentarspalten der Nachrichtendienste hat, kommt unterhalb des Beitrages über die in Peking eingesetzte Umweltpolizei pointiert zum Ausdruck: «wachstum der von unseren bedürfnissen befeuert werden [sic!].»⁹³ Im hier vorliegenden Zusammenhang kann angenommen werden, dass «unsere Bedürfnisse» auf eine Kritik an der «Konsumgesellschaft» abzielt und an die Mitverantwortung hinsichtlich der steigenden Feinstaubbelastung in besagten Regionen appelliert. In den untersuchten Texten wird diese Argumentation mehrheitlich ausgelassen. Denn das Missverhalten für die kritische Lage wird weit exklusiver verteilt, als der universalistische Ausspruch «Luft geht uns alle was an» vermuten lässt. Die Bearbeitung der «Luftverschmutzung» weist strukturelle Merkmale auf, die sich durch Sprache, Zahlen und Experten ausdrücken, wie im folgenden Abschnitt besprochen wird.

Strukturelle Merkmale: Sprache, Zahlen und Experten

Sprachlich verheissen die Schlagzeilen einen alarmierenden Umstand. Die Rede ist von erstickenden Städten, Smog-Flüchtlingen, gesprengten Messwerten und Sterblichkeitsraten, die jedes Jahr Millionen von Menschenleben kosten. Dabei erinnert die Wortwahl an lebensbedrohliche Umstände: Es herrsche «Alarmstufe Rot», der Luftverschmutzung wird der «Kampf angesagt», «Städte ersticken», die «Luft zum Atmen fehle» und «Millionen» von Kindern seien durch den «karzinogenen Cocktail» in Lebensgefahr.⁹⁴ Die metaphorische Sprache deutet auf Normüberschreitungen mit dramatischem Ausmass hin. Die regelmässige Berichterstattung über die Brisanz der Lage stabilisiert und homogenisiert

⁹² Ebd.

⁹³ Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (10. 1. 2017), *Smog-Alarm in China: Einmal tief Luft holen und dann den Güsel verbrennen*.

⁹⁴ Vgl. zusätzlich zu den bereits genannten Quellen auch Blog: Atemwege, #stadtluft, <https://atemwege.tumblr.com/tagged/stadtluft>.

das Zusammenspiel der narrativen Argumentationsketten. Die industriell verursachte schadstoffbelastete Luft wird als mächtige Widersacherin gegen das Leben an sich präsentiert, alle Lebensformen sind betroffen, und die Notwendigkeit, die schmutzhaltige Luft unweigerlich einzuatmen, wird narrativ genutzt, um ein Bedrohungsszenario aufzubauen.

Die erzählerisch aufgebaute Notsituation wird durch die Nennung von sehr hohen und sehr tiefen Zahlenwerten unterstrichen.⁹⁵ Die Dimensionen beginnen auf der einen Seite von zehn bzw. zweieinhalb Mikrometer kleinen Partikeln (PM_{2,5} und PM₁₀), die Richtwerte zum «Sprengen» bringen können.⁹⁶ Diese Partikel werden als Feinstaub bezeichnet. Er lagere sich in den Lungenbläschen ab und könne vom Körper nicht abgebaut werden. Die «toxische» Mischung in der Luft löse chronische Entzündungen in den Bronchien aus, die, je nach Disposition, lebensbedrohliche Folgen haben können.⁹⁷ Als Reaktion auf die angespannte Situation wird wissenschaftlich erforscht, welche Korrelationen zwischen den Partikeln in der Luft und der Gesundheit bestehen. Seit 2012 ist bekannt, dass erhöhte Luftverschmutzung karzinogen wirken kann und genetische Veränderungen nicht auszuschließen sind; 2016 veröffentlichte Studien legen einen Zusammenhang zwischen schadstoffbelasteter Luft und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer nahe.⁹⁸ Die Auswirkungen des feinen Staubs werden also bis auf eine ebenfalls kleinteilige Ebene des menschlichen Körpers verfolgt. *Per se* gilt die erhöhte Feinstaubbelastung nicht als Ursache einer Krankheit, sondern als Risikofaktor, der diese mit verursachen kann. Wie sich in der Analyse der Quellen herausstellte, werden die vermuteten Abhängigkeiten vor allem dann öffentlich thematisiert, wenn auf politischer Ebene regulierende Massnahmen diskutiert werden, wie an der UN-Klimakonferenz.⁹⁹

95 Zur Funktion von Zahlen im öffentlichen Diskurs in Wissensgesellschaften vgl. Zillien 2017, 45.

96 Zeit online (27. 2. 2014), Peking: *Wie krank macht Smog?*.

97 Ebd.

98 Eine Forschergruppe geht davon aus, dass Partikel, die kleiner als 200 Nanometer sind, über den Geruchsnerv ins Gehirn gelangen und Entzündungen auslösen, die wiederum zu neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer führen können. Vgl. Mahler et al. 2016.

99 Die Klimakonferenz in Paris 2015 führte zu einem Abkommen, das im November 2016 in Marrakesch von allen Mitgliedstaaten unterzeichnet wurde (United Nations Climate Change Conference). Ausserdem einigte sich das Europaparlament auf neue Richtlinien zur Reduzierung von Schadstoffen in der Luft. Bis 2030 soll die Luft deutlich sauberer werden, die Massnahmen betreffen den Ausstoss verschiedener Stoffe wie Stickstoffoxid, flüchtige organische Verbindungen oder Schwefeldioxid, die jeweils um einen festgelegten Prozentsatz gesenkt werden sollen. Betroffen davon sind vor allem Fabriken, Fahrzeuge, Strassenverkehr und Kraftwerke. Die Richtlinien seien ein klarer Auftrag an die Mitgliedstaaten, die Luftqualität in Zukunft deutlich zu verbessern. Vgl. Süddeutsche Zeitung (24. 11. 2016), *EU macht ehrgeizige Pläne für saubere Luft*.

Die Messung dieser feinsten Partikel richtet sich an Grenzwerten aus, die überregional von staatlichen und nichtstaatlichen Organisationen festgelegt werden.¹⁰⁰ Unabhängig von regional unterschiedlichen Skalen und einzelnen Zahlenwerten versprechen die objektivierenden Messungen, an unterschiedlichen Orten die Luftqualität vergleichen zu können. So lässt eine 18-fache Überschreitung eines von der WHO festgelegten Werts aufhorchen und die erhöhten Werte werden mit Fragezeichen und Anklagen verknüpft. Obwohl die abstrakten Werte kognitiv eingeordnet werden können, lösen wertende Gegenüberstellungen wie: «Die Inder haben vorsichtshalber nationale Standards, die sechsmal höher liegen als diejenigen der Weltgesundheitsorganisation WHO» ein un gutes Gefühl aus.¹⁰¹ Es fehle an staatlicher Regulierung von Wirtschaft und Verkehr, die auf Kosten von Mensch und Umwelt gehe, lautet der zusammengefasste Vorwurf im Artikel *Smog: Keine Atempause in Asien*. Bildstark verknüpft der Autor die Feinstaubbelastung mit der politischen Lage in Neu-Delhi: «Der Smog über der Hauptstadt spiegelt die Lage im Lande – es fehlt klare Sicht.»¹⁰²

Diesen unvorstellbar kleinsten Teilchen des Feinstaubes stehen «300 Millionen Kinder» gegenüber, die weltweit die feinsten Partikel einatmen. Auch «460 Millionen Chinesen» seien von einer weiteren *Airpocalypse* bedroht.¹⁰³ Die Zahlen stützen sich auf Hochrechnungen, die das Kinderhilfswerk Unicef bzw. die WHO jeweils ein bis zwei Tage vor den Schlagzeilen als Pressemitteilung veröffentlichten und die alle zwei bis drei Jahre aktualisiert werden. Für die Studien werden Satellitendaten ausgewertet, welche aus sicherer Distanz die Feinstaubbelastung grafisch erfassbar und sichtbar machen. Die Daten werden mit der in diesen Regionen lebenden durchschnittlichen Anzahl Kinder verrechnet bzw. mit lokalen medizinischen Erfassungen zu Krankheits- und, in deren Folge, Todesfällen abgeglichen.¹⁰⁴ Die errechneten Vermutungen bringen horrend hohe Zahlen hervor und weisen auf mögliche Verbindungen zwischen verschmutzter Luft und Sterblichkeit hin. Indem in den Nachrichten auf wissenschaftliche Studien im Namen anerkannter NGOs referiert wird, scheinen die genannten Werte

100 In Europa gelten die im Rahmen der «Konvention über weiträumige grenzüberschreitende Luftverunreinigung» (CLRTAP) von der UNO-Wirtschaftskommission für Europa (UNECE) zur «Erhaltung der Ökosysteme und menschlichen Gesundheit» erarbeiteten Limits. Vgl. Bundesamt für Umwelt Schweiz, Thema Luft.

101 Frankfurter Allgemeine Zeitung (29. 1. 2014), *Smog: Keine Atempause in Asien*.

102 Ebd.

103 Zeit online (31. 10. 2016), *Schlechte Luft macht Kinder weltweit krank*. Die Meldung wurde nach der Veröffentlichung durch die Redaktion mit folgender Begründung überarbeitet: «um deutlicher zu machen, dass schlechte Luft keine direkte Todesursache ist und es hier um einen statistischen Zusammenhang geht.»

104 Unicef (o. A. 10. 2016), *Clear the Air for Children. The Impact of Airpollution on Children*, und Weltgesundheitsorganisation (25. 3. 2014), *7 million premature deaths annually linked to air pollution*.

als haltbare Grundlage für einen Vergleich und die Einordnung der Situation. Die zeichnenden Institutionen vermitteln eine kulturell etablierte verlässliche Glaubwürdigkeit der Brisanz in Form von Zahlen und daraus hervorgehenden Schlussfolgerungen. Sie bleiben in ihrer Fassbarkeit aber vage, in Zeitungen stehen «Millionen» von Gefährdeten einzelne lokale Trauerfälle gegenüber, deren Aufarbeitung redaktionell weit aufwändiger gestaltet wird. Dies offenbart, wie die Zahlen und Studien als Wissensfiguren zum Einsatz kommen und einen emotionalen Effekt hervorrufen, der von den Inhalten entkoppelt scheint.

Mit der sprachlich ausgedrückten beunruhigenden Situation und dem angespannten Spektrum der unvorstellbar kleinen und grossen Zahlen wird die namhaft wissenschaftliche Faktizität der Problematik unterstrichen. Als drittes strukturelles Merkmal dieser «Tatsache» fungiert die Zunahme von Expertenwissen. Einher mit der Problematisierung des unsichtbaren, gesundheitsgefährdenden Feinstaub geht jeweils der Aufruf zur Handlungsdringlichkeit. Nebst den jeweils aktuellen Messwerten wird dieses Argument durch die Zitierung von ausgewiesenen Experten gestärkt.¹⁰⁵ Als Beispiel dient ein Auszug aus einem Zeitungsbericht nach einer über Wochen andauernden erhöhten Feinstaubbelastung in Südostasien: «Laut Schätzungen von amerikanischen Wissenschaftlern hat die schlechte Luft mehr als 100 000 Menschenleben gekostet. Auf der Basis komplexer mathematischer Modelle kamen die Forscher der Universitäten von Harvard und Columbia in einer am Montag veröffentlichten Studie zu dem Schluss, dass allein in Indonesien mehr als 90 000 Personen an den Folgen des Smogs starben; mehrere tausend weitere Todesopfer gab es demnach im benachbarten Singapur und Malaysia.»¹⁰⁶ Der wissenschaftliche Fähigkeitsausweis autorisiert die redaktionell aufbereitete, bedrohlich wirkende Berichterstattung und unterstützt die verlangte Dringlichkeit von Massnahmen.

Die Autorschaft der untersuchten Zeitungsmeldungen bringt sich mehrheitlich als moderierende und klar positionierte Erzählstimme in die Debatte der Luftverschmutzung ein. Die konstitutiven Merkmale, insbesondere das Hinzuziehen von wissenschaftlich generiertem Expertenwissen, werden dafür funktionalisiert. Im *NZZ*-Artikel *Atemlos in China* steht exemplarisch eine Provinzhauptstadt im Zentrum, in der aufgrund des Wintereinbruchs die Heizperiode beginnt, wovon die Luftqualität vor Ort betroffen ist. Um den Sachverhalt darzulegen, nennt der Autor lokale Zeitungen und Behörden, die WHO, das Bundesamt für Umwelt, eine Studie der Universität Berkeley und die Zentralregierung der Volksrepublik China. Im übertragenen Sinne werden Interessenvertreter an einem imaginären

105 Das Projekt der WHO *breathelife2030* verschreibt sich der Aufklärung über Ursachen und Folgen von sowie Prävention gegen hohe Feinstaubbelastungen.

106 *NZZ* (19. 9. 2016), *Neue Zürcher Zeitung* (19. 6. 2016): *Vermutlich über 100 000 Tote durch Smog-Krise*.

Tisch versammelt und angehört. Moderierend legen die Erzählstimmen fest, wer in welcher Reihenfolge wie viel Redezeit erhält, und es wird ein Zusammenspiel aus lokalen Gegebenheiten, wissenschaftlicher Deutungsmacht und globalen Gremien arrangiert. Dies begünstigt eine soziale Hierarchie zwischen Moderator, beigezogenem Expertentum und der Leserschaft.

Die Analyse offenbarte, wie «Zahlen, Studien und Experten» die Luftverschmutzung als kulturelle «Tatsache» konstruieren und emotionale Effekte hervorrufen, die von den Inhalten entkoppelt wirken. Die rhetorische Strategie aktualisiert ein Machtverhältnis, welches die kulturelle «Tatsache» Luftverschmutzung bearbeitet.

Wissensfiguren

Othering – Dicke Luft bei den «Anderen»

«Die Luft gehört uns allen und wir sind alle dafür verantwortlich», erklärt die Stimme aus dem Off der bereits erwähnten 90-minütigen Dokumentation über erstickende Städte.¹⁰⁷ Die inkludierende Anrufung wird redaktionell vor allem symbolisch eingesetzt, denn die favorisierten Schauplätze der beanstandeten Luftverschmutzung beschränken sich vorwiegend auf städtische, industrialisierte Umgebungen im ostasiatischen Raum. Bekanntheit für erhöhte Feinstaubwerte erlangten das bereits mehrfach genannte Peking, sowie Neu-Delhi. Sie machen allerdings nicht die vordersten Plätze bei Ranglisten zur höchsten Feinstaubbelastung aus. Dort stehen je nach Messkriterien und Zeitpunkt unbekanntere Orte wie Zabol, Riad oder Teheran auf der arabischen Halbinsel, Gwalior in Indien, Onthsa in Nigeria oder Peschawar in Pakistan.¹⁰⁸ Es handelt sich um Regionen, die selten und wenn, dann wegen politischer Instabilitäten in die hiesigen Schlagzeilen gelangen. Die genannten Megacities Peking und Neu-Delhi stehen medial im Zeichen des wirtschaftlichen Fortschritts – und der Luftverschmutzung. Die einzelnen Regionen werden in den untersuchten Nachrichten mit spezifischen Themenkomplexen verknüpft und folgen postkolonialen Argumentationsmustern. Wie sich bereits in den strukturellen Merkmalen, der Anordnung und Gewichtung der Akteure im vorherigen Abschnitt andeutete, geht die Fokussierung auf einzelne Regionen mit einer prägnanten Gegenüberstellung einher.

107 Prunault: *Dicke Luft – Wenn Städte ersticken*. Dokumentarfilm 2015.

108 Weltgesundheitsorganisation (22. 5. 2017), *Global Urban Ambient Air Pollution Database*. Die aktuellen Messungen können beim *Air quality Index* abgerufen werden.

Im Film *Dicke Luft* werden zur Veranschaulichung der Problematik eine in Singrauli, Indien, und eine in Peking, China, lebende Familie porträtiert.¹⁰⁹ Begleitet von Panflötenklängen, fliegt die Kamera über ein im Dunst liegendes Dorf. Im Hintergrund der hügeligen Landschaft stehen rauchende Kamine, es folgen Schnitte im Sekundentakt, die riesige Industrieanlagen in grauen Farben, Lastwagen und schliesslich die Bevölkerung zeigen. Der Blick des Zuschauers folgt dem Dorftreiben, das sich auf der naturbelassenen Strasse abspielt, während eine Erzählstimme von der hohen Belastung durch die in der Umgebung liegenden industriellen Werke berichtet. Wie ein Fluch würden die Folgen auf den Einwohnern lasten, sie seien diesen schutzlos ausgeliefert. Die Kamera führt die Zuschauer zu einer indischen Grossfamilie, die in einer einfachen Wellblechhütte lebt. Frauen und Kinder in bunten Kleidern sitzen dicht beieinander auf dem Boden. Es wird verschiedentlich laut gehustet, die Kamera zoomt nahe an die traurigen Gesichter heran. Als Zuschauer ist man mittendrin. Ein zehnjähriger Junge, der Asthma hat, erzählt: «Wenn ich renne, muss ich stark husten, ich bekomme kaum Luft. Etwas schnürt mir die Kehle ab und tut weh». Der Junge fasst sich an den Hals, die Kamera zoomt näher heran. Die Feinstaubkonzentration im Dorf sei so hoch, dass viele an Atemproblemen und teilweise an Tuberkulose litten, ergänzt seine nebenan sitzende Mutter. Die medizinische Versorgung des Sohnes habe Priorität, aber sie seien arm und könnten sich die Behandlung nicht für die ganze Familie leisten. Der Blick der Kamera schwenkt auf weitere Kinder und Schaulustige, die das TV-Ereignis neugierig verfolgen. «Was können wir tun?», fragt die Mutter schliesslich ins Leere. Die Szene wird abgeblendet, Panflötenklänge ertönen und die Silhouetten der Fabriken in der Dämmerung werden gezeigt. Nach 30 Minuten folgt ein Szenenwechsel: Aus einem Flugzeugfenster filmt die Kamera, zwischen Wolken schwebend, ein Stückchen blauen Himmel, bevor der Blick sich durch eine Nebeldecke nach unten richtet und unzählige Hochhäuser unter sich ausmacht, «Peking» wird als Schriftzug eingeblendet. Aus dieser Vogelperspektive richtet sich die Kamera auf eine stark befahrene, vierspurige Strasse. Die Lichter der Fahrzeuge verschwinden im Nebel. Zügige Trompetenklänge begleiten das rege Treiben der Metropole musikalisch. Peking gelte als Welthauptstadt der Luftverschmutzung, erklärt die Stimme aus dem Off. Nach Nahaufnahmen von Autos und qualmenden Auspuffen wird der Blick auf warm eingepackte Radfahrer und Fussgänger mit Atemmasken gelenkt, die sich rasch durch den dichten Verkehr bewegen. Der nächste Schnitt führt in die Wohnung einer deutsch-chinesischen Familie. Am reichlich gedeckten Esstisch sitzen die Grosseltern, während die

109 Für die folgenden zwei Filmsequenzen vgl. Prunault: *Dicke Luft – Wenn Städte ersticken*. Dokumentarfilm 2015.

Eltern erzählen, wie sie täglich mit Apps die Luftqualität kontrollieren. Ein Smartphone mit mehreren Balkendiagrammen auf einer App wird eingeblendet.¹¹⁰ Ein kleines Kind springt durch den Gang und ruft fröhlich «Mama». Fünf Filtergeräte seien installiert, die rund um die Uhr die Luft möglichst sauber halten, um die dreijährige Tochter vor den Partikeln zu schützen, erklären die Eltern. Die Kamera zeigt die verschiedenen Gerätschaften und schwenkt dann ins Wohnzimmer, wo ein kleiner Weihnachtsbaum, bunte Spielsachen und ein grosser Fernseher zu sehen sind. Das kleine Mädchen spielt auf dem glänzenden Parkettboden, während die Mutter bedauert, dass sie ihre Tochter in manchen Monaten nur wenige Tage nach draussen lassen könne, die Schadstoffwerte seien oft tagelang zu hoch. Am Tag der TV-Aufnahmen sind die Werte in Ordnung, die Familie geht gemeinsam ohne Atemmasken auf einen Spielplatz zwischen riesigen Wohnblöcken. Während die Stimme aus dem Off feststellt: «In der Mittelschicht hat man das Problem bereits erkannt», spaziert die fünfköpfige Familie aus dem Bild, die Szene schliesst, während wieder Trompetenklänge zu hören sind.

Die durch den Dokumentarfilm vermittelte Darstellung stimmt mit einer stereotypisierten westeuropäischen Perspektive auf die Staaten Indien und China überein. Dies wird im Film nicht expliziert, sondern geht aus der Anordnung der porträtierten Familien in den unterschiedlichen Umgebungen hervor. Bei den zwei besprochenen Sequenzen wird auf mehreren Ebenen eine Andersartigkeit installiert. Durch die visuelle Anordnung der beiden Familien innerhalb desselben Problemfeldes entsteht eine Unterscheidung, welche sich in der Wohnsituation, der Familienstruktur, dem Wissen sowie den technologischen und medizinischen Versorgungsmöglichkeiten spiegelt. Die indische Grossfamilie kann die Kinder nicht vor den hohen Emissionen schützen, sie leiden an Atemwegserkrankungen, während die Kleinfamilie in Peking den Haushalt technisch aufrüsten kann, damit das Kind möglichst gesund bleibt. Ferner stehen die Fabriken der Rohstoffregion Singrauli dem Individualverkehr der aufstrebenden Metropole Peking gegenüber. Die gegenüberstellende Perspektive repliziert damit eine zeitliche Abfolge der industriellen und wirtschaftlichen Entwicklung der beiden Länder. Implizit verweist dieses Arrangement auf ein suggeriertes Entwicklungspotenzial der Akteure, bei dem der Eindruck entsteht, wenn es um die gesundheitlichen, aber auch technologischen Möglichkeiten im Umgang mit dem Feinstaub geht, hinke Indien China hinterher.

Die vergleichende Anordnung der Argumente kann sich weiter zuspitzen, wenn – nebst der eben genannten – westeuropäische Regionen hinzugezogen werden. Denn «hier» kann es in trockenen und heissen Sommerperioden eben-

110 Vgl. AirpocalypseApp, Weather + Air + Advice.

falls zu erhöhten Feinstaubwerten kommen, die dann in Schlagzeilen wie *Smog-Alarm im Tessin* oder *Paris und Madrid versinken im Smog* übersetzt werden.¹¹¹ Als anthropogene Einflüsse werden «hier» weniger industrielle Emissionen oder mangelnde politische Massnahmen als das motorisierte Verkehrsaufkommen thematisiert. Insbesondere die Zulassung der Dieselfahrzeuge seit dem «Abgasskandal» 2015 steht zur Diskussion.¹¹² Vereinzelt führen die Nachrichten auch aus, welche Wetterbedingungen die Smogbildung begünstigten. So wird im Artikel *Wie krank macht der Smog* erklärt, die sogenannte Inversionswetterlage verhindere die vertikale Durchmischung der Luft. Dazu komme es, wenn warme Luftmasse über der kühleren Luft stehen bleibe; die kühle Luft bleibe in Bodennähe und konzentriere den Feinstaub unter sich. Die warme Luft schirme die kühlere, schadstoffreiche Luft unter sich ab.¹¹³ Im Vergleich mit den territorialen und gesundheitlichen «Tatsachen» wird die meteorologische Wissensordnung in einem sachlichen Ton vermittelt. Bewertend wird die Argumentation, wenn die westeuropäischen Kontexte «hier» im Vergleich zu den Zuständen «dort» beigezogen werden. So resümiert der ebengenannte Artikel, «hier» komme der Smog-Alarm nur noch selten vor, weil bessere Filtertechniken für die Industrie und neue Katalysatoren für Fahrzeuge deutlich weniger Emissionen in die Atmosphäre abgäben. Das Urteil klingt vernichtend: «Asiatische Millionenstädte sind weit davon entfernt. Kohlekraftwerke, eine boomende Schwerindustrie sowie die stetig wachsende Lawine an Fahrzeugen schleudern ihren Dreck dort zumeist ungefiltert in die Luft.»¹¹⁴ Die Intensität der Gegenüberstellung wird aus dem dynamisch geschleuderten und negativ bewerteten Dreck, der «dort» unkontrolliert in das Umweltsystem gelangt, stilistisch verstärkt. Das Argument des bedrohten ökologischen Gleichgewichts durch die zügellose Industrialisierung läuft, entsprechend dem Bekenntnis «die Luft geht uns alle was an», auf einen impliziten Tadel gegenüber «den Anderen» hinaus. Die Mahnung, die ausgesprochen wird, sieht die Ursache im Vorantreiben des Wirtschaftswachstums um den Preis der Gesundheit ganzer Generationen. Das identifizierte Problem stark schadstoffbelasteter Luft wird auf die fortschreitende Industrialisierung und Verstädterung zurückgeführt, die einen ungesunden Lebensstil hervorbringe. Die «neue aufstrebende chinesische Mittelschicht» könne sich zunehmend ein Auto leisten und erhöhe die individuelle Mobilität,

111 Frankfurter Allgemeine Zeitung (29. 12. 2016), *Luftverschmutzung: Paris und Madrid versinken im Smog*, und Blick (30. 1. 2017), *Smog-Alarm im Tessin!*

112 Der «Abgas-Skandal» betraf 2015 einen deutschen Automobilkonzern und erscheint seither regelmässig in der Diskussion um die Schadstoffbelastung in der Luft.

113 Zeit online (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht der Smog?* Ausführlich über die meteorologischen Bedingungen z. B. Jucundus 2011, 255–260.

114 Zeit online (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht der Smog?*.

gleichzeitig Sorge das schnelle wirtschaftliche Wachstum für einen rasanten Aufschwung der Städte und den Bau von Fabriken, die gefährliche Emissionen produzierten.¹¹⁵ Kaum ein Zeitungsbericht kommt ohne eine Anklage gegenüber den Behörden aus, die sich zu wenig für ein kontrolliertes Wachstum oder bessere Filteranlagen einsetzten.¹¹⁶ Dabei wird vereinzelt darauf hingewiesen, dass in Europa bis in die 1960er-Jahre die Feinstaubbelastungen in Städten wie London und Paris ebenfalls massiv waren und mit gezielten Massnahmen eingedämmt werden konnten. Technische Innovationen, wie die genannten Filteranlagen, trugen zu einer messbar besseren Luftqualität in weiten Teilen Europas bei.¹¹⁷ Auch hier zeigt sich, wie mit einem Überlegenheitsanspruch argumentiert wird. «Hier» scheint die Problemlösung fortgeschrittener, was moralische Urteile rechtfertigt.

In den untersuchten Nachrichtenquellen werden die erhöhten Feinstaubwerte anhand eines Ursache-Wirkung-Prinzips von verunreinigenden Fabriken und wirkungsarmen politischen Massnahmen begründet, was allerdings die komplexen Zusammenhänge, Beanspruchungen und Wechselwirkungen zwischen Individuen, Luft und Umgebung verklärt. Die Fortschrittskritik wird gepaart mit einem Technikoptimismus, dessen Innovationen, ohne den Wohlstand einzuschränken, gemeinsam mit den Behörden eine Lösung herbeiführen sollen. Die scheinbar naheliegende Lösung entspringt einer kolonialen und paradoxen Haltung. Wirtschaftliches Wachstum und technologischer Fortschritt werden zuweilen als Überlegenheiten ausgelegt, die der eigenen Perspektive legitimierend zur Seite stehen. Diese Auslegung ordnet Schauplätze auf einer chronologischen Achse ein, wenn von «jüngeren» oder «aufstrebenden» Industrienationen die Rede ist, die Nationalstaaten wie der Schweiz, Deutschland oder England gegenübergestellt werden. Dadurch stabilisieren sich territoriale Bezüge der kategorisch sauberen oder schmutzigen Luft. Mit den Anklagen wird ein hierarchisches Gefälle zwischen dem als fortschrittlich gedeuteten eigenen Kontext und dem etwas rückständigen «Anderen» reproduziert.¹¹⁸ Die Überlegenheit konstituiert sich in einem beherrschenden Tonfall gegenüber den betroffenen Regionen.

115 Zeit online (16. 8. 2016), *Mittelschicht in China: Solange es sich gut leben lässt.*

116 Frankfurter Allgemeine Zeitung (4. 3. 2016), *Smog raubt Menschen in Peking den Atem.*

117 Neue Zürcher Zeitung (6. 2. 2015), *Alternativen zu Maos Kohle-Strategie.* Der Hinweis auf die Lehren, die aus dem *Great Smog* gezogen wurden, sowie verbesserte Messwerte durch die Aufrüstung der Filteranlagen werden als Selbstlegitimation für die Beurteilung und für Ratschläge genutzt. 1952 verdichtete sich in London Anfang Dezember der Smog derart, dass innert weniger Tage ein Dreifaches an Todesopfern verzeichnet wurde, das Ereignis ging als *The Great Smog* in die Geschichte ein.

118 Der «koloniale Blick» wird mit dem Konzept des *othering* erklärt, das Edward Said im Kontext seines umstrittenen «hegemonialen Diskurs[es]» entwickelte (Said 1981). Auch Spivak (1988) legt in Anlehnung an Said dar, wie *othering* eine bewertende Differenzierung von Gruppenzugehörigkeit untermauert. Um das eigene Erleben argumentativ zu stützen, werde auf tenden-

Die Appelle implizieren, dass Regulierungen die Luft von Schadstoffen befreien könnten, und untergraben die Mehrschichtigkeit der Smogbildung ebenso wie die Auswirkungen der raschen Industrialisierung für die Lebensbedingungen vor Ort wie Elektrizität und Schaffung von Arbeitsplätzen – ganz zu schweigen von der Eigenverantwortung gegenüber der globalen Problematik. Die Zurechtweisungen und Handlungsappelle folgen einer kausalen Argumentationsstruktur, die sich in einer erzieherischen Tonalität äussert. Die Beobachterposition verortet sich überlegen der Zeit voraus. Als Abgrenzung steht ihr dabei genuin das «Fremde» zur Verfügung, welches sowohl als gefährlich wie auch gefährdet dargestellt wird.¹¹⁹ Weil die Beobachtung Anderer nur in Beziehung zur Vorstellung des Eigenen existiert, kann sie immer auch Aufschluss über die Selbstverortung geben.¹²⁰ Solange gesundheitliche Folgen dem fehlenden politischen Engagement angelastet werden, lassen sich klimatische und geografische Aspekte ausklammern und vorwiegend politische und ökonomische Interessen diskutieren. Die eindeutige Lokalisierung des Feinstaubes und die Empfehlungen installieren eine Differenz gegenüber dem identifizierten Problemkomplex, welchem man sich als Leser nicht zugehörig fühlt. Die Positionen stabilisieren sich durch die Abgrenzung gegenüber dem konstruierten Anderen. Anzunehmen ist, dass es sich nicht um gewollte hierarchische Ausdrücke handelt. Die Vormachtstellung des Westens gleicht eher einem etablierten Schema, welches sich in den untersuchten Daten spiegelte. Ausgeklammert bleibt in den Argumentationen, dass auch das westliche Wirtschaftssystem «hier» direkt von Gesetzgebungen andernorts – «dort» – abhängig ist.

Fein(d)staub

Im Gegensatz zu den territorialen Bezügen, die hierarchisch anmuten, gelten in einem weiteren Argumentationsstrang keine exklusiven, sondern universalistische Prämissen. Die Sorge um das gesundheitliche Wohl der Bevölkerung, die unter den Folgen der verschmutzten Luft leidet, wird einstimmig verhandelt und über die wirtschaftlichen Interessen gestellt. Die lokale Bevölkerung sei den Emissionen ausgeliefert, die zunehmenden Atemwegserkrankungen stünden in einem engen Zusammenhang mit untätigen Behörden und wirtschaftlichem Fortschritt, lautet der Konsens. Die vom Feinstaub ausgehende Gefahr richtet

ziell hierarchische, stereotype und sozial deklassierende Denkfiguren zurückgegriffen. Dazu ausführlich Wiedel 2014.

119 Vgl. Zurmühl 1995. Für diesen Hinweis danke ich Lara Gruhn, die in ihrer Seminararbeit über die Darstellung von Entwicklungshilfe in einem Schweizer Dokumentarfilm ebenfalls die «zeitliche Hierarchisierung des Fremden» beobachtete.

120 Eine Distanz gegenüber «Anderen» bestätige die eigene kulturelle Normalität, vgl. Wiedel 2014, o. S.

sich scheinbar direkt auf die Lungenbläschen. Zwar reagierten auch andere Körperteile auf eine hohe Feinstaubkonzentration: Die Augen können brennen, der Kopf schmerzen, ein allgemeines Unwohlsein oder Übelkeit auftreten; aber vor allem die Gefährdung der Atemwege scheint gewiss.¹²¹ Dabei wird das Zusammenspiel zwischen Luft und Mensch gut vorstellbar erklärt: «Partikel aus dem Feinstaub lagern sich in der Lunge ab und können dort Entzündungsreaktionen hervorrufen. Das Immunsystem wird aktiviert, es kommt vermehrt zu Husten und Auswurf.»¹²² Anschaulich treten einzelne Bestandteile der Luft beim Einatmen in die ebenfalls feinstoffliche körperliche Umgebung ein. Die Erklärung für die potenziell schädigende Wirkung ist nachvollziehbar und unausweichlich. Diese plastische Schilderung einer unausweichlichen Wechselbeziehung zwischen Luft und Körper erinnert vage an die anfänglich dargelegten mythologischen und historischen Narrative. Die heutige Vorstellung folgt dieser Linie und aktualisiert sie in einer rationalen und funktionalen Erklärung.

Weil die Lebensnotwendigkeit der Atmung Evidenz durch Erfahrung hervorbringt, werden ihre Bedrohung durch den feinen Staub und das Wissenskonstrukt rund um die Luftverschmutzung in den Nachrichten zur kollektiven Angelegenheit.¹²³ Nebst den Lesern werden einzelne Nationalstaaten adressiert sowie Ursachen und Auswirkungen verschmutzter Luft an wissenschaftliche und politische Experten delegiert. Die vielfältigen und mehrschichtigen Zusammenhänge werden mit Messungen, Expertenwissen, Grenzwerten und globalen Klimaabkommen beantwortet.¹²⁴ Dieses Zusammenspiel zwischen Messwerten, Expertenwissen, klimatischen Bedingungen wie auch wirtschaftlichen und politischen Kräften unter dem Aushängeschild der Luftverschmutzung wird mit dem ethischen Argument der Gesundheit am Laufen gehalten.¹²⁵

121 Zeit online (27. 2. 2014), *Peking: Wie krank macht Smog?*.

122 Ebd.

123 Die Beschaffenheit der Luft lässt sich jederzeit ganz ohne technische Hilfsmittel über die Atmung erfahren. So kann eine in Deutschland lebende Person durchaus eine Vorstellung der Atemnot in Indien oder China abrufen. Eine Mitarbeiterin des Vereins Lunge Zürich erzählte zum Beispiel im Interview, dass sie eine erhöhte Sensitivität gegenüber der eigenen Atmung entwickelte und um Baustellen einen Bogen machte, weil sie die stärkeren Emissionen besser wahrnahm.

124 Vgl. S. 106, Anm. 99.

125 Als Menschenrecht hat «Gesundheit» einen hohen symbolischen Stellenwert im westlichen Kulturkreis. Vgl. UN-Charta für Menschenrechte, Resolution 217 A (III) der Generalversammlung vom 10. Dezember 1945, Artikel 25: «1. Jeder hat das Recht auf einen Lebensstandard, der seine und seiner Familie Gesundheit und Wohl gewährleistet, einschliesslich Nahrung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung und notwendige soziale Leistungen, sowie das Recht auf Sicherheit im Falle von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität oder Verwitwung, im Alter sowie bei anderweitigem Verlust seiner Unterhaltsmittel durch unverschuldete Umstände. 2. Mütter und Kinder haben Anspruch auf besondere Fürsorge und Unterstützung. Alle Kinder, eheliche wie aussereliche, geniessen den gleichen sozialen Schutz.»

Konsensorientiert wird saubere Luft als Grundbedingung für eine *gesunde* Atmung – symbolisch für ein *gesundes* Leben – verlangt. Studien über die gesundheitlichen Folgen wecken das öffentliche Interesse und können auf politischer Ebene handlungswirksam sein. Gleichwohl spielt die allgemein gehaltene Ansprache durch Zahlen, Studien und Experten einem systematischen *othering*, einer Distanz zwischen der «hier» angesiedelten Leserschaft und den «dort» lebenden, atmenden Betroffenen, in die Hände. Das geltend gemachte universalistische Argument – Luft geht uns alle etwas an – und die offenkundige gesundheitliche Belastung durch verschmutzte Luft wird beim Lesen der Nachrichten kaum Mitgefühl, sondern hilflose Empörung auslösen. Die unzähligen lokal betroffenen Menschen verharren in Anonymität, und es bleibt ein diffuses Gefühl erheblicher Bedrohung, gespeist aus der eigenen, vertrauten Lebensnotwendigkeit zu atmen.¹²⁶ Eindringliche, stereotypisierte Bilder illustrieren das «distanzierte Leiden», wie die folgenden Ausführungen zeigen.

Farblose Bedrohung

Als weitgehend unsichtbare und subtile Gefahr werden die wissenschaftlich begründeten Zahlen und Abhängigkeiten mit einer bestimmaren Typologie von Bildern visualisiert, die ich im Folgenden besprechen möchte. Sowohl inhaltlich als auch formal weisen sie eine Gleichförmigkeit auf, das macht sie zu einem bedeutenden Diskursfragment.¹²⁷ In den Nachrichten unterstreichen digitale Aufnahmen der städtischen, dystopischen Umgebung die umschriebene Bedrohung.¹²⁸ Die visuelle Prägnanz des feinen Staubs stabilisiert die bereits dargelegten Argumente. Feinstaub ist sinnlich weniger direkt erfahrbar als der beissende Geruch vorindustrieller Luftverschmutzung. In den untersuchten Nachrichten ersetzen Messungen von Luftproben und überschrittene Grenzwerte die sinnliche Legitimation, die Evidenz zu bekräftigen. Die gemessenen Erklärungen werden aber nicht in Diagrammen dargestellt, sondern durch körnige Bilder, die dem Mikrometerkleinen Akteur schemenhafte Konturen verleihen. Gerade weil nicht ein einzelnes Bild, sondern die Wiederholung der Bildwelt signifikant ist,

126 Mehr über das Konzept des «distanzierten Leidens» vgl. Engelhardt/Janzs 2015.

127 Der Bildanalyse nach Panofsky liegt die Annahme einer Gleichzeitigkeit des Wahrnehmungs- und des Verstehensprozesses beim Sehen eines Bildes zugrunde. Entsprechend enthalten Bilder eine Ausdrucksform, die sprachlich nicht erreicht, aber angenähert werden kann. Vgl. Kapitel *Methodik «Atmen» im Spiegel der Medien*, Panofsky 2002, 36–50.

128 Als digitale Dokumente weisen die Bilder paradoxerweise kaum Spuren materieller Vergänglichkeit auf und tragen das Versprechen, immer etwas «Aktuelles» abzubilden. Vgl. zur Bedeutung von Bildern in den Nachrichten Schneider 2018. Schneider legte anhand von Klimabildern *Eine Genealogie globaler Bildpolitiken von Klima und Klimawandel* vor. Hier u. a. das Kapitel *Das zukünftige Gesicht der Erde. Zukunftsbilder des Weltklimarates zwischen Utopie und Dystopie*, 284–330.

um die Luftverschmutzung als Problem zu visualisieren, folgt hier keine ausgiebige Bilderschau, sondern Bildbeschreibungen, die im Anschluss in eine Skizze überführt werden.

Im Zeitungsartikel *«Airpocalypse» sprengt Messwerte* wird der Text mit drei Bildern und einem kurzen Videoclip illustriert.¹²⁹ Das erste Bild ist von einem orangen Farbton überzogen, eine Lichtquelle ist nicht auszumachen. In der Mitte des Bildes sitzt eine Person auf einem dreirädrigen Gefährt mit einer kleinen Ablagefläche. Sie trägt eine unauffällige Jacke, eine weisse Baseballmütze, die rechte Hand liegt am Lenker. Auf der Ablagefläche sitzt eine zweite Person mit dem Rücken zur ersten, ihr Kopf ist eingehüllt in eine Kapuze oder ein Kopftuch, sie hält sich die rechte Hand vor das Gesicht. Das Fahrzeug weist dunkle Schmutzablagerungen auf und Kabel sind nahe dem Boden sichtbar. Die Figuren sind nur schemenhaft zu sehen, das ganze Bild ist körnig und verschwommen hinter dem orangen Farbton. Im Hintergrund in der linken Bildhälfte sind dunklere Silhouetten erkennbar, die in das Bild einzutreten scheinen. Oben rechts im Bild leuchtet ein helleres künstliches Licht, vielleicht eine Strassenlaterne. Im Hintergrund verschwimmt alles im orangegrauen Nebel. Unter dem Bild steht: «Wegen der extremen Luftverschmutzung haben Peking und über 20 andere Städte in der Region die höchste Smog-Alarmstufe ausgerufen.» Das nächste Bild in der Bildstrecke ist in einem dunklen, weissgrauen Farbton gehalten, zwei aufeinander zulaufende Strassen auf Betonpfeilern führen über eine breite Strasse. Durch den nebligen Schleier sind rote Rücklichter von Fahrzeugen zu erkennen, ein Baukran, einige Strassenlaternen und im Hintergrund die Silhouetten von Hochhäusern, die die städtische Szene komplettieren. Das Bild hat eine körnige Oberfläche, am Horizont ist nichts zu sehen, die Häuser verschwinden im weissen Nichts. Die Bildlegende lautet schlicht: «Die Situation in Peking.» Auf dem dritten Bild sind undeutlich die Umrisse eines Motorradfahrers zu sehen, der auf einer Strasse, die von ein paar dürren Bäumen gesäumt ist, ins Unbekannte fährt. Schemenhaft zeichnet sich eine Brücke über der Strasse ab, sonst ist das Bild farblos, weissgrau und körnig. Darunter steht: «Ein Motorradfahrer in Tangshan (Hebei Provinz).» Es handelt sich um einen Screenshot aus dem im Artikel eingefügten Videoclip. Der von Greenpeace bereitgestellte Film hält während 14 Sekunden effektiv fest, wie ein Motorradfahrer ins Bild fährt und im Dunst verschwindet, die Aufnahme ist farblos.¹³⁰

Als wäre den Bildern die Farbe entzogen, betonen sie eine düstere Stimmung. Verblasst hinter unterschiedlichen grauen, manchmal mattgelben bis -orangenen Farbtönen wiederholen sich die Motive: Strassen, Autos, Motorräder, am

129 Tages-Anzeiger (21. 12. 2016), *«Airpocalypse» sprengt Messwerte*.

130 Ebd.

Horizont prangende Hochhäuser, in den verhüllten Gesichtern spiegelt sich die bedrückende Stimmung. Die Luft auf den Bildern ist nicht mehr durchsichtig, sondern erhält eine ganz eigene Materialität. Hinter dem körnigen Nebel zeichnen sich Skylines beliebiger Grossstädte verschwommen ab. Die Bedrohung liegt förmlich in der Luft. Aufnahmen aus der Luft zeigen an Smogtagen eine bräunliche Dunstglocke über Städten und verknüpfen sich mit den inhaltlichen Argumenten. Die Schwerindustrie, Baukräne und Hochhäuser vermitteln ungezügelteres Wachstum, während die Fahrzeuge auf Abgase hinweisen, deren gesundheitliche Auswirkungen dramatisch sein dürften. Die schlechte Luft scheint jegliche Strahlkraft von Farben zu vernichten; der dichte Nebel schluckt das Licht. Ohne Kontraste wirkt die Stimmung apokalyptisch.¹³¹

Auf den Bildern verhindert die nicht mehr durchsichtige Luft die klare Sicht, der Blick in die Ferne bleibt verwehrt. Es ist eine kontextuelle Einordnung notwendig, um die grobkörnige Bildstruktur nicht auf eine mangelhafte Technik, sondern auf einen übergeordneten Zusammenhang zu übertragen. Visuell könnte die verschwommene Sicht auch auf Nebel verweisen, der als Wettererscheinung noch nichts über die Qualität der Luft auszusagen vermag. Erst die Verbindung mit der städtischen Umgebung verlegt Nebel in den Themenkreis der Luftverschmutzung. Dem Abstraktionsvermögen wird mit Schlagzeilen und Bildunterschriften nachgeholfen. Auf diesem Weg wird die trübe Sicht zum visuellen Symbol für den Reinheitsgrad der Luft und steht für deren Implikationen. Im Dokumentarfilm *Dicke Luft* stellt die Erzählstimme vielsagend fest: «Peking gilt als die Welthauptstadt der Luftverschmutzung. Immer wieder herrscht Smogalarm und alles verschwindet im Nebel.»¹³² Kommt es in europäischen Städten zu erhöhten Feinstaubmessungen, sehen die Bilder in den Zeitungen ähnlich aus. Wenn «Paris und Madrid [...] im Smog [versinken]», verblassen ihre höchsten Gebäude, wie der Eiffelturm oder die Cuatro Torres, hinter dichtem Nebel und endlose Autokolonnen scheinen in den breiten Strassen festzustecken.¹³³ Weniger zu sehen bekommt man anonymisierte Menschen, die hinter Masken dem Feinstaub zu entkommen versuchen. Auch die Illustration zur Luftverschmutzung im verhältnismässig ruralen Tessin nutzt diese Bildtypologie. Als im Januar 2017 der «Smog-Alarm im Tessin» ausgerufen wurde, verwendeten die grossen schweizerischen Nachrichtenorgane unisono zwei Sujets: Zum einen waren es Aufnahmen einer Autobahn im Tessin, in deren Hintergrund verschwommen die ländliche Umgebung zu sehen war. Und zum anderen zeigten sie Nahauf-

131 Oder eben airpokalyptisch. Die App *Airpocalypse* informiert über die gemessenen Feinstaubwerte in chinesischen Städten und färbt die Werte gelb (schwach) bis violett (sehr stark).

132 Prunault, Delphine: *Dicke Luft – Wenn Städte ersticken*. Dokumentarfilm 2015.

133 Frankfurter Allgemeine Zeitung (29. 12. 2016), *Luftverschmutzung: Paris und Madrid versinken im Smog*.

nahmen von dampfenden Abgasrohren von Fahrzeugen und Schornsteinen.¹³⁴ Beim Betrachten der Bilder wirkt es fast so, als ob die giftigen Abgase direkt über das Bild eingeatmet werden könnten. Wie eine Bestätigung dieses Eindrucks liest sich eine Bildunterschrift zum Smog-Alarm im Tessin: «Die giftigen Partikel können tief in die Verästelungen der Lunge eindringen.»¹³⁵

Ausgehend von der körperlichen Erfahrung schlechter Sicht entwickelt Christa Baldauf Überlegungen im Hinblick auf sprachliche Metaphern. Schlechte Sicht verhindere grundsätzlich die Orientierung und erhöhe das Gefühl von Gefahr.¹³⁶ Der Sehsinn sei auf Licht angewiesen und die einbezogene abstrakte Opposition hell und dunkel werde aufgrund körperlicher Erfahrungen mit angenehm und unangenehm assoziiert. Baldauf vertieft diese These dahingehend, dass körperliche Empfindungen gegenüber Licht und Schatten in moralische Wertungen überführt würden. Ausgehend von elementaren Grundempfindungen wie angenehm und unangenehm werde den Begriffen eine Wertung verliehen, die eindeutig und dauerhaft sei. Das erkläre auch, weshalb das Adjektiv «hell» positiv und das Gegenstück «dunkel» negativ besetzt seien. Licht entscheide über das Zurechtfinden in der Welt und vermittele Handlungsfähigkeit ebenso wie Schutz und Sicherheit.¹³⁷ Die zugrunde liegenden Prinzipien bedürfen keines Kommentars in ihrer Funktion und Evidenz, sondern beziehen für ein Argument Stellung.¹³⁸ Ausgehend von Baldaufs Herleitungen erscheint die emotionale Qualität der besprochenen Bilder überdeutlich in einer engen Verschränkung mit der narrativen Empörung zu stehen. Die Dramatik des Undurchsichtigen spiegelt sich in visuellen Narrativen, die weder Hoffnung noch Vertrauen vermitteln. Die bildbeschreibenden Adjektive wie grau, düster und farblos werden mit den negativen Erfahrungsbereichen wie Gefahr, Unheil und Hoffnungslosigkeit verknüpft. Farblose Silhouetten riesiger Hochhäuser erheben sich hinter dichtem Schleier, Menschen mit Atemmasken blicken ausdruckslos in die Kamera und der matten Umgebung fehlt jegliche Farbe. Die unheilvolle Stimmung wird inhaltlich, sprachlich und visuell in den Artikeln installiert.

Es bietet sich hier an, nochmals Blumenberg und die gesellschaftliche Bedeutung von Mythen aufzugreifen. Wie angedeutet, sprach der Philosoph ihnen eine

134 Blick (30. 1. 2017), *Smog-Alarm im Tessin!*, und NZZ (30. 1. 2017), *Regen beendet Smog-Alarm im Tessin*.

135 NZZ (30. 1. 2017), *Mit Gratis-ÖV gegen den Smog*. Das Zitat erschien während dieser Tage in mehreren Zeitungsartikeln und kann auf eine Pressemitteilung des Bundesamtes für Gesundheit zurückgeführt werden, die denselben Wortlaut nutzten, um über die bedenkliche Entwicklung zu informieren.

136 Baldauf 1997, 100.

137 Ebd., 101.

138 Ebd., 119.

tragende Funktion im Umgang mit Überwältigendem zu.¹³⁹ Es gehe in mythologischen Narrativen um das Verkräften von Ängsten. Diese führten letztlich zu Verdichtungen, die in Erzählungen, Bildern und anderen künstlerischen Erzeugnissen überliefert würden. Die Überführung in musische Darstellungsformen halte das «wilde Entsetzen», das eine drohende Katastrophe auslösen könne, auf Distanz.¹⁴⁰ Der psychoanalytischen Schule entsprechend, versteht Blumenberg ferner die Benennung von Urängsten und ihre Ästhetisierung als eine Funktion der Daseinsbewältigung. Poetisch fügt er hinzu, es sei «zweifellos eine der elementaren und bewährten Methoden, in der Finsternis nicht nur zu zittern, sondern auch zu singen».¹⁴¹ Im Kontext der Luftverschmutzung von der Bildwerdung eines Mythos oder sogar der Apokalypse zu sprechen, wäre vielleicht vermessen. Als Reflexionsargument der vielschichtigen Situation kann die Unsichtbarkeit als inszenierendes Element aber durchaus herangezogen werden. Die farblosen, verschwindenden Silhouetten ästhetisieren ein Grauen, welches nicht greifbar ist und im individuellen und politischen Handlungsfeld wenig Resonanz findet. Das visuelle Narrativ der im Dunst verschwindenden Hochhäuser, der Schutzmasken, die Gesichter verbergen, und ein in sich drehender Reigen um Ursache, Massnahmen und Verantwortlichkeiten enthüllt ein düsteres, unpersönliches Bild der Debatte um die Luftverschmutzung.

In den herangezogenen Nachrichtentexten werden keine offenen Diskussionen um die globale Verflechtung und die Abhängigkeit von der Luft geführt, sondern Vermutungen und Zusammenhänge als «Tatsachen» verhandelt und stabilisiert. Das offene Konglomerat der Debatte setzte sich aus individuellen und kollektiven Akteuren sowie klimatischen Bedingungen zusammen, während die Verantwortung der Handlungsmacht zwischen den verschiedenen Akteuren hin und her geschoben wurde, ohne übergreifende Argumente. Aus dem dramatisierenden, emotionalen Vokabular und der präzisen Vermessung der subtilen Gefahr kristallisierte sich eine koloniale Perspektive in den Nachrichten heraus, während der universelle Anspruch des Wissens um die Erhaltung der Gesundheit geltend gemacht wurde. Die Bildmotive unterlegten die Argumente mit einer dystopischen Szenerie, in der nicht nur Städte, sondern die darin lebenden Menschen zu verschwinden drohen. Wirtschaftspolitische und individuelle Massnahmen, deren Auswirkungen den Ausstoss von Schadstoffen einschränken könnten, bleiben marginal. Die positiven Massnahmen fallen narrativ und visuell kaum ins Gewicht und verpuffen wie heisse Luft.

139 Blumenberg 1979, 32.

140 Ebd., 72.

141 Ebd.

Festschreibungen

Im Vordergrund der diskursiven Herangehensweise stand die Frage danach, wie Luft, bzw. eingeatmete Luft, in Alltagsmedien verhandelt wird. Kulturwissenschaftlich interessierten in einem ersten Schritt nicht die chemische Zusammensetzung oder die physikalischen Eigenschaften, sondern mediale Zuschreibungen an diese ein- und ausgeatmete Materie.

Für die Herausarbeitung der Deutungsmuster bot es sich an, Aspekte von Kulturgeschichten und Berichterstattungen über Luft heranzuziehen. Böhme/Böhme entwerfen die *Kulturgeschichte der Elemente*, indem sie sich unterschiedlicher historischer Quellen aus dem abendländischen Diskurs bedienen und diese zu einer kohärenten Geschichte der Entbehrung, des Verlusts einer einst engeren Verbindung zum Naturgeschehen bündeln. Sie besprechen in ihrem Werk kulturelle Faktoren, die die Geschichte der vier Elemente beeinflussten. Ihre diskursive Herangehensweise beabsichtigte, «eine immer verschiedene, niemals linear entwickelte Verwebung von Natur und menschlicher Praxis und symbolischer Form» zu ergründen.¹⁴² In diesem Vorhaben sparen sie jedoch sowohl die Materialität wie auch die alltäglichen Umgangsweisen mit den Elementen aus. Dagegen betonen sie die Beständigkeit des Modells der vier Elemente. Plausibel scheinen die vier Elemente über zwei Jahrtausende das Zusammenspiel zwischen Mensch und Umwelt erklärt zu haben. Im noch älteren Weltbild von Anaximenes ist Luft das alles entscheidende Element. Relational konzipiert, ist es befähigt, Leben hervorzubringen, die Erdscheibe zu beherbergen und weitere Elemente wie Feuer und Wasser zu erzeugen. Die symbolische, aber auch materielle Kraft der Luft schliesst komplementär an eine ebenfalls relational konzipierte Physis an, die im Austausch mit den Elementen über die gesundheitliche Konstitution verfügt. Die Debatte um «saubere Luft» während des 17. bis 19. Jahrhunderts veranlasste zu einer spezifischeren Beschreibung des Austauschs zwischen der Haut und gewerblichen und industriellen Emissionen. Der Durchlässigkeit geschuldet, sollte möglichst eine räumliche Distanz zu schädigender Luft eingehalten werden, und gleichzeitig war ausreichend frische Luft gefragt, um Giftstoffe über die Haut abzuatmen.

In der Auseinandersetzung mit den Nachrichten kann eine noch detailliertere Beschreibung des Austauschs zwischen der Lunge und dem Feinstaub beobachtet werden. Das feinstoffliche Zusammenspiel mündet diskursiv in gleichförmige Berichterstattungen. Die unsichtbare, industrielle Gefahr wird im nichteuropäischen Kontext als Musterfall wirtschaftlicher, technologischer und gesellschaftlicher Rückständigkeit zusammengefasst. Durch diese Rahmung verfestigt sich

142 Zit. Böhme/Böhme 1996, 12.

ein Überlegenheitsparadigma, wie die Filmszenen des Dokumentarfilms exemplarisch verdeutlichten. Die Diskursfragmente installierten ein Machtgefälle, welches den Abstand zwischen Stadt und Land im Spiegel von Umwelt und Gesundheit verdeutlicht. Die mythologische und emotionale Symbolik der Luft wirkt dabei als Katalysator für die Brisanz von politischen und wirtschaftlichen Verhandlungen. Die globalen Abhängigkeiten werden unterschlagen und die Distanzen zwischen ruralen und urbanen Lebensformen, einem blinden Fleck gleich, gesichert.

Entgegen konstruktivistischen Positionen, die Wahrheit und Wissen prozesshaft und laufend verhandelt verstehen, sind diese Positionen und Akteure in Berichten über die «Tatsache» Luftverschmutzung, auch verglichen mit historischen Aspekten der Debatte, auffallend stabil. Anhaltend besteht eine kausale Struktur mit überzeugten Anklägern, eindeutigen Schuldzuweisungen, dringlichen Handlungsappellen durch Experten und paternalistischen Ratschlägen für die anonymisierte Bevölkerung. Die verschmutzten Zonen sollten möglichst gemieden werden, empfohlen wird dagegen, sich an der frischen Luft moderat zu bewegen und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Die Tipps für die Bevölkerung haben sich in den hier untersuchten Quellen ebenso wenig gewandelt wie die identifizierten Ursachen der Verschmutzung. Geblieben ist vielmehr der empörte und aufklärerische Tonfall und das diffuse Gefühl einer Gefahr. Dies drückt sich auch in der Bildtypologie der Luftverschmutzung aus. Sie zeigt Hochhäuser hinter nebligem Schleier, breite, verkehrsreiche Strassen oder Menschen, deren Gesichter hinter Atemschutzmasken verborgen sind. Die polemische Darstellung schwebt zwischen den Polen der Sichtbarkeit und der Unsichtbarkeit. Etwas Vages, Unheimliches scheint sich hinter dem nebligen Schleier zu verbergen. Dies unterstützt die warnende Tonalität und verleiht den nüchternen, unvorstellbaren Zahlenwerten eine emotionale Ebene. Auch die Illustration der Berichte folgt dem Prinzip der gleichartigen Wiederholung und stabilisiert ihre Aussagekraft als unhinterfragte Tatsachen.

Eingebettet in den tiefgreifenden Wandel der Industrialisierung, ist die zunehmende Verschmutzung der Luft nur eine, hier konzeptionell isolierte Konsequenz ebendieser. Gleichzeitig veränderten sich – dem Narrativ der «Moderne» folgend – in den letzten 250 Jahren die Machtverhältnisse in Europa, und ein Wirtschaftsbürgertum setzte wissenschaftliche und technologische Argumente öffentlichkeitswirksam durch. Allgemeingültige, wissenschaftlich nachvollziehbare Prinzipien prägten zunehmend die Gesetzgebungen und verdrängten sinnliche Evidenzen zugunsten sogenannt rationalisierter Interessen. Der duldsame Konsens gegenüber der abstrakten Autorität entkräftet das subjektiv erfahrbare Erleben. Bei Böhme/Böhme sind Vermutungen zu finden, weshalb das Handlungsmoment zur Eindämmung der Luftverschmutzung gering bleibt, obwohl

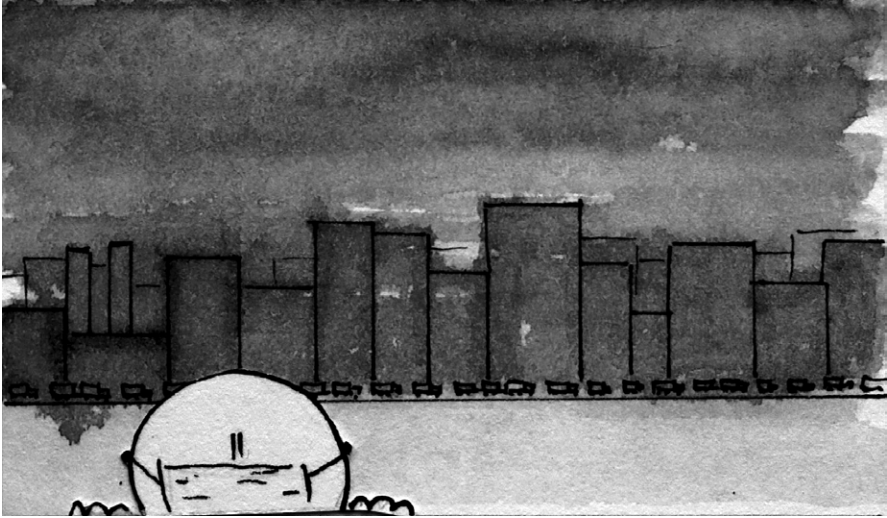


Abbildung 3: Skizze «Stadt in Atemnot».

die Zusammenhänge und Wissensbestände längst in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt sind. Das mangelnde Interesse entspringe dem grundsätzlichen «Verlust der Beziehung zur Naturphilosophie».¹⁴³ Die Thematisierung der Elemente erfolge nüchtern und technisch, was auch die in dieser Studie untersuchten Materialien offenlegte. Sie spannen sich zwischen wirtschaftlichem Fortschritt, Feinstaubpartikeln und Sterblichkeitsraten auf.

Allerdings handelt es sich nicht nur um eine nüchterne Beschreibung der Situation. Die Fakten scheinen bei genauerem Hinsehen unzulänglich und sind von einer nicht fassbaren Grössenordnung für die Adressaten. Die Faktizität der belasteten Luft und deren Folgen für die Gesundheit erfahren durch diesen Aspekt eine symbolische Aufladung. In den illustrierenden Bildern wird der unvorstellbar kleine, aber machtvolle Fein(d)staub in die alltägliche Lebenswelt von Grossstädten überführt. Die farblosen Silhouetten verbergen jegliche Vitalität, die gefährliche Bedrohung liegt visuell in der Luft. Die öffentliche Präsenz der Luftverschmutzung, der dramatische Unterton und die damit einhergehende unheimliche Bildtypologie können, ebenso wie Umweltpolitik und -forschung, als fortlaufende Auseinandersetzungen mit der Luft begriffen werden. Gerade die Intensität der Nachrichten, in der hier aufgezeigten sowohl faktenorientierten als auch emotionsgeladenen Art, machen deutlich, dass Luft in gewisser

143 Ebd., 300.

Weise sinnstiftend ist und bleibt. Damit könnte die These des Verlusts einer Beziehung zur Natur entkräftet werden. Vielmehr wandelten sich die Diskursfelder von philosophisch-mythologischen Erklärungsmustern hin zu rationalisierten und gefühlsbetonten Modellen, die von einer immensen metaphorischen und visuellen Bildkraft begleitet sind.

Das Atmen blieb von der diskursiven Auseinandersetzung scheinbar unberührt. Zwar blieben die beschriebenen Lebensbedingungen und grossangelegten Zusammenhänge auf Distanz, aber die immanente Auseinandersetzung mit dem Einatmen verschmutzter Luft äusserte sich bei mir darin, dass ich die Umgebungsluft verstärkt wahrnahm. Aufgefallen ist mir dies, als ich an stehenden Autokolonnen mit dem Fahrrad vorbeifuhr und unvermittelt Mund und Nase mit einem Schal schützte und in Online-Stores nach Atemmasken Ausschau hielt. Die erlebte Umgebungsluft bleibt letztlich bestimmend für unsere Erfahrung.

«Atmen ist Leben» – Erkundungen zur Atemnot

Das Kapitel beschäftigt sich mit den Versprachlichungen körperlich bedingter Atemnot. Zu Beginn steht die Aussage «Atmen ist leben». Sie führt zur Frage, wie über das Atmen geredet wird und welche Aspekte beim Reden über das Atmen in Interviews mit Menschen, die permanent auf eine externe Sauerstoffversorgung angewiesen sind, zur Sprache gebracht werden. Die Art und Weise, wie die Auszüge der geführten Interviews hier präsentiert werden, folgen der Prämisse, das Atmen mit der analytischen Kategorie von Körper weder als «Ort der kulturellen Deutung» noch als Triade von Körper, Erfahrung und Raum zu konzipieren, sondern im Sinne Nancys zu «entschreiben». Die im Hinblick auf diese Lesart ausgewählten Auszüge verstehen sich als eigenständige, «entdeutlichte» Auswertung, welche die Leser «berühren» kann.

Die Spurensuche dieses Plateaus geht auf die konzeptionelle Frage zurück, wie Atmen mündlich zum Ausdruck gebracht wird. Wie sich bereits im Kapitel *Methodik* im Abschnitt *Über das «Atmen» reden* abzeichnete, erreicht das Atmen selten die Reflexionsebene und erzeugte spontan abgefragt vorwiegend allgemeingültige Äusserungen. Wiederholt und in unterschiedlichen Kontexten begegnete mir in Small-Talk-Situationen die Aussage «Atmen ist Leben» – in Mundart «Schnuufe isch Läbe» –, begleitet von einem Schulterzucken. Eine Plakatkampagne des Vereins Lungenliga Schweiz visualisiert, wie sich diese drei Worte als alltägliche Erfahrung niederschlagen können: Zu sehen ist ein ergrauter, etwa 50-jähriger Mann, der mit zwei prall gefüllten Einkaufstüten im Entrée einer Wohnung steht.¹ Er trägt unter dem dunkelroten Pullover ein feinkariertes Hemd, beige Hosen und eine ebensolche Freizeitjacke. Er scheint

1 Die Lungenliga Schweiz ist eine gesamtschweizerische Dienstleistungsorganisation und besteht aus 19 kantonalen Lungenligen. Das beschriebene Plakat stammt aus der Kampagne «So fühlt sich das Leben mit einer Lungenkrankheit an» für Früherkennung von Atemwegserkrankungen. Vgl. Lungenliga Schweiz: *Früherkennung Atemwegserkrankheiten*, Kampagne 2017.

gerade eingetreten zu sein, ein Fuss setzt an zum nächsten Schritt, sein Hut fliegt durch die Luft, aus den Einkaufstüten fallen Tomaten; im Hintergrund in einer Ecke ein Schirmständer und ein Sideboard, auf dem ein kugelförmiges Aquarium steht. Der Goldfisch schwimmt nicht im Glas, sondern einen halben Meter oberhalb. Die ganze Wohnung steht unter Wasser. Sonnenstrahlen reflektieren sich im hellen Blau. Der Mann hält seinen Kopf nach hinten geneigt, das Wasser steht ihm bis über den Hals, er versucht, den Kopf an der Luft zu halten. In der linken unteren Bildhälfte sind ein paar Sauerstoffblasen zu sehen, daneben steht: «So fühlt sich ein Leben mit einer Lungenkrankheit an».² Sowohl in der Formulierung als auch in der visuellen Darstellung wirkt die Aussage selbsterklärend: Atmen ist Leben. Hier setzt auch die zweite Erkundung dieser Studie an und fragt, welche Themen in den Vordergrund treten, wenn sich die Aussage «Atmen ist Leben» als alltägliche Erfahrung manifestiert und davon erzählt wird. Wie sich bei der Sondierung des Feldes abzeichnete, stellt die Konfrontation mit der Erfahrung der Endlichkeit des Lebens, und damit auch des Atmens, einen möglichen Einstiegspunkt dar, das «Schnuufe» in mündlichen Ausdrucksformen zu erkunden. Ferner wiesen insbesondere die Interviews mit den Atemtherapeutinnen darauf hin, dass die Ränder des Atmens einen Erzählimpuls darstellen könnten.³ Aufgrund dieser Vorüberlegungen versprach ich mir Erkenntnisse aus Interviews mit Menschen, deren Alltag von chronischer Atemnot bestimmt wird. Im Zentrum stehen deshalb die Gespräche mit Menschen, die rund um die Uhr auf künstliche Sauerstoffzufuhr angewiesen sind.

In das Thema einführend werde ich zunächst ein der permanenten Sauerstoffversorgung vielfach zugrunde liegendes und weitverbreitetes Krankheitsbild COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*) und die wichtigsten Behandlungsstrategien darlegen. Daran schliessen ausgewählte Interviewsequenzen an, die sich an der Fragestellung orientierten: Wie und was wird im Fokus auf das Atmen in den Gesprächen verbalisiert und wie kann das Gesprochene schriftlich aufbereitet werden? Für die Auswertung wegleitend waren Vorstösse, die die körperliche Tätigkeit des Schreibens mit bedenken, wie es unter anderen Engert/Krey und Schäfer/Schindler in Anlehnung an Clifford Geertz machen.⁴ Beide Autorenpaare verstehen gleichsam das Schreiben als epistemologische Praktik, die körperlich «statthat». Durch mehrfache Auswertung der Interviewtranskripte aufgrund subjektivierender, praxeologischer und narratologischer Anhaltspunkte kristallisierten sich ichbezogene Merkmale aus den Aussagen heraus, die als Ausdruck einer internalisierten, selbstoptimierenden Gesundheitsnorm

2 Vgl. Lungenliga Schweiz: *Früherkennung Atemwegskrankheiten*, Kampagne 2017.

3 V. a. in den Interviews mit Annika (5. 6. 2015) und Katharina (22. 5. 2015) wurde die enge Verbindung zwischen dem Atmen mit der erlebten Lebensqualität betont.

4 Engert/Krey 2013 und Schäfer/Schindler 2017.

lesbar wären. Die Herausforderung war aber forschungsethischer Art, denn die eigenen Deutungen erschienen mir als Ein- und Übergriffe gegenüber den subjektiven Äusserungen und forderten meine Rolle als Forscherin heraus. Was verkörpert sich im Text? Dabei handelt es sich nicht um eine intellektuell induzierte Fragestellung, sondern vielmehr um eine körperliche: Die Auseinandersetzung mit dem Atmen berührte meine eigene körperliche Grenze, mein Atem war flach und bedrückt. Dem Forschungsdesign des ethnografischen Rhizoms geschuldet, zeigte die Erfahrung einer körperlichen Grenze innerhalb einer geistigen Auseinandersetzung ungeahnte Erkenntnismöglichkeiten. Die Auswertung der Interviews wertete ich als Angebot zur Entdeutlichung, einzig Sequenzen, die das Atmen explizit zum Thema hatten, werden mit einbezogen und unter dem Begriff des Entschreibens stehen gelassen. Dazu konfrontiere ich das Material mit den in Kapitel 2 eingeführten Begrifflichkeiten Jean-Luc Nancys. Das mehrteilige Vorgehen unter Verwendung der Begriffe «berühren» und «statthaben» öffnet eine weitere Perspektive auf das Erleben des Atmens und mündet in eine Reflexion über die Anwendung eines körpertheoretischen Verfahrens des «Entschreibens». Das wiederholte Offenlegen des Deutungsprozesses verstehe ich als Erkenntnismöglichkeit, welche auf diese Weise wissenschaftliche Praxis begrifflich macht.

Im Fokus: Chronische Atemnot

Ein Experteninterview mit zwei Mitarbeiterinnen des Vereins Lunge Zürich, der dem Dachverein Lungenliga Schweiz unterstellt ist, bot eine erste Gelegenheit, das Atmen nicht medial, sondern systematisch in Gesprächen zu fokussieren.⁵ Aus dem Interview ging hervor, dass die heutige Vereinstätigkeit insbesondere auf Personen ausgerichtet ist, die an chronischen Atemwegserkrankungen leiden, bzw. auf die Prävention derselben. Die Teilnahme an einem Gruppentreffen, welches der Verein Personen anbietet, die künstlichen Sauerstoff beziehen, gab mir die Möglichkeit, mit drei Teilnehmerinnen Interviewtermine für Einzelgespräche zu vereinbaren. Die Erkrankung der Atemwege beeinträchtigt – wie es das eingangs beschriebene Bild illustrierte – den Alltag teils massiv. Schwer-

5 Die kantonalen Lungenligen wie der Verein Lunge Zürich, ebenso wie der eidgenössische Dachverband der regionalen Vereine, die Lungenliga Schweiz, informieren über die Risikofaktoren, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten von COPD. Die Vereine sind nebst medizinischem Fachpersonal Ansprechpartner für Atemwegserkrankungen in der Schweiz. Vgl. u. a. Informationsbroschüre der Lungenliga Schweiz: *COPD. Früh erkennen – wirksam behandeln*. Die Arbeitsaufgaben von Britta und Sarah umfassen die Beratung und Betreuung von Personen, deren Atemwege erkrankt sind. Vgl. für den ganzen Abschnitt Kapitel *Methodik*, hier *Über Atmen reden*.

punktmässig interessierte in den Interviews, wie sich eine Sauerstofftherapie im Alltag auswirkte und was an den Rändern des Atmens, der Atemnot, zum Ausdruck gebracht wird. Um die nachfolgenden Gesprächsauszüge besser einordnen zu können, folgt ein Einschub, der das hier im Zentrum stehende Krankheitsbild COPD skizziert.

Krankheitsbild: COPD – wenn sich die Atemwege chronisch verengen

Laut WHO wird die Lungenkrankheit COPD 2020 weltweit jeden dritten Todesfall aufgrund einer Krankheit ausmachen.⁶ Als Hauptgrund für die stetige Zunahme der Diagnosen wird die zunehmende Verunreinigung der Luft durch Feinstaub genannt.⁷ Wenn jemand über Jahrzehnte hohen Feinstaubemissionen ausgesetzt sei, erhöhe sich das Risiko, ein chronisches Leiden der Atemorgane zu entwickeln, ebenso bedrohlich sei das Rauchen. Nebst schlechter Luftqualität werden genetische Dispositionen, Atemwegsinfektionen in der Kindheit oder ein Asthmaleiden als wegbereitend für eine spätere chronische Entzündung der Atemwege eingestuft. Bis in die 1990er-Jahre wurden körperliche Beschwerden wie eine schwindende Kondition oder chronischer Husten mit Auswurf als Symptome des «Raucherhustens» erklärt.⁸ Die umgangssprachliche Bezeichnung wurde inzwischen abgelöst von der klinischen Diagnose COPD, welche eine sukzessive Verengung der Atemwege benennt, in deren Folge sich die Lungenkapazität verringert. Aufgrund der chronischen Entzündungen der Bronchien entstehen im Lungengewebe Vernarbungen, die Alveolen können den Gasaustausch nicht mehr einwandfrei sicherstellen. Daraus resultiert eine sogenannte Überblähung, da die Atemluft nicht mehr richtig abgeatmet werden kann. «Luftstau» heisst es in der medizinischen Umgangssprache. Schliesslich gelangt immer weniger Sauerstoff ins Blut, der körperliche Organismus wird fortlaufend schwächer. Der zunächst unbemerkte Sauerstoffmangel führt zu latenter Atemknappheit, die durch körperliche Anstrengung oder unangenehme Gefühle wie beispielsweise Angst oder Anspannung ausgelöst und bemerkt werden kann. Bei einer auftretenden Atemnot werden die Atemzüge kürzer und schneller, gleichzeitig verengt sich der Brustraum, die Atmung wird flacher und ein Gefühl der Luftknappheit stellt sich ein. In schwerwiegenden Fällen verkrampft sich die Atemmuskulatur so stark, dass es zur Hyperventilation kommt. Der Mangel an Sauerstoff ist sowohl körperlich wie auch emotional wahrnehmbar. Entspre-

6 Vor COPD sind aktuell mit grossem Vorsprung Herz-Kreislauf-erkrankungen und Schlaganfälle die häufigsten Todesursachen infolge von Krankheiten, vgl. Weltgesundheitsorganisation (24. 5. 2018), *The top 10 causes of death*.

7 Vgl. auch Kapitel «Luft holen».

8 Für die folgenden Ausführungen über den Verlauf der Krankheit: Lungenliga Schweiz: COPD, und Lunge Zürich: Was ist COPD?

chend kann ein Gefühl von Angst die eben beschriebenen körperlichen Reaktionen von Enge und Atemnot hervorrufen, während umgekehrt auch körperliche Atemnot mit einem Gefühl von Angst einhergehen kann. Die physiologische Erklärung dafür liegt in der Verbindung des Zwerchfells mit dem Stammhirn.⁹ Weil sich das zerstörte Lungengewebe nicht mehr vollständig regenerieren kann, verläuft die Krankheit chronisch und ist letztlich tödlich.

Die Symptome von COPD können mithilfe medizinischer Unterstützung auf einem gewissen Niveau stabilisiert werden. Während die medizinisch verschriebene Therapie mit Medikamenten gegen Entzündungen, Krämpfe und erhöhte Schleimbildung vorgeht, zielen Beratungsangebote auf die Selbstwirksamkeit der Betroffenen. Verlangt seien Anpassungen der Lebensführung, Rauchstopp und eine Gewichtsreduktion. Strukturen im Alltag wie die Haushaltsführung und die Pflege des sozialen Umfelds sollten die Betroffenen möglichst lange weiterhin selbstständig aufrechterhalten. Der Austausch mit Betroffenen, wie ich ihn in der besuchten Sauerstoffgruppe erlebte, ist ebenso Bestandteil des ganzheitlichen Verständnisses wie die speziellen Fitness- und Bewegungsangebote, Atemtherapien und Freizeitveranstaltungen. Übereinstimmend bilden die unterschiedlichen Angebote das zentrale Anliegen ab, die Betroffenen zur Eigenverantwortung, insbesondere zur Bewegung zu motivieren. Diese machen den entscheidenden Unterschied aus, betonten die Expertinnen im Interview: Werde die Atemmuskulatur aufgrund der Erkrankung geschont, wirke sich dies insgesamt negativ auf den Krankheitsverlauf aus, weil die Erschlaffung der Muskulatur die Sauerstoffaufnahme weiter beeinträchtigt. Das Trainieren der Atemmuskulatur stabilisiere die Kapazität und beeinflusse den gesamten Gesundheitszustand positiv. Der chronische Verlauf verlangsame sich bei einem gezielten Aufbau und Training der Atemmuskulatur.¹⁰ In der Schweiz sind Atemtherapien inzwischen von den staatlichen Krankenversicherungen als komplementäre Behandlungsmöglichkeit anerkannt.¹¹ In der therapeutischen Konzeption des Atmens unterstützen Atemübungen die Konzentration auf das eigene Atmen, um das feine Zusammenspiel mit der Befindlichkeit zu erkennen.¹² Dazu werden gezielte Körperübungen angeleitet, wie das Strecken des Oberkörpers oder gebeugtes Sitzen, um das Zwerchfell zu trainieren und mit sanften Massagen Verspannungen im Gewebe zu lockern. Angenommen wird, dass die eingeatmete Luft zwar bis in die Lunge gelangt, die Bewegungen des

⁹ Vgl. Kapitel *Einatmen*.

¹⁰ Vgl. für diesen Abschnitt das Interview mit Sarah und Britta (15. 6. 2015), Verein Lunge Zürich, sowie die umfassenden Informationen bei Lunge Zürich, Was ist COPD?.

¹¹ Vgl. für umfassende Informationen Atemfachverband Schweiz und Schweizerischer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf.

¹² Interview mit Annika (5. 6. 2015), Atemtherapeutin.

Atemvorgangs aber gezielt in die unterschiedlichsten Teile des Körpers geleitet werden kann.¹³

Schliesslich kann der chronische Verlauf der Erkrankung zur Folge haben, dass die abnehmende Atemkapazität mit einer externen Sauerstoffversorgung ausgeglichen werden muss. Dazu stehen zum Zeitpunkt der Studie zwei Systeme für eine permanente Zufuhr zur Verfügung: zum einen ein Gerät, welches elektronisch gesteuert die Umgebungsluft filtert und medizinischen Sauerstoff aufbereitet, und zum anderen sogenannte «Tanks», gefüllt mit Flüssigsauerstoff. In beiden Fällen erfolgt die Zufuhr über einen Schlauch durch eine Nasenbrille. In der Regel ist die technische Einrichtung lange genug, damit Betroffene ihren ganzen Wohnraum ohne Einschränkung nutzen können. Alles, was darüber hinausgeht, ist mit dem Umstecken des Schlauches an ein tragbares Gerät verbunden, welches im Falle des elektronischen Sauerstoffs zu Hause oder zum Beispiel im Auto angeschlossen werden kann. Der flüssige Sauerstoff wird am «Tank» zu Hause oder unterwegs an einer sogenannten «Tankstelle» in das mobile Gerät abgefüllt.¹⁴ Verpackt in einem Rucksack, einem Rollwagen oder einer Umhängetasche, kann der etwa 3 Kilogramm schwere Behälter für alltägliche Verrichtungen mitgenommen werden. Die Sauerstofftherapie ist im klinischen Sinne nicht invasiv, bedeutet aber für Betroffene, permanent – auch nachts – auf das technische Instrument angewiesen zu sein. Mindestens während 16 Stunden täglich stellt das Gerät die medizinische Sauerstoffzufuhr sicher, wobei die Menge an Sauerstoff an den effektiven Verbrauch angepasst werden kann, zum Beispiel bei erhöhter Anstrengung oder während Entspannungsperioden.

Atemnot erleben

Ausgewählte Erzählpassagen dokumentieren im Folgenden die erlebten Implikationen chronischer Atemknappheit im lebensweltlichen Alltag. Es fanden in und um Zürich drei ca. 90-minütige Gespräche mit Personen statt, die infolge ihrer geschwächten Lungenkapazität rund um die Uhr auf eine externe Sauerstoffzufuhr angewiesen sind. Die Narrative über Atemnot dienen als empirische Grundlage, um in den Sequenzen das «Reden über» das Erleben chronischer Atemnot anzunähern. Was im Fokus des Atmens in den Gesprächen zum Ausdruck gebracht wird, zeigen die ausführlichen Interviewzitate, die lose thema-

¹³ Ebd.

¹⁴ Die *Lungenliga Schweiz* verfügt über ein schweizweites Netz von Flüssigsauerstoff-Tankstellen. Der Bezug von Sauerstoff ist für Lungenkranke kostenlos.

tisch gebündelt und von gliedernden Erklärungen umrahmt werden. Das zweite Unterkapitel nimmt sich der Deutung an.

Zum Zeitpunkt der Interviews im Oktober 2015 bezog Frau Schmidt seit zwei Monaten flüssigen Sauerstoff, Frau Lambiel verwendete seit sieben Jahren ebenfalls einen Flüssigsauerstofftank, während Frau Moser seit mehr als 10 Jahren elektronisch aufbereiteten, gasförmigen Sauerstoff nutzte. Sowohl Frau Moser als auch Frau Lambiel erhielten die klinische Diagnose COPD, während Frau Schmidt aufgrund einer Schwäche der Herzmuskulatur in ihrer Atmung eingeschränkt ist und deshalb auf künstlichen Sauerstoff angewiesen ist. Die Erzählsequenzen geben einen Einblick in die alltägliche Lebenswelt von diesen Menschen. Die interviewten Frauen beobachteten eine abnehmende physische Leistungsfähigkeit jeweils bereits über längere Zeit, zogen zunächst unterschiedliche Erklärungsmuster wie das Alter oder die Höhenluft heran, bevor eine medizinische Diagnose erfolgte, die eine Sauerstofftherapie nach sich zog. Die geringer werdende Atemkapazität hatte für sie zum einen zur Folge, dass sich die zurückgelegten Distanzen mehr und mehr verringerten, bis hin zum nicht mehr ohne Weiteres erreichbaren Briefkasten. Zum anderen erlebten sie das Zusammenspiel zwischen Umgebung und Atmung viel intensiver als Nichtbetroffene. Dies zeigte sich in den Äusserungen der Frauen erstens hinsichtlich der eingeatmeten Luft selbst, welche die bereits gereizten Atemwege zusätzlich belasten könne, zweitens hinsichtlich sozialer Situationen, wie die mit der Sichtbarkeit der Gerätschaft einhergehende Problematisierung des Krankheitsbildes, und drittens in Bezug auf emotionale Befindlichkeiten, wie die Schilderungen über das Erleben von Gefühlen nahelegten.

Anfänge: «Aber ich sagte mir halt, das wird die Höhe sein!»

Mit Frau Moser habe ich an einem Montagnachmittag im Oktober 2015 einen Termin für ein Gespräch vereinbart. Ihr Mann öffnet mir die Tür zu ihrer Wohnung in einem Altersheim in einem Aussenquartier der Stadt Zürich. Frau Moser steht dicht hinter ihm und begrüsst mich gespannt. Nach dem Betreten eines schmalen Flurs stehen wir im Wohnzimmer, die Wände sind von oben bis unten mit Bildern behängt, und in einer etwa sieben Meter langen Schrankwand sind Bücher, Fotos und Erinnerungsstücke aufgereiht. Auf ein Fernsehgerät ausgerichtet stehen ein dunkler Ledersessel und ein passendes Sofa, am Fenster hat es ein paar Pflanzen. Das Ehepaar bittet mich, an ihrem kleinen Esstisch im Wohnzimmer Platz zu nehmen. Die Wohnung wirkt eng und dunkel, die Decke scheint tiefer zu hängen als üblich. Frau Moser bewegt sich sehr behutsam und setzt sich mir gegenüber auf einen Stuhl. Entschuldigend meint sie, ihr gehe

es gerade nicht so gut und hält sich dabei eine Hand auf den Bauch. Sie wirkt klein und gedrungen neben ihrem Mann, der am Tischende zwischen uns Platz nimmt, nachdem er mir einen Kaffee und Kuchen angeboten hatte. Frau Moser hat vor mehr als zwei Jahrzehnten von ihrer COPD-Erkrankung erfahren und bezieht seit mehr als zehn Jahren über ein elektronisches Gerät rund um die Uhr gasförmigen Sauerstoff. Bis zur Diagnose war für Frau Moser völlig plausibel, dass der immer grösser werdende Abstand zum Rest der Wandergruppe ihrer Empfindlichkeit für Höhenunterschiede geschuldet sein musste. Auf meine Einstiegsfrage, wie «das» alles begonnen habe, antwortete Frau Moser:

«Ich war eigentlich immer gesund und habe auch nie geraucht. Einmal, das war so 1980, da waren wir in den Bergen wandern mit Freunden und da fiel mir das Hochlaufen schwerer als den Anderen, ich war immer die Letzte in der Gruppe, meistens auch mit einem Abstand. Aber ich sagte mir halt, das wird die Höhe sein, die vertrage ich einfach nicht so gut, das ist ja ganz normal. Alle reagieren unterschiedlich auf die Höhenluft. Da machte ich mir keine Gedanken, ich habe auch immer Sport gemacht und dabei war nichts Auffälliges.»¹⁵

Frau Moser spricht langsam. Sie habe aber seit Jahren ihre nachlassende körperliche Fitness beobachtet und entschied 1992, die Atemwege medizinisch untersuchen zu lassen. Die angeordnete Lungenfunktionsmessung bestätigte ihren Verdacht. Sie verfügte über eine eingeschränkte Lungenkapazität, die sich seither weiter zurückgebildet hat. Im Gespräch erinnert sie sich und erklärt mir, wie eine Lungenfunktionsmessung, eine sogenannte Spirometrie, abläuft:

«Wissen Sie, wie das geht? Da ist man in so einer geschlossenen Kammer und muss verschieden atmen, schnell und langsam, mehrmals hintereinander und dabei wird das Lungenvolumen gemessen. Ja, und da hat man dann gesehen, dass ich zu wenig Volumen habe. Da war ich 44. Damals wusste man noch nicht viel über die Krankheit. Eine chronische Bronchitis sei das. [...] Und ich musste dann jedes Jahr so eine Spirometrie machen. Aber inzwischen kann ich den Test gar nicht mehr machen, ich habe keine Kraft mehr, so fest zu atmen, das letzte Mal war ich etwa bei 24%.»¹⁶

Frau Moser besucht jedes Jahr, während mehrerer Wochen, eine Kureinrichtung. Anhand eines Spazierweges beobachtet sie, wie sich ihre Lungenkapazität über die Jahre verändert. Sie erzählt von ihrer Reise im Frühjahr 2015:

«In der Kur, da haben sie das wirklich gut gemacht – fünf Wochen war ich in diesem Jahr da, eigentlich waren nur drei geplant, aber das hätte nicht gereicht. Da hat es Spazierwege: eine kleine Runde für jene, die im Rollstuhl oder mit dem Rollator

15 Gespräch mit Frau Moser (5. 10. 2015).

16 Die Angabe von 24% bezieht sich auf das ihr verbliebene gesunde Lungenvolumen und verdeutlicht die einhergehende Veränderung. Gespräch mit Frau Moser (5. 10. 2015).

unterwegs sind, dann eine mittlere Runde für die, die noch etwas besser mögen, und eine dritte Runde die man gehen kann, für alle die noch gut mögen. Weil ich da jedes Jahr hingeh, sehe ich halt auch, wie's mir geht, und da war ich schon traurig in diesem Jahr, weil ich nur noch die kleinste Runde bewältigen konnte. In den Jahren davor konnte ich die zweitlängste Runde noch mitgehen, aber in diesem Jahr ging das nicht mehr.»¹⁷

Strategien: «Dann sag ich mir: <hör zu, du musst ruhig sein und atmen.>»

Als ich Frau Lambiel ebenfalls im Oktober 2015 besuche, ist sie Anfang siebzig und wohnt in einem Mehrfamilienhaus in einer Agglomerationsgemeinde von Zürich in einer hellen 2-Zimmer-Wohnung. Balkon und Fensterbrett zieren Töpfe mit verschiedenen Pflanzen, im Wohnzimmer stehen ein weisses grosses Sofa, ein helles Regal mit Büchern und in einer Ecke ein kleiner Computertisch. Frau Lambiel bereitet in der offenen Küche Kaffee zu, es stehen Kekse auf dem Glastisch. Auf meine Einstiegsfrage zu den Anfängen und dem Bemerkten der Atemnot erzählt sie von der Diagnose, die sie in einer kalten Winternacht 2001 erhielt:

«Am 13. 12. 2001 war ich auf dem Weg zur Arbeit ins Pflegeheim, ich machte da Nachtwache. Dann gab es in dieser Nacht einen wahnsinnigen Temperatursturz mit Eisregen. Leute sind überall rumgestanden, ich kam dann noch mit dem Bus bis zur Hardbrücke [Bushaltestelle], aber von da an ging nichts mehr. (längere Sprechpause) Und ich musste doch zur Arbeit und hatte auch noch kein Handy. Und dann bin ich bei minus 15 Grad die Hardbrücke hochgelaufen, drei Schritte vor, zwei zurück. Es fuhr kein Taxi und ich konnte nicht anrufen und dann kam ich in Panik, denn ich war ja zu spät [...], und dann habe ich durch den offenen Mund geatmet – das kennen Sie sicher – und durch die Kälte habe ich da, wie etwas erfroren. Und dann bin ich oben vor dem Schaffhauserplatz kollabiert [...], und habe die Nacht anstatt zu arbeiten im Spitalbett verbracht mit Sauerstoff. Von da an wurde es wirklich schlimm mit der Atemnot, da ist etwas passiert mit den Bronchien. Bis dahin habe ich einfach die Anstrengung stark gespürt, aber eben – ich sagte mir einfach, ich habe keine Kondition mehr, ich bin ja keine 20 mehr! Und da auf der Pneumologie habe ich zum ersten Mal von COPD gehört, was das ist und was das heisst. Ich hatte ja keine Ahnung!»¹⁸

Frau Lambiel schweigt einen Augenblick und schildert schliesslich die Erinnerung an die Visite durch den Chefarzt, der ihr erklärte, welche Auswirkungen diese Diagnose für sie hatte:

17 Gespräch mit Frau Moser (5. 10. 2015).

18 Gespräch mit Frau Lambiel (6. 10. 2015).

«Der Chefarzt hat mich gefragt, was ich mache, 80% Nachtwache – «Sie sind invalid!» – Sage ich – das war wirklich ein Schock. Der hatte mir das gesagt und dann hat's geheissen nicht herumsitzen, weil in Ruhe geht's einem wunderbar, da geht's einem gut. «Trainieren», «trainieren» sei jetzt wichtig. Ja und dann habe ich wirklich gelernt, mich dagegen zu wehren und dass das hilft.»¹⁹

Durch die Atem- und Bewegungstherapie habe sie gelernt, aufkommender Atemnot ganz gezielt körperliche Übungen entgegenzuhalten:

«Also nur schon ganz bewusst aufrecht sitzen und einatmen und dann langsam durch den Mund ausatmen hilft mir, um ruhiger zu werden. Und für uns ist das gut, wenn wir ausatmen. Wenn ich in eine Atemnot komme, dann sage ich – ob ich stehe oder sitze – laut «fünnffnnffnnff». Da lässt man einfach ganz langsam, ohne zu pressen, den Atem hinaus, und wenn ich das fünf-, sechsmal mache, dann bin ich wieder im Rhythmus. [...]. Eine andere Möglichkeit ist es auch, hin und wieder den Brustkorb dehnen, bewusst in die Flanken oder in den Bauch atmen.»²⁰

Während Frau Lambiel spricht, vollzieht sie die zu den Übungen entsprechenden Atemzüge, und ich verspüre reflexartig den Drang, ebenfalls einzustimmen, in das langsame, bewusste Ein- und Ausatmen. Die Übungen gehören für sie seither zum Alltag. Während des Tagesablaufs achte sie hin und wieder ganz bewusst auf den Atem. Deswegen gerate sie auch nicht mehr in Panik. Sie erklärt mir, wie sie das Zusammenspiel zwischen der Atmung und der Befindlichkeit beobachtet und bedacht ansteuert:

«Durch das Atemtraining hat man da ein System und Tricks, um Ruhe zu bewahren. Irgendwie kann ich mir auch sagen «hör zu, du musst ruhig sein und atmen» und die anderen, die fangen dann an zu hyperventilieren, und wir haben ja das Problem, dass wir nicht ausatmen können, die Luft bleibt dann drinnen und unsere Bronchien machen zu. Dann sind wir überbläht und bringen die Luft nicht mehr raus, das ist ja das Problem mit der COPD.»²¹

Der Effekt zeigt sich nicht nur im Hinblick auf die Atemnot, sondern auch in Bezug auf die Befindlichkeit. Frau Lambiel erinnert sich:

«Das gibt einem ja auch eine Ruhe im Inneren, auf jeden Fall. Also ich muss sagen, ich habe Ruhe. Aber ich habe das auch lernen müssen. Das ist schwierig, das ist sehr schwierig – Ja.»²²

So fehle ihr inzwischen buchstäblich die Luft, um unangenehmen Emotionen freien Lauf zu lassen:

«Auch böse Gefühle – Hassgefühle –, man lernt auch damit umzugehen und zu sagen, das braucht viel zu viel Energie, wo ich für mich selber brauche. [...] und

19 Ebd.

20 Ebd.

21 Ebd.

22 Ebd.

seitdem kann ich wieder besser schlafen. Und eben alles, es ist alles ein Prozess, den man durchmacht, auch zu sich selbst.»²³

Auch Frau Moser schildert, wie sie dieses Zusammenspiel immer im Blick hat, weil sich ihre Befindlichkeit in unterschiedlichen Ausprägungen der Atemnot manifestiert. Sie erlebte beispielsweise anlässlich unseres bevorstehenden Gesprächs am frühen Vormittag eine Unruhe, von der sie mir berichtet:

«Heute Morgen habe ich auch so eine Unruhe gespürt. Ich merke, wenn das kommt, das kribbelt und ich bin dann einfach so unruhig. Ich wusste ja, es kommt jemand, aber die Unruhe ist halt immer wieder da und das ist dann auch schlecht fürs <Schnuufe>, dann verkrampfe ich mich. (längere Sprechpause) Ich nehme Temesta und habe auch einen Spray, aber wenn ich in die Panik komme, dann habe ich keine Kraft, um das einzuatmen, das bringt dann nicht viel. [...] Mhm, ich habe eigentlich ständig Angst, keine Luft mehr zu bekommen.»²⁴

Frau Lambiel erfuhr sieben Jahre nach der Diagnose in der kalten Dezembernacht, dass sie nicht mehr in der Lage sei, selbstständig genügend Sauerstoff aufzunehmen, und deshalb auf eine künstliche Sauerstofftherapie angewiesen sei. Sie ruft sich die damalige Situation in Erinnerung und berichtet vom Arztbesuch und von den ersten Tagen mit der Sauerstofftherapie:

«Und dann sagte mir die Ärztin, ja, jetzt brauchen wir Sauerstoff – das ist einschneidend gewesen, das ging an die Nieren, als ich das erste Mal mit dem Schlauch ins Dorf ging, begegnete ich einer Bekannten und die schaute mich an und da habe ich angefangen zu weinen. Mir sind einfach Tränen gekommen und sie wollten einfach nicht mehr stoppen. (längere Sprechpause) Ja – es ist halt einschneidend.»²⁵

Die Erzählung hinterlässt Stille im Raum. Die Sichtbarkeit des Geräts fällt mir von neuem auf. Während des anderthalbstündigen Gesprächs steht Frau Lambiel einmal rasch auf, um mir ein bestimmtes Inhalationsgerät zu zeigen. Sie gerät nach den wenigen Schritten hörbar ausser Atem. Sie hält inne und schaut mich wissend an:

«Und bei den drei Schritten jetzt habe ich auch nicht überlegt, ich wollte Ihnen das zeigen, ich überlege da auch nicht, <ah jetzt musst du aufstehen>, – wie soll ich sagen – und dann denke ich, warum bin ich jetzt so gerannt und kann nicht mehr <schnuufe>?»²⁶

23 Ebd.

24 Gespräch mit Frau Moser (5. 10. 2015).

25 Gespräch mit Frau Lambiel (6. 10. 2015).

26 Ebd.

«Früher fühlte ich mich wie ein Fisch im Trockenen»

Frau Schmidt, die dritte Gesprächspartnerin, ist Mitte sechzig und lebt ebenfalls mit ihrem Mann in einer Alterswohnung in Zürich. Im Gegensatz zu Frau Moser und Frau Lambiel ist ihr Atemorgan gesund, aber sie leidet an einer Herzschwäche, in deren Folge sie an einem Sauerstoffmangel leidet. Sie begann deshalb vor zwei Monaten mit einer permanenten Sauerstofftherapie und erzählt mit einem Schmunzeln, wie es ihr seither geht:

«Seit ich diesen Tank habe, geht's viel besser. Ich merke das auch gerade jetzt beim Sprechen, dass ich mehr Sauerstoff brauche. [...] ich finde das richtig befreiend, dass ich wieder richtig Luft bekomme. Davor fühlte ich mich immer wieder wie ein Fisch im Trockenen.»²⁷

Zwischen Eingang und Wohnzimmer steht ein etwa 1,20 Meter hoher blauer Tank mit flüssigem Sauerstoff, der während des Gesprächs vor sich hin blubbert. Der Alltag habe sich seither nicht verändert, ihr Mann helfe ihr beim Umgang mit der «Büchse», in ihren Worten:

«Bei anderen fällt mir schon auf, dass denen das nicht so leichtfällt [...], aber ich kann immer noch alles machen, wir gehen immer noch zusammen auswärts essen und besuchen die Kinder, das geht alles. Wir haben dann einfach die Büchse mit dem Sauerstoff dabei, die kann man zu Hause am grossen Tank aufladen, und dann gehen wir raus damit. Mein Mann trägt sie dann für mich.»²⁸

Spürbarer sind die Veränderungen im Alltag bei Frau Moser. Sie verfügt zwar über einen mobilen Behälter, welcher sich im Auto anschliessen lässt, aber für längere Unternehmungen zu Fuss ist dieser inzwischen auch für ihren Mann zu schwer. Hinzu komme, dass bei der mobilen Sauerstoffversorgung – im Gegensatz zur stationären – der Sauerstoff aktiv eingeatmet werden müsse. Das störe sie, weil es auch aus einem Meter Abstand gut zu hören sei. Das Ehepaar demonstriert mir daraufhin, wie die Gerätschaft gewechselt wird, und ich höre sofort den Unterschied, jeder Atemzug ist beim Ein- und Ausatmen von einem rauschenden Geräusch begleitet.²⁹

Frau Lambiel ist inzwischen vorsichtig beim Verlassen der Wohnung. Sie sei insgesamt sensibler gegenüber der Umgebungsluft, erklärt sie im Zusammenhang mit einer längeren Geschichte über einen zweiwöchigen Reha-Aufenthalt in den Bergen. Sie zog sich an der frischen Luft einen schwerwiegenden Infekt zu und war im Anschluss für mehr als zwei Monate krank. Ausserdem meide sie Menschenansammlungen, sowieso seien Begegnungen mit Bekannten sowie das Gehen mit dem Rollator sehr mühevoll. Sie habe sich inzwischen einfach

27 Gespräch mit Frau Schmidt (6. 10. 2015).

28 Ebd.

29 Gespräch mit Frau Moser (5. 10. 2015).

gut organisiert, nutze einen Fahrdienst für das Einkaufen und die Nachbarschaft unterstütze sie.³⁰ Sie veranschaulicht, wie sie den Gang zum Briefkasten organisiert:

«Aber wissen Sie, ich kann jetzt zum Beispiel nicht schnell die Post holen – nein, ich muss zuerst den tragbaren Tank prüfen, ist noch etwas drin, und dann umstöpseln und dann den Tank mitnehmen, auch für die Waschküche – ich muss immer schauen, ob noch etwas im Tank drin ist, erst dann kann ich umhängen, also spontan schnell aus dem Haus kann ich nicht mehr. [...] Mittlerweile weiss der Pöstler, dass er mir auf der Treppe entgegenkommen soll, und dann bin ich noch am Schlauch, weil es viel zu lange geht, das Umstöpseln. Dann gehe ich ihm auf der Treppe entgegen am Schlauch und bin einfach an der Leine – ja, so ist das eben.»³¹

Zur Ruhe kommen: «Es geht nichts ohne schnuufe!»

Frau Lambiel wiederholt mehrmals, dass es ihr heute gut gehe: «das sage ich auch so – also den Umständen entsprechend geht es mir im Moment gut. Ich klage nicht. Mit der Atemnot kann ich umgehen, was solls dann.»³² Ihr Bewegungsradius wurde kleiner, sie schöpft aber aus einem geistigen Weitblick, wie ihre Aussage über die Alltagsgestaltung veranschaulicht:

«Ich muss also sagen, ich bin zufrieden, ich lese viel, ich schaue gerne fern, ich gehe auch immer erst um 12 Uhr ins Bett, weil die guten Sachen die kommen erst spät. [...] Hier am Tisch ist mein Essplätzchen, ich nehme jeden Tag ein kleines Tischtüchli hervor, 80 auf 80, das ist mein Platz und da habe ich dann Lektüre, wenn ich mich ausruhen muss, Kreuzworträtsel noch und noch, dann mache ich wieder ein paar Worte, eben. Klar vermisse ich manchmal – heute habe ich wieder Reiseprospekte angeschaut, ein ganzes Couvert habe ich bekommen und dann denke ich schon, es wäre ja schon schön, so zu verreisen, so etwas Einfaches, ich müsste ja nur aufs Schiff, aber ich mag nicht mehr. Bis man nur schon seine Medikamente gerüstet hat und gezahlt hat, wie viel braucht man, damit man nicht die ganze Packung mitnimmt. [...] Ich sage mir jetzt halt, ich mache meine Reisen in Katalogen oder im Internet. Es gibt so schöne! Oder so schöne Tierfilme.»³³

Am Ende des Gesprächs seufzt Frau Lambiel: «Man braucht den Atem einfach für alles, es geht nichts ohne <schnuufe>!»³⁴

30 Gespräch mit Frau Lambiel (6. 10. 2015).

31 Ebd.

32 Ebd.

33 Ebd.

34 Ebd.

Der mitgeführte, im Gegensatz zur normalen Atemluft in Form von Gerätschäften sichtbar und fassbar gewordene Sauerstoff; die dünnen in die Nasenlöcher führenden Schläuche; die stets achtsamen und gezwungenermaßen behutsamen Bewegungen; die langsame Sprechweise. Alle diese Umstände verliehen der körperlichen Erfahrung, «zu wenig Luft zu bekommen», während der Gespräche eine immanente und real erfahrbare Gestalt. Die augenscheinliche Versehrtheit und Verwundbarkeit meiner Gesprächspartnerinnen berührte meine – endlichen – Ränder. Dies hatte zur Folge, dass während des Schreibens der Feldnotizen und Transkripte für diesen Teil der Arbeit mein eigener Atem spürbar flacher und stiller war als während des Schreibens anderer Textteile.

Atemnot deuten

Zwischen Erhebungsprozess und Auswertungsverfahren wird erhobenes Material, wie die Transkriptionen der Gespräche, geordnet und systematisiert. Die Erzählsequenzen werden wiederholt neu arrangiert und mögliche Deutungswege durchgespielt. Ohne den gesamten Prozess *en détail* aufzuzeigen, bin ich bemüht, die Lücke zwischen Erhebung und Auswertung transparent zu halten. Zunächst skizziere ich narrationsanalytische Überlegungen, auf deren Grundlage ich exemplarisch an Interviewsequenzen herantrete und Deutungsmöglichkeiten auslote.

Metaphern und Erzählungen erzähltheoretisch und subjektzentriert gelesen

Erzählen wird in den europäischen Kulturwissenschaften als soziale und kulturelle Leistung verstanden. Zugrunde liegt eine Erzähltheorie, die die historisch-kulturelle Bedingtheit von Erzählpraktiken und Sinnstiftungen annimmt. Will, Silke Meyer zufolge, heißen, dass «Menschen mit ihren Erzählungen an der Gegenwart, [...] an ihren aktuellen kommunikativen Konstellationen vor einem historischen Kontext anknüpfen.»³⁵ Bezugspunkt eines narrationsanalytischen Zugangs ist die narrative Identität, welche Gabriele Lucius-Hoene «als lebenslange und unablässig bearbeitende, in sozialen Interaktionen aller Art hergestellte und ausgehandelte symbolische Struktur jenseits von ontologischen Konzeptionalisierungen» umschreibt.³⁶ Die Analyse des Erzählverhaltens habe, wie Meyer erklärt, zum Ziel, die narrativen Bezüge und Strategien freizule-

35 Meyer 2014, 245. Hier geht das Konzept eines «narrativen Habitus» hervor, der ein kulturspezifisches Geschichtenrepertoire aufweist und Meyer als soziokulturelle Kompetenz bezeichnet, die bedeutet, erfolgreich Erzählsujet, Erzählkonventionen und kommunikative Schemata narrativ umzusetzen. Vgl. Meyer 2014, 250.

36 Lucius-Hoene 2010, 592.

gen, «mit denen Individuen sich im und durch den Akt des Erzählens selbst konstituieren».³⁷ Dieser äussere sich in einer dynamischen Identitätsarbeit, weil es im Akt des Erzählens dem Individuum gelinge, seine Verfasstheit herzustellen, zu aktualisieren und zu verändern, ergänzt Meyer. Relevant sei dies, weil das Subjekt auf diese Weise die subjektive Deutungsmacht über das Leben im Einklang oder in Abgrenzung zu hegemonialen Diskursen festlegen könne.³⁸ Hier weisen narrationsanalytische Zugänge dem narrativen Erfahrungsaustausch eine normative Funktion zu, welche eine ethische Aufgabe innehatte. Meyer argumentiert: «Erzählungen enthalten ethische Modelle, die Korrekturen der defekten Realität sittlichen Bewusstseins und des Verhaltens ermöglichen.»³⁹ Und weiter: «Die Voraussetzung für ein solches gutes Leben liegt damit in seiner narrativen Einheit».⁴⁰ Schliesslich erlaube der Entwurf einer narrativen Identität den Akteuren einen konstruktiven Umgang mit krisenhaften Erfahrungen, weil ihre Geschichte in kulturell gesicherte Narrative, Konzepte und Bewertungen der Selbstermächtigung eingebettet werde.⁴¹ Erzählen stellt in diesem Verständnis soziale Beziehungen her und zielt auf eine inkludierende Funktion.⁴² Die eigene Geschichte wird eine Geschichte der Normalität.⁴³ Der Argumentation folgend richtet sich das erkenntnistheoretische Interesse auf die Betrachtung der analytischen Ebenen des Erzählens. Dazu zählt das sogenannte Emplotment, interaktive, situative und performative Erzählaspekte sowie kulturell vorgegebene Erzählvorlagen mit identitätskonstitutivem und gesellschaftskritischem Potenzial.⁴⁴ Meyer erklärt Emplotment als Konstruktion eines sinn- und bedeutungsvollen Handlungsverlaufes durch die Umsetzung der Ereignisse in eine sequenzielle Struktur.⁴⁵ Aspekte eines erzählerischen Emplotments wären im Bericht von Frau Lambiel zu finden, als sie von ihrem Erleben in einer kalten Winternacht berichtet: Auf das einführende Abstract zur Situation folgt ein Beschrieb von Ort und Zeit, die destabilisierenden Komplikationen sowie das abschliessende Coda, welches den Perspektivenwechsel von der Vergangenheit zur Gegenwart vornimmt. Zu fragen sei nach den Verbalisierungen und der

37 Meyer 2014, 255.

38 Ebd., 264. Sie arbeitet hier ihren eigenen Angaben gemäss mit einem Subjektverständnis, das «im Kern von einer unterwerfenden Subjektkonstitution im Foucault'schen Sinne aus[geht]». Vgl. Fussnote 59.

39 Meyer 2014, 265.

40 Ebd., 265.

41 Ebd., 266. Ohne in die Tiefe gehen zu können, korreliert dies mit der narrativen Psychologie, die sich ebenfalls auf erzähltheoretische Grundlagen stützt.

42 Ebd., 261.

43 Ebd., 258.

44 Lucius-Hoene 2010, 586.

45 Meyer 2014, 249.

Funktion der Sprache innerhalb der Sinnkonstitution.⁴⁶ Die sprachlichen Unzulänglichkeiten könnten auf Lücken und Brüche der gesellschaftlichen Anerkennung hinweisen.

Sowohl in den Interviews als auch in den Unterlagen des Vereins Lunge Zürich wurden mehrfach Metaphern verwendet, um die Gerätschaften der Sauerstofftherapie oder die eigene Befindlichkeit zu beschreiben. Dies könnte darauf hindeuten, dass ihrem Einsatz eine spezifische Funktion im Kontext von COPD zukommen könnte. Die Arbeit *Herztransplantationen als erzählte Erfahrung* von Olivia Wiebel-Fanderl schien thematisch Anschlussmöglichkeiten zu geben, um Deutungsmöglichkeiten einzelner Sprachbilder sowie identitätsrelevante Subjektivierungsstrategien zu eruieren.⁴⁷ In Anlehnung an Albrecht Lehmann zeigt Wiebel-Fanderl in ihrer empirisch angelegten Untersuchung auf, wie die mündlichen Erzählungen von erlebten Krankheiten subjekttheoretisch ausgewertet werden können, und vertieft dazu unter anderem die metaphorischen Aussagen ihrer Interviewpartner.⁴⁸ Sie schreibt dem Einsatz von Sprachbildern eine ent-emotionalisierende Funktion zu, weil sie der sprechenden Person eine Rückzugsmöglichkeit gäben, ähnlich wie dies der Wechsel vom «ich» zum «man» vollziehe. Insbesondere den Einsatz einer technoiden Sprache interpretiert sie als Verneinung der Schwere eines körperlichen Erlebens. Entsprechend deutet sie die Verwendung von technologisch inspirierten Sprachbildern als narrative Strategie, die das eigene Erleben ent-emotionalisierten und distanzieren.⁴⁹ Ihre Einschätzungen gründen auf einem technoiden, dualen Körperverständnis und sind biografisch und subjektzentriert ausgerichtet. Auch in den mir vorliegenden Aussagen über die externe Sauerstoffversorgung wie auch im professionalisierten Umfeld der Lunge Zürich wurden «technologisch inspirierte» Sprachbilder verwendet.⁵⁰ Frau Schmidt bezeichnete den im Wohnzimmer stehenden Behälter mit flüssigem Sauerstoff als «Tank», den Schlauch

46 Meyer geht dafür den Eigenheiten des sprachlichen Handelns nach: Wie werden Ereignisketten intersubjektiv interpretiert, welche Sinnkonstitutionen und Bewertungen knüpfen Menschen in der selektiven Wiedergabe an kulturell etablierte Vorlagen und aktuelle kommunikative Konstellationen und «welche sprachlichen Formen haben welche intertextuellen Funktionen inne?» Meyer 2014, 247.

47 Wiebel-Fanderl 2003.

48 Ebd., 358. Der Erzählforscher Albrecht Lehmann identifizierte Krankheit als eines der wichtigsten Erzählthemen, und zwar als Eigen- und Fremderlebnis. Entsprechend könnten aus Gesprächen epochengenerierende Deutungen über lebensgeschichtliche Erfahrungen herausgelöst werden. Vgl. hier Lehmann 2007, 198 f.

49 Wiebel-Fanderl 2003, 385–395.

50 Ich greife hier wie in der Einleitung auf die Hinführungen von Johnson/Lakoff zurück, die den Einsatz allgemeingültiger Sprachbilder als kommunikative Transferleistung verstanden, unbekanntere Empfindungen in eine bekannte Struktur zu überführen. Johnson/Lakoff 2018, 170.

als «Leine» und die schweizweit verteilten Apotheken, in denen der Sauerstoff unterwegs «aufgeladen» werden kann, bezeichnet die Lungenliga Schweiz als «Tankstelle».⁵¹ «Leine» und «Tank» schienen in den Gesprächen alltägliche Bezeichnungen für die ständig mitzuführenden Gerätschaften. Die Leine verdeutlicht das ständige «Angebunden-Sein», vergleichbar mit einem Tier, das durch die Leine einen klar definierten Bewegungsradius hat und daran gehindert wird, wegzulaufen. Der Tank deutet als Sprachbild auf die Eigenschaft des Behälters hin, Energie zur Verfügung zu stellen. Durch den «Verbrauch», das Atmen, «leert» er sich und kann, wie bei einem Kraftfahrzeug, bei Bedarf an einer «Tankstelle» wieder aufgefüllt werden. Aussagen wie «ich bin einfach an der Leine» oder, eingebettet in die Anekdote von Frau Lambiel, «Mit Freunden sind wir nach Lugano gegangen, einfach einen Tagesausflug und dann mussten wir danach pressieren für auf den Zug und ich hatte ja auch das Rolliwägeli und meine Freundin sagte, «komm, ich nehme dir das», sie zog mich quasi hinterher» deuten auf die sprachliche und – so darf vermutet werden – soziale Integration der Geräte in die Alltagsgestaltung hin.

Die Erzählungen weisen nebst technoiden auch weitere metaphorische und durchaus humoristische Merkmale auf. Frau Schmidt erzählte, sie habe sich «immer wieder wie ein Fisch im Trockenen» gefühlt. Der Fisch im Trockenen als humoristische Metapher, weil der Fisch vom Wasser wie der Mensch von der Luft abhängig ist, kann sowohl eine Bejahung der Situation als auch eine bewusste Auseinandersetzung mit der Notwendigkeit des gelingenden Atmens verdeutlichen. Was durch die Aussage, den «Tank» habe sie als «richtig befreiend» erlebt, weil sie «wieder richtig Luft» bekommen habe, bestätigt wird.⁵² Was ich dabei – im Gegensatz zu Wiebel-Fanderls Lesart – nicht erkenne, sind Hinweise auf einen Rückzug vor dem eigenen, emotionalen Erleben der Situation. Vielmehr scheint sich hier Kathrin Kohls These zu bekräftigen, die besagt, dass Sprachbilder es vermögen, affektive automatisierte Erfahrungen fassbarer zu machen und über den Gegenstand hinaus implizites und affektives Wissen zu formieren.⁵³ Die sprachliche Ironisierung sowie der Umgang mit dem Gerät könnte also weniger auf distanzierende und ent-emotionalisierende sprachliche Strategien hinweisen als positivistisch gelesen werden. Mit der Ironie gegenüber der Technizität bringen die Betroffenen ihr Erleben überhaupt in eine sprachliche Form und ermöglichen einen sozialen Austausch. Thematisiert werden insbesondere die sicht- und spürbaren Gerätschaften, der Plastikschiach und der Sauerstofftank. Der These der Negierung und Distanzierung kann entgegen-

51 Gespräch mit Frau Schmidt (6. 10. 2015).

52 Ebd.

53 Kohl 2007, 16.

halten werden, dass das Erzählen *per se* ein Aspekt des sogenannten *doing disease* darstellt. Der Ausdruck *doing disease* geht auf Annemarie Mol zurück, die dafür ethnografische und philosophische Erschliessungsmöglichkeiten kombinierte, um auf diesem Weg die vielfältigen multiplen Praktiken im Geflecht von Krankheit, Sprache und Körper zu perspektivieren.⁵⁴ Die in den Gesprächen integrierten Sprachbilder die Sauerstofftherapie betreffend schafften eine gemeinsame Basis des Verstehens. Sie überführten die individuelle Erfahrung der ständig latenten Atemnot in eine nachvollziehbare Form. Entgegen einer subjektzentrierten Lesart tritt hier die kommunikative Funktion der Sprachbilder in den Vordergrund. Sie spannt einen gemeinsamen Sinnhorizont auf, der Anteilnahme und Nähe ermöglicht.

Figuren der Sprachlosigkeit

Abschliessend anzumerken bleibt, dass eine hier angedachte subjektzentrierte positivistische Lesart veranschaulicht, wie sich die jeweilige Perspektive unvermittelt in das Material einschreibt. Die von mir angelegten Interpretationen «verändern» das Material und bringen Deutungsmöglichkeiten hervor: Meine Kritik gegenüber der distanzierenden Lesart, wie sie Wiebel-Fanderl nahelegt, ist erzähltheoretisch begründbar. Die Erzählungen verweisen einerseits auf Praktiken der narrativen Identität angesichts der ständigen Atemnot, wie die Sprachbilder hinsichtlich der Gerätschaften. Andererseits zeigen sich wirksame, normative Vorstellungen von «Gesundheit», die einen inzwischen weniger institutionalisierten als internalisierten «Imperativ», gesund zu bleiben, offenlegen.⁵⁵ Dieser manifestiert sich in Handlungsstrategien wie dem Bemühen um soziale Teilhabe beim Ausflug mit Freunden ins Tessin und der anhaltenden Bereitschaft sich eigenverantwortlich um den Erhalt der Gesundheit zu kümmern. Wie die bereits erwähnte Aussage von Frau Lambiel verdeutlicht: «[...] und dann hat's geheissen nicht herumsitzen, weil in Ruhe geht's einem wunderbar, da geht's einem gut. <Trainieren> <trainieren> sei jetzt wichtig. Und dann habe ich wirklich gelernt mich dagegen zu wehren und dass das hilft.»⁵⁶

Diese Skizze vermittelt Impulse für die Interpretation, zeigte sich jedoch nach einer eingehenden Prüfung aus nachstehenden Gründen als unzureichend, um das Atmen im Alltag in der intendierten Art und Weise anzunähern. Die Lesarten wurden mehrfach am erhobenen Material durchgespielt. Wie Abdrücke

54 Mol 2002, hier die Kapitel *Doing Disease*, 1–28, und *Doing Theory*, 151–184.

55 Mazumdar 2008, 349–360.

56 Gespräch mit Frau Lambiel (6. 10. 2015).

evozierten sie Deutungen *in* die Erzählungen *hinein*, welche in selbstreferenzielle Aussagen hinsichtlich der entsprechenden Konzepte mündeten. Folglich waren die daraus entstandenen Interpretationen in hohem Masse geprägt von vereinnahmenden, psychologisch-subjektzentrierten Zuschreibungen. Die Korrektur einer selbstformulierten Aussage führte schliesslich zu einer grundlegenden Neuausrichtung des vorliegenden Kapitels.⁵⁷

Interpretationen von Narrativen sind selbstreferenziell und nicht losgelöst vom eigenen Erleben während der Interviews und der analytischen Auseinandersetzung. Die Schreibphase dieses Kapitels war geprägt von der intensiven persönlichen Konfrontation mit dem der chronischen Atemnot innewohnenden Sterben. Die Spuren haben sich in die Analyse eingeschrieben, weil sie das Schreiben, das Finden von Sprache, über das nahende Ende des Lebens merklich verlangsamten. Meine Atmung verengte sich und stellte regelmässig die Reichweite der wissenschaftlichen Sprache infrage. Weil sich die vorgelegten Ausdeutungen der erhobenen Interviews nicht mit der hier konzipierten körpertheoretischen und methodologischen Grundlage vereinbaren liessen, sah ich schliesslich ganz davon ab und kehrte zurück zu den anfänglichen Impulsen der Studie. Ich erprobte das Potenzial des «Entschreibens» von Körpern, hier von Atmen, weiter.⁵⁸ Ergänzend wird im Folgenden die Anwendung der im Kapitel *Grundlagen – Theoretische Impulse* eingeführten konzeptionellen Begriffe «berühren» und «statthaben» zusätzlich diskutiert.

Atemnot entschreiben

Die erbrachte Auswahl und Darstellung der Interviewpassagen loteten die Möglichkeiten des «Entschreibens» aus, wie ich sie im Kapitel *Theoretische Grundlagen* eingeführt habe. Konzeptionell wird das an Nancy angelehnte «Entschreiben» – Französisch *excription* und *écrire* – als Begriffskonstruktion verstanden, welcher die Möglichkeit entspringt, «Körper» zu schreiben, ohne

57 Ausgehend von Frau Lambiels Erzählung über die Winternacht, formulierte ich: «Ihre detaillierte Erzählweise weist auf einen biografischen Wendepunkt hin. Ihr Selbstverständnis veränderte sich aufgrund der autorisierten Diagnose grundlegend.» (Unveröffentlichte Vor-Versionen des Kapitels «*Atmen ist Leben*») Hier zeigt sich meines Erachtens exemplarisch, wie sich eine «Lesart» in das Material hineinschreibt und einen Deutungsüberschuss produziert, der nicht der Quelle, sondern der gewählten Lesart geschuldet ist.

58 Vergleichbare Überlegungen, wie über und von Körpern geschrieben werden kann, machte sich Annemarie Mol in einer Studie über Krankheiten, *The Body multiple*. Mol trennte die empirischen Daten von der Reflexion, indem sie das Layout der Seiten horizontal halbierte und die Interviewtranskripte parallel zur theoretischen Einordnung zu lesen sind. Sie begründet dieses Vorgehen damit, den Lesern eigene Lesarten zu ermöglichen und ihre Deutungen explizit als Anregung zu verstehen. (2002, 1–28) Vgl. auch Kapitel *Philosophisch – Körper entschreiben*.

über sie zu schreiben, ohne sie zu *beschreiben*, sondern in der «Berührung» zwischen dem schreibenden und lesenden und denkenden «Körper» zu *entschreiben*. Nancys Worte lassen erahnen, was damit gemeint sein könnte:

«Aber es geht absolut nicht darum, um die Grenzen zu feilschen und was weiss ich für Fährten aufzeigen, die sich auf den Körper einschrieben, oder was für unwahrscheinliche Körper auch immer, die sich durch die Buchstaben winden. Das Schreiben rührt an die Körper entlang der absoluten Grenze, die den Sinn des einen von der Haut und den Nerven des anderen trennt.»⁵⁹

Das hier erprobte «Entschreiben» gleicht dabei einem erweiterten Versuch, das erhobene Material offenzulegen. Deswegen blieben die dargelegten Interviewpassagen möglichst wenig eingeordnet oder ausgedeutet. Die Auswahl der Sequenzen orientiert sich an der Fragestellung: Wie und was wird im Fokus auf das Atmen in den Gesprächen verbalisiert? Wie weit konnte das Atmen «entschrieben» werden und im Lesen über das Atmen die Berührung der schreibenden und lesenden Körper statthaben?⁶⁰

Ausschreiben

Der konzeptionellen Basis der Arbeit geschuldet, beabsichtigte ich bei der Annäherung an die Frage «Wie über das Atmen reden?» zwar die Erarbeitung eines analytischen Zugriffs, jedoch ohne das Berührtwerden – das eigene «Schnuufe» – auszuklammern.

Wie hat sich die Lektüre der Gesprächssequenzen auf Ihre Atmung ausgewirkt?

Wird mit Nancys Konzept der «ausgedehnten» und «exponierten» Körper gearbeitet, kann die Erfahrung hinsichtlich der Auseinandersetzung mit Atemnot als berühren – *toucher* – an den Rändern gedeutet werden.⁶¹ Wie in den theoretischen Grundlagen dieser Studie dargelegt, geht konzeptionell das Berühren von den Rändern aus, an denen gerührt wird. Von der Idee einer Verschmelzung losgelöst, exponiert das Berühren das Gemeinsame, und zwar an der Grenze des gegenseitigen Einander-ausgesetzt-Seins.⁶² Die gegenseitige Exposition der gemeinsamen Grenze erschliesst sich aus der analytischen Kategorie von Körper, welche im Sinne Nancys ausgedehnt zu verstehen sind. Weil der je eigene Rand dieser Ausdehnung jeweils auch den Rand des Anderen bestimmt, werden die

⁵⁹ Nancy 2007, 15.

⁶⁰ Ähnliche Fragen stellen Alloa/Fischer mit Fokus auf Körper *sui generis*, vgl. Alloa/Fischer 2013, 13.

⁶¹ Nancy 2007, 15.

⁶² Nancy 2004, 124.

Ränder geteilt.⁶³ An diesen Rändern kommt es zu einem *toucher*, einem Berühren.⁶⁴ Richtet sich der Fokus auf die Ränder, treten die Bewegungen zwischen den Rändern hervor.⁶⁵ Die vorliegende Untersuchung hinsichtlich des Sprechens über das Atmen folgte der Spur eines solchen Randes, wie er beim Erleben von Atemnot erkennbar wird. Ist die Existenz eines Körpers bedroht, wie bei einer chronischen Atemwegserkrankung, wird der Rand dieser Existenz deutlich – und berührt den Rand anderer Körper. Auf diese Weise verschiebt sich mit dem Begriff des Berührens der Fokus der Auswertung weg von einer singulären Person – hier den Interviewpartnerinnen – hin zur geteilten Pluralität – den Interviewpartnerinnen, den Lesenden und der Schreibenden. An den gemeinsamen Rändern – der Endlichkeit des Daseins – exponiert sich das Berühren, welches den Erkundungen zur Atemnot eigen ist. Mit der Figur des Berührens öffnet sich, im Gegensatz zu akteurszentrierten Deutungen, seien sie subjekt- oder objektbezogen, gewissermassen ein Abstand. Innerhalb dieses Abstandes kann die Bewegung – das *toucher* – zwischen den Rändern am Beispiel der Atemnot beobachtet werden.

Letztlich äusserte sich meine Berührung mit dem Themenkomplex – die Gespräche über und insbesondere das in Form von direktem Austausch resultierende Erfahren von – Atemnot auch im Text. Sie schrieb sich in Gestalt von mehreren unterschiedlichen Varianten und verworfenen Versuchen, der Berührung eine adäquate Explikation im Sinne dieser Arbeit folgen zu lassen, in dieses Kapitel ein und wieder aus. Nancy gibt diesen Unzulänglichkeiten sprachlichen Ausdruck: «Was aber gesagt werden muss, ist, dass das – an den Körper Rühren, den Körper Berühren, endlich *Berühren* – in der Schrift fortwährend geschieht.»⁶⁶ Schlussendlich der Entscheid, die gewählten Gesprächsausschnitte möglichst ohne jegliche zusätzliche Deutung und Interpretation für sich stehen zu lassen, sodass sie die Leserschaft möglichst unverfälscht «berühren» mögen.

Unausweichlich und nicht überwindbar holte der gewählte Fokus auf die Aussage «Atmen ist Leben» das Thema der Vergänglichkeit in den Vordergrund. Zum einen wird in der Auseinandersetzung mit chronischer Atemnot deutlich, wie sich gewissermassen in jedem Atemzug – im «Schnuufe» – nicht nur das Leben, sondern auch das Sterben vergegenständlicht. «Atmen ist Leben» vereint in einem einzigen Satz die symbolische Sinngebung, die tatsächliche Funktion der körperlichen Vitalkraft und implizit die Präsenz und Vergänglichkeit, die dem Atmen, dem Leben, innewohnt. Ein Zitat von Jean-Luc Nancy knüpft

63 Morin 2007, 199.

64 Nancys Wortlaut: «Rien ne passe, et c'est là que ca touche.» (Nancy 1992, 17, zit. nach Morin 2007, 200).

65 Nancy 2007, 14.

66 Ebd.

daran an: «Die Körper sind Existenz-Stätten. [...] So und auf tausend andere Arten [...] *gibt* der Körper der Existenz *Statt*.»⁶⁷ Diese Formel liesse sich über die umgangssprachliche Formulierung «Atmen ist Leben» und die Auseinandersetzung mit chronischer Atemnot im Rahmen dieser Studie auf eine alltägliche Erfahrung herunterbrechen: «Schnuufe» hat statt.

67 Ausschnitt aus: «Die Körper sind nichts Volles, kein gefüllter Raum (Raum ist überall gefüllt), sie sind *offener* Raum, d. h. in gewisser Hinsicht eigentlich *räumlicher* Raum, viel mehr als geräumiger Raum, oder auch das, was man als *Stätte* bezeichnet. Die Körper sind Existenz-Stätten, und es gibt keine Existenz ohne Stätte, ohne ›Da‹, ohne ein ›Hier‹ [...]. So und auf tausend andere Arten [...] *gibt* der Körper der Existenz *Statt*.» Nancy 2007, 18.

«Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» – Erkundungen zur Achtsamkeit

«Er ist zwar immer da, aber manchmal behandeln wir unseren Atem ganz schön stiefmütterlich. Liessen wir ihn öfter einfach fließen, führte er vielleicht nicht nur vom Kopf bis in die Zehenspitzen, sondern auch zu uns selbst.» Mit diesen Sätzen beginnt ein Online-Bericht auf dem Gesundheitsportal eines Schweizer Detailhändlers. Kleine Erinnerungszettel am Computer, an der Dampfabzugshaube oder im Badezimmer sollen helfen, sich auf den Atem einzustimmen, denn oft vergesse man im «durchgetakteten Alltag», «richtig durchzuatmen». Man solle deshalb mehrmals am Tag das eigene Atmen bewusst wahrnehmen, ohne es dabei verändern zu wollen. So könne zum Beispiel auf dem Weg zur Busstation das Ein- und Ausatmen beobachtet werden, das bringe längerfristig viel, man merke, wie man auf hektische Situationen anders reagiere, verspricht der Text unter dem Titel *Atmen Sie sich frei*.¹ Eine News-App empfiehlt: «Jetzt mal durch[zu]atmen», und ein kostenloses Jugendmagazin gibt Tipps, wie «richtiges Atmen gesund macht», während ein führender Technologiekonzern die Smartwatch mit einer vorinstallierten Atem-App ausstattet, welche die Nutzer regelmässig dazu anhält, sich Zeit zum Atmen zu nehmen. Eine animierte Grafik aus türkisfarbenen Kreisen, die sich rhythmisch vergrössern und verkleinern, begleitet Anweisungen wie «take a minute to breathe» oder

1 Der Artikel ist in der Rubrik Gesundheit unter dem Stichwort «Entspannung» und «Meditation» zu finden und veranschaulicht beispielhaft, wie das «Atmen» zu Ratschlägen für einen ausgeglichenen, gesunden Lebensstil herangezogen wird, (vgl. iMpuls, Migros Gesundheitsmagazin, (o. A.), *Den Atem von Kopf bis Fuss spüren*). Im verlinkten Artikel *Bewusster Luft holen* wird betont, dass sich Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen, lohne, denn der Atem sei mit geistig-seelischen Vorgängen verbunden und passe sich unwillkürlich den inneren wie äusseren Umständen an. Die «Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem» helfe dabei, «mit sich selbst in Berührung zu kommen, den Körper intensiv zu spüren» und diesen in Spannung oder Entspannung zu bringen, (vgl. iMpuls, Migros Gesundheitsmagazin, (o. A.), *Bewusster Luft holen*).

«be still and bring your attention to your breath».² Unabhängig vom jeweiligen Hintergrund dieser Beispiele lassen sie sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen, der sich unter der Formel «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem, um die körperliche und geistige Verfassung ganz grundsätzlich zu verbessern» zusammenfassen lässt.³ Die konkreten Anweisungen sind ohne bestimmte Voraussetzungen ausführbar. Man solle mehrmals täglich auf die Bewegung des Bauches achten, das gehe im Sitzen, Stehen oder Liegen, ohne die Atmung dabei anzupassen, erklärt auch das erwähnte Jugendmagazin.⁴ Den Einstieg in die dritte Erkundung liefern Spuren wie diese, die an das Gewahrwerden des eigenen Atmens appellieren und dem sogenannten «Achtsamkeitstrend» zugeordnet werden können.⁵ Um dieses Feld auszuleuchten, werden nach einer Einführung in das hier im Zentrum stehende Achtsamkeitsprogramm Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) kulturelle Voraussetzungen in den Blick genommen. In den kulturwissenschaftlichen Lesarten populärer Achtsamkeit werden Spuren erkennbar, die die heutige Akzeptanz des Konzepts ebneten. Dabei interessiert weniger die Wirksamkeit der Techniken als deren historische Verortung im Kontinuum des Strebens nach einem ganzheitlich optimierten Leben, wie sie etwa die Lebensreformbewegung um 1900 entwarf. Im Anschluss lege ich die kulturhistorischen Grundlagen des westlichen Achtsamkeitskonzepts und die damit einhergehende Bedeutungsverschiebung von «Achtsamkeit» dar. Die Umformungen des einst buddhistisch verankerten Begriffs liefern Anhaltspunkte für das breite Anwendungsfeld in therapeutischen Kontexten und der persönlichen Lebensgestaltung sowie die inzwischen bereitwillige Akzeptanz populärer Achtsamkeit. Für eine kulturwissenschaftliche Reflexion verbinde ich die erarbeiteten Befunde schliesslich mit den Stichworten «Körperlichkeit und Resonanz».

Bei Erwägungen dieser Flughöhe entschwindet aber die Erfahrung des Atmens etwas aus dem Blickfeld. Deshalb wird im zweiten Teil dieses Kapitels die Instruktion, Atmen wahrzunehmen und zu beobachten, (auto)ethnografisch erörtert und die Erfahrungen einer Atemmeditation dargelegt und reflektiert. Obwohl das eigene Erleben des Atmens als ergänzende Unterbrechung der Diskursivität vorgesehen war, schreibt es sich hier unverkennbar ein.⁶ Im dritten Unterkapitel *Die Formel ausdeuten* wird der subjektive Zugang mit subjektivie-

2 Schweizer Familie (3. 2015), *Jetzt mal durchatmen*; Friday (16. 12. 2015), *Wie dich richtiges Atmen gesund macht*; Apple (13. 12. 2017), *Breathe* (dt. Version Atmen).

3 Vgl. für weitere Beispiele Blog: Atemwege, #mindfulness, <https://atemwege.tumblr.com/tagged/mindfulness>

4 Friday (16. 12. 2015), *Wie dich richtiges Atmen gesund macht*.

5 Vgl. Horx 2015 und Heschel 2018 über den «Achtsamkeitstrend».

6 Vgl. die Ausführungen im Kapitel *Methodik*, hier *Atmen beobachten*.

rungstheoretischen und praxeologischen Ansätzen ergründet. Eine abschliessende Reflexion diskutiert mögliche Erkenntnisse aus der hier umgesetzten sinnesethnografischen Perspektive.

Kulturwissenschaftliche Lesarten zur Achtsamkeit

Für die vertiefte Auseinandersetzung mit der Losung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» nahm ich an einem achtwöchigen MBSR-Kurs im März und April 2016 an der Universität Zürich teil. Beim von Jon Kabat-Zinn, Buddhist und Molekularbiologe, entwickelten und weltweit angebotenen MBSR-Programm treffen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen während acht Wochen einmal wöchentlich für zweieinhalb Stunden, um unter der Anleitung einer zertifizierten MBSR-Lehrperson verschiedene Achtsamkeitsübungen kennenzulernen.⁷ Beworben wird der Kurs mit dem Erlernen von hilfreichen Strategien im Umgang mit Stress bspw. in Zusammenhang mit Prüfungsvorbereitungen.⁸ Als Teilnehmende erhielt ich eine elektronische Datei mit einem Audiofile und eine schriftliche Anleitung, um zu Hause regelmässig Atemmeditationen durchzuführen. Die Atemmeditation kann als eine Form der Achtsamkeitspraktik beschrieben werden, die das Atmen als Objekt verwendet, um sich in Konzentration und Erkenntnis zu üben. Während einer festgelegten Zeit (im Kurs dauern die Sequenzen zwischen 5 und 20 Minuten) wird die Aufmerksamkeit auf das Atmen gelenkt, und sobald festgestellt wird, dass Gedanken, Empfindungen oder Gefühle die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, wird sie wieder auf das Ein- und Ausatmen gerichtet.⁹ In der Anleitung wird vorausgeschickt, dass Gedanken und Gefühle die konzentrierte Aufmerksamkeit herausfordern, woraufhin der Fokus wieder auf die Atembewegung gerichtet werden solle. Auf diesem Weg werde erfahrbar, wie es sich anfühle, «einfach nur zu atmen und zu sein, und nichts tun zu müssen».¹⁰ In der Anleitung werden die Übenden instruiert, aus einer zweiten Instanz das eigene Atmen zu beobachten, und zwar ohne es

7 Der Kurs wird u. a. jedes Semester vom Akademischen Sportverein Zürich (ASVZ) angeboten.

8 Akademischer Sportverband Zürich, MBSR-Kursbeschreibung.

9 Im Original von Kabat-Zinn heisst es in der Anleitung (2013): «Wahren Sie so gut es geht die Konzentration auf die verschiedenen Empfindungen beim Atemvorgang. «Werden Sie eins» mit dem Einatmen und dem Ausatmen in seiner ganzen Länge, so als würden Sie sich von den Wellen Ihres Atems tragen lassen. – Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, stellen Sie fest, was der Auslöser dafür war. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zur Bauchgegend unterhalb des Nabels zurück.erspüren Sie die Empfindungen beim Ausatmen. – Auch wenn Ihre Gedanken hundertmal vom Atem abschweifen [...], bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit, was auch immer Sie abgelenkt haben mag, ebenso oft unbeirrt zum Atem zurück.» Ebd., 93.

10 Vgl. letzte Zeile der formellen Anleitung der Atemmeditation, Kabat-Zinn 2013, 93.

zu beeinflussen, sondern einfach das Ein und Aus und die kurzen Pausen dazwischen, das Stocken, vielleicht die Tiefe, das Dehnen des Brustkorbs, vielleicht das Zufallen der Augen wahrzunehmen.

«Achtsamkeit» in einem MBSR-Kurs

Im besuchten Achtsamkeitskurs wurde mehrheitlich auf der Basis vereinfachter neurowissenschaftlicher Grundlagen vermittelt, weshalb mit den angeleiteten Übungen das formulierte Ziel der «achtsamen Stress-Reduktion» erreicht werden könne.¹¹ Von besonderem Interesse ist der präfrontale Cortex, denn direkt hinter der Stirn wird die ablenkungsfreie Aufmerksamkeit angesiedelt. «Gezielte Aufmerksamkeit» gilt im Kurs als begrenzte Ressource, die durch die Übungen gestärkt werden könne. Dadurch verbessere sich die Selbstregulation, die es den Praktizierenden ermögele, ihr Verhalten zielorientiert auszurichten und Verhaltensimpulse zu hemmen. Weil der Frontallappen als evolutionär jüngster Teil des menschlichen Gehirns gilt, wird ihm eine höhere Plastizität zugesprochen als dem «älteren Stammhirn».¹² Zu Letzterem zählt die Amygdala, auch Mandelkernkomplex genannt. Erklärt wurde im Kurs, dass die Amygdala basal zwischen unangenehmen, neutralen und angenehmen Eindrücken unterscheidet und die entsprechenden Reaktionen im Körper auslöse. Sie ist dafür zuständig, subtilste Sinnesindrücke auf ihre Bedrohlichkeit hin zu prüfen, einzustufen und die hormonellen Reaktionen im Organismus hervorzurufen. Zudem ist sie mit dem limbischen System verknüpft, das wiederum am vegetativen Nervensystem beteiligt ist, welches Atmung und Kreislauf reguliert.¹³ Wie die erwähnten neurowissenschaftlichen Studienergebnisse nahelegen, werden durch das regelmässige Meditieren die Aktivitäten des präfrontalen Cortex trainiert, wodurch wiederum die automatisierten Vorgänge der Amygdala und die von ihr ausgelösten körperlichen Reaktionen hinausgezögert werden können.¹⁴ Dementsprechend wird angenommen, dass über gezielte geistige und körperliche Aktivitäten die Reaktion des automatisierten Zusammenspiels indirekt reguliert werden könne. Körper- und Bewusstseinspraktiken machen sich diese Verbindung zu eigen, um sie in einer bestimmten Absicht, zum Beispiel der «rechten Achtsamkeit», zu bearbeiten.¹⁵

11 Vgl. für die folgenden Ausführungen Akademischer Sportverband Zürich, MBSR-Kursunterlagen 03/2016: «Was ist Achtsamkeit? Eine Einführung in die MBSR-Praxis von Jon Kabat-Zinn.»

12 Vgl. hier auch Gotink u. a. 2016, 39.

13 Vgl. dazu auch Kapitel *Anleitung – Begriffliches*.

14 Vgl. Gotink u. a. 2016, 34–36.

15 Akademischer Sportverband Zürich, MBSR-Kursunterlagen 03/2016: «Was ist Achtsamkeit? Eine Einführung in die MBSR-Praxis von Jon Kabat-Zinn.»

Die neuronale Begriffszone wird im MBSR-Kurs um eine kurze Einführung in Aspekte buddhistischer Achtsamkeitslehren ergänzt. Mit «Achtsamkeit» sei eine bestimmte «Haltung des In-der-Welt-Seins» gemeint, sie bedeute die «uneingeschränkt rein beobachtende Wahrnehmung von Gefühlen und Gedanken, möglichst ohne auf diese zu reagieren».¹⁶ «Achtsamkeit», «Mindfulness» und *Satipaṭṭhāna* werden im Kurs äquivalent als Begriffe verwendet und bilden den Kursunterlagen zufolge das Fundament für weitere Meditationsübungen, um Motive wie «Mitgefühl», «Gelassenheit» oder «liebvolle Güte» einzuüben.¹⁷ Dezidiert geschult werden im MBSR-Kurs die Beobachtung und Akzeptanz gegenüber dem «im gegenwärtigen Moment Wahrgenommenen».¹⁸ Dazu üben die Teilnehmenden zunächst, ihre Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt – zu Beginn den Atem – zu richten und immer wieder dorthin zurückzuführen. Driftet die Aufmerksamkeit ab, geht es darum, diesem «Abdriften» mit einer akzeptierenden, offenen und interessierten Haltung zu begegnen, damit die Aufmerksamkeit wieder dem gegenwärtigen Moment des Atems folgen kann. Die disziplinierende Übung, sich auf das Atmen als Objekt zu konzentrieren, dient dem festgelegten Zweck, die sprunghafte Aufmerksamkeit einerseits zu beobachten und ihr andererseits mit einer stabilen Konzentration zu begegnen, um die Anfälligkeit, impulsiv auf Reize zu reagieren, abzuschwächen.¹⁹ Mit anderen Worten, zielen die Übungen auf ein präzises Wahrnehmen der Erfahrung des einzelnen Moments. So sollte es möglich sein, bei geübter Konzentration wahrzunehmen, was von einem Moment zum nächsten geschieht, auch während die Aufmerksamkeit abschweift; der intendierte Abstand zum eigenen Erleben legt den Blick für Identifikations- und Verhaltensmuster frei, um sie aufzubrechen und eine im buddhistischen Sinne ethische Grundhaltung zu üben.²⁰ Dem Atmen wird nicht zuletzt auch aufgrund des anatomischen Zusammenspiels zwischen Atmen und Gehirn eine Vormachtstellung hinsichtlich des Übens von

16 Kabat-Zinn 2013, 58.

17 Ebd., 86. *Satipaṭṭhāna* kann als Schulung der «Achtsamkeit», bestehend aus den Teilen *Samatha* und *Vipassana*, präzisiert werden. *Samatha* meint etwa beruhigen oder sammeln und beschreibt die auf ein bestimmtes Objekt ausgerichtete, ruhende Aufmerksamkeit. Der zweite Aspekt der Achtsamkeit, *Vipassana*, steht für Einsicht oder Erkenntnis. Kabat-Zinn 2013, 58–78.

18 Vgl. für den folgenden Abschnitt Kabat-Zinn 2013 und Akademischer Sportverband Zürich, MBSR-Kursunterlagen 03/2016: *Was ist Achtsamkeit? Eine Einführung in die MBSR-Praxis von Jon Kabat-Zinn*.

19 Das Einüben einer aufmerksamen Haltung gegenüber den körper- und bewusstseinseigenen Prozessen ermöglicht es, einen kleinen Abstand zwischen dem unmittelbar Wahrgenommenen und der darauffolgenden Reaktion zu erkennen. Auf diesem Weg können die vermeintlich autonomen Abläufe erkannt, nachvollzogen und gegebenenfalls angepasst werden, lautet die Begründung. Kabat-Zinn 2013, 86–88 und 326–330.

20 Das achtsame urteilsfreie Beobachten des Atmens dient u. a. der Kultivierung von «Mitgefühl», «Mitfreude», «Gelassenheit» und «liebvolle Güte».

Satipatthāna zugesprochen. Die Aufmerksamkeit kann sich auf Körperregionen, die an der Atmung beteiligt sind, fokussieren, beispielsweise den Bereich um die Nase, den Brustraum oder die Bauch- und Rückenregion. Kabat-Zinn führt aus, dass die Prozesse der Atmung aufs Engste mit der Erfahrung des Lebendigseins verbunden seien, weswegen die physische Funktion durch die Meditation zum verlässlichen Lehrer und Verbündeten werde.²¹ Die präzise Beobachtung des ständigen rhythmischen Austausches von Energie und Materie, Luft und Körper öffne den Blick auf die Grundzüge aller Lebenserscheinungen und ermögliche es, aus der Körpermitte heraus ein In-Beziehung-Sein mit dem eigenen Körper in seiner Gegenwärtigkeit zu erfahren.²² Das Einstimmen auf die Atmung lenke die Aufmerksamkeit immer in die Gegenwart, weil unmittelbar und nicht reproduzierbar ein Atemzug dem nächsten folge.²³ Das verdeutlicht, wie in der Auslegung des Kurses die körperlich erfahrbaren Vorgänge des Atmens mit lebensphilosophischen Schlüssen zusammengeführt werden. Anhand von vier Aspekten – den ausführlichen neurologischen und ergänzenden buddhistischen Herleitungen, der kognitiven Verfügbarkeit und der phänomenologischen Verknüpfung zur Erfahrung der Befindlichkeit – wird in der populären Achtsamkeitslehre begründet, weshalb das Atmen sich als Objekt erster Wahl für verschiedene Konzentrationsübungen eignet.

Die Lebensreformbewegung um 1900

Zur kulturhistorischen Einbettung der zurzeit populären Achtsamkeitsbewegung könnte man – auch hier – bis zu antiken griechischen Vorläufern zurückgehen.²⁴ Naheliegender wäre ein Rückblick auf die New-Age-Bewegungen der 1970er-Jahre, die spirituelle Praktiken unterschiedlichster Couleur erprobten. Zentral wird hier aber der Blick auf eine etwa einhundert Jahre früher populäre Bewegung im deutschsprachigen Raum gerichtet. In dieser Zeit begannen Anhänger der sogenannten Lebensreformbewegung das Zusammenspiel zwischen Luft und Atmung intensiv zu untersuchen. Sie entwickelten Licht- und Luftkuren, experimentierten mit verschiedenen Lebensformen und überführten fernöstliche Wissenspraktiken in das Alltagsleben. Diese vielseitigen Auseinandersetzungen mit dem Atmen deuten auf eine bedeutsame kulturelle Verdichtung um 1900 hin.

21 Kabat-Zinn 2013, 85.

22 Ebd., 91.

23 Ebd., 88. Diese Grundlagen erinnern an Rosa, der die Vergewisserung der Gegenwärtigkeit als zentrales Moment populärer Kontemplationstechniken erkannte, Rosa 2016, 97.

24 Beispielsweise können in der Lehre der Stoa Anhaltspunkte für die Selbstbeherrschung ausgemacht werden, wie sie auch in Achtsamkeitslehren vorkommen.

Der folgende Abschnitt gibt einen Einblick in die Anliegen der Lebensreformbewegung und bezieht sich auf das *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933* und zwei umfangreiche Kataloge, welche anlässlich einer Ausstellung über «Die Lebensreform – Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900» im Jahre 2001 erschienen sind.²⁵ Die Lebensreformbewegung ging um 1900 aus dem bürgerlichen Milieu hervor. Ihre Anhängerschaft beobachtete die Folgen der «Modernisierung» kritisch und entwarf alternative Werthaltungen. Sie formierten sich in mannigfaltigen Gruppierungen, um eine «Rückkehr zum natürlichen Leben» voranzutreiben.²⁶ So entwickelte sich eine Gefolgschaft der Naturheilkunde, die sich gegen die aufstrebende Bakteriologie wandte und nach natürlichen Heilmethoden forschte. Während die Vertreter der Kleiderreformbewegung und Freikörperkultur die bürgerlichen Kleidervorschriften verweigerten, propagierten Naturschutz- ebenso wie Antialkoholismus- und Vegetarismus-Bewegungen ihre namensgebenden Lebensweisen.²⁷ Gut integriert in die bürgerliche Gesellschaft, formierten sie sich in Vereinen und publizierten Magazine, Bücher und Broschüren mit Titeln wie *Lebenskunst*, *Schönheit* oder *Hygienischer Volkskalender*. Das Ideal einer unangetasteten, paradiesischen «Natürlichkeit» wurde mit Bildern von jungen, wohlproportionierten, ebenmässigen Frauen und Männern in fließenden, hellen, leichten Kleidern, die sich bei Sonnenschein, umgeben von Bäumen und Wiesen, unterhielten und tanzten, illustriert. Dieses Szenario diente als Grundlage für normative Ratschläge einer gesünderen, natürlicheren Lebensführung.²⁸ Das Streben nach «gesunder Natürlichkeit» bedeutete keine Anpassung an die rurale Natur, sondern manifestierte sich in einem Angebot normierender Praktiken und einer spezifischen Ästhetik. In den ganzheitlichen Ideologien drückte sich die Überzeugung aus, der Mensch sei ein sich ständig weiterentwickelndes Wesen, dessen Lebenschancen durch das Ausleben der natürlichen Individualität erweitert und gestärkt werden müsse.²⁹ Die Bewegung war im Kern von der Idee angetrieben, eine gesellschaftliche Veränderung müsse von innen heraus, von jedem Einzelnen, getragen werden. Sie setzte sich dafür öffentlichkeitswirksam für Themen wie Gesundheit, Kontemplation und Spiritualität ein, während ihre Antagonisten mit einem negativen Spiegelbild konfrontiert wurden: Der modernen «Beschleunigung» hielten

25 Für einen Überblick vgl. das *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933* (hg. von Kerbs/Reulecke 1998), den Katalog zur Darmstädter Ausstellung *Die Lebensreform* (Buchholz 2001) sowie das Forschungsprojekt der Universität Freiburg.

26 Wie im Kapitel «*Luft holen*» angemerkt, kumulieren sich damalige wie heutige Fortschreibungen um Georg Simmels Essay über die Grossstadt, Simmel 1903.

27 Für die verschiedenen Bewegungen vgl. den Handbuchartikel *Lebensreform/Selbstreform* (Krabbe 1998, 73–75).

28 Schwab 2003, 38.

29 Ebd., 78 und 81.

sie Ruhe und Kontemplation entgegen, gegenüber der kühlen, entfremdenden «Technizität» forderten sie den konsequenten Rückzug in die Natur.³⁰ Mit der grossflächigen medialen Verbreitung sicherten die Vereine eine Verankerung ihrer Anliegen im öffentlichen Diskurs.³¹ Mit individualistisch angesetzten Parolen verfolgten sie enthusiastisch die übergeordnete Frage, wie unter den Bedingungen einer sich beschleunigenden und technisierten Moderne ein sinnerfülltes Leben geführt werden könnte.

Um die optimistische Ideologie in den Alltag zu überführen, erkoren die Lebensreformer den individuellen Körper zum primären Austragungsort der idealen Lebensweise.³² Als konkrete Errungenschaft kämpfte die Hygienebewegung, angeführt von Haus- und Reformärzten, Frauen vom Zwang des Korsetts frei. Tatsächlich veränderten Korsette nicht nur die sichtbare Silhouette der Trägerin, sondern deformierten das Skelett ihres Brustkorbs, was auch das Atmen nachhaltig beeinträchtigte.³³ Die bürgerlichen Kleidervorschriften wurden zugunsten des «natürlichen» Körpers gelockert, weit geschnittene, helle Kleider aus porösen Naturstoffen symbolisierten die gelungene Unabhängigkeit.³⁴ In analog naturalistischer Argumentation setzten sich ihre Anhänger für hygienische Veränderungen ein: Für eine gute Gesundheit müsse die Luft freien Zutritt zur Haut haben, auch damit Schweiß und Schmutz ungehindert aus sämtlichen Poren austreten können. Die Vertreter der Freikörperkultur gingen einen Schritt weiter und frönten ihrer Natürlichkeit an ausgewählten Orten temporär ganz unbekleidet.³⁵ Mit der vegetarischen bis hin zur veganen Lebensweise entfernte sich die Anhängerschaft vom Fleischkonsum und befürwortete eine möglichst naturbelassene Nahrungsaufnahme.³⁶ Auch die standesgemässen Gesten und Tänze wurden umgewälzt und die verhältnismässig luftigen Kleider boten mehr Bewegungsfreiheit und es liessen sich neue Ausdrucksformen erproben.³⁷ Die Motive der Lebensreformbewegungen wurden auch von den Ausläufern des Kurtourismus aufgenommen. Ende des 19. Jahrhunderts entstanden verschiedenartige Körpertherapien. Mit mineralischen Bäder-, Schwitz-, Wasser-, Licht- und Luftkuren, ausdifferenzierten Ernährungsplänen, Bewegungstherapien und performativen Ausdrucksformen buhlten die zahlreichen Kurhäuser und Naturheilstätten um die zahlungsfähige und neugierige Kundschaft, die am besten gleich mehrere Monate in der «Natur» verbringen sollte. Die Abgren-

30 Buchholz 2001, 41.

31 Schwab 2003, 39.

32 Linse 2001, 193.

33 Handbuchartikel *Kleidungsreform*, Ellwanger/Meyer-Rennschhausen 1998, 91.

34 Ebd., 92–97.

35 Schwab 2003, 173 f., vgl. zur Freikörperkultur in der Schweiz Rindlisbacher 2015.

36 Vgl. Handbuchartikel *Vegetarismus*, Baumgartner 1998, 127–140.

37 Schwab 2003, 36–39.

zung zwischen den verschiedenen Varianten der Kuren war vor allem für die Werbung relevant, in ihrer Umsetzung kombinierten die Anbieter ideologische Ansprachen und unterschiedliche Behandlungstechniken. Die Kuren bewegten sich mühelos zwischen lebensreformerischen, wissenschaftlich-medizinischen und touristischen Ansprachen und Umsetzungen. Je nach Beweggrund der Teilnehmenden standen restriktivere oder erholsamere Angebote bereit. So wurden schwere Krankheiten wie die Lungentuberkulose in anderen Sanatorien behandelt als Hautausschläge oder Gelenkschwäche. Die Therapien versprachen, die körperliche Widerstandskraft zu stärken, den Horizont zu erweitern, und lockten das Zielpublikum nicht zuletzt auch mit der Befreiung von alltäglichen Pflichten in einer gesunden Umgebung.³⁸

Um mögliche Lesarten der Lebensreformbewegung zu diskutieren, ist die historische Arbeit von Andreas Schwab aufschlussreich, der ich kontrastierend die Thesen von Ulrich Linse, ebenfalls ein Historiker, vorausschicke. Im Handbuchartikel *Lebensreform und Reformreligionen* greift Linse auf ein sogenanntes Erlöserparadigma zurück, um die Bewegungen einzuordnen. Er deklariert die naturalistische Lebensweise der Lebensreformer als «Flucht vor Auswüchsen der Zivilisation».³⁹ Industrialisierung, Technisierung und Rationalisierung hätten Verunsicherung, Orientierungslosigkeit und allgemeines Unbehagen hervorgebracht, welche man mit der «Volkskrankheit» Neurasthenie (Nervenschwäche) in eine gesellschaftlich akzeptierte Form des Leidens überführte. «Innerweltliche Spannungen» seien Hinweise für individuelle und gesellschaftliche Defizite, die die «Moderne» mit sich gebracht habe. Bei der Hinwendung zu einem einfachen, natürlichen Lebensstil handle es sich letztlich um eine Kompensationshandlung, erklärt Linse.⁴⁰ Die in sich schlüssige Gegenüberstellung naturverbundener Praktiken als Reaktionen auf technologische Neuerungen ist in einem dualistischen Leseverständnis von Ursache und Wirkung plausibel und nachvollziehbar. Dabei ist dem Paradigma genau dieses Moment inhärent, entsprechend einer Sündenfall-Erlöser-Rhetorik werden die Begründungen einander gegenübergestellt und scheinen aufeinander abgestimmt. Das erleichtert das Einordnen der Lebensreformbewegung. Deshalb greift der Ansatz, aber er greift meines Erachtens zu kurz. Denn offen bleibt, was dem «Unbehagen» vorausging und wie «innerweltliche Spannungen» zustande kommen mögen. Linse scheint hier einem psychoanalytischen Verständnis nachzukommen, demzufolge nicht befriedigte Bedürfnisse sowohl individuell als auch kollektiv kompensiert werden müssten.⁴¹

38 Ebd., 52–56.

39 Linse 2001, 193.

40 Ebd., 196f.

41 Ebd., 197.

Eine weitergehende Einordnung nimmt Schwab vor. In der historischen Aufarbeitung über das Kurzentrum Monte Verità in der Schweiz versteht er die Hinwendung zu lebensreformerischen Anliegen als integralen Bestandteil des Alltags ihrer Anhängerschaft.⁴² Um 1900 hätten die veränderten Rahmenbedingungen die Lebensumstände und -chancen der Bevölkerung gesellschaftsübergreifend verbessert und die Kapazität für ein verbreitetes Ausleben der aufklärerischen Sehnsucht nach der Natur überhaupt erst möglich gemacht. Zwar habe man eine ideelle Abkehr von der «kapitalistischen Moderne» angestrebt, nutzte aber deren Strukturen, wie das Verlagswesen oder den Kurtourismus, für die Verbreitung und Umsetzung der Ideale. Die wachsende Anhängerschaft bedeutete eine kaufkräftige Zielgruppe, die mit zugeschnittenen Inhalten und Produkten angesprochen werden konnte und zur Kommerzialisierung des alternativen Lebensstils beitrug.⁴³ Ebenso umfassend, wie die Errungenschaften der Industrialisierung Ziel ihrer Kritik waren, hatten sie diese selektiv unterstützt, zum Beispiel den Bau der Eisenbahn, um in die entlegenen Kurorte zu reisen, oder physikalische Einrichtungen zur Entwicklung neuer Therapien wie der Lichttherapie.⁴⁴ Schwab erkennt gerade in diesen Widersprüchlichkeiten ein konstitutives Merkmal der Lebensreformbewegung. Die innovativen Ideen deuten Schwab zufolge auf einen Mentalitätswandel hin, der es ermöglichte, verschiedene Lebensentwürfe, Praktiken und Werte auszuprobieren, ohne auf Annehmlichkeiten zu verzichten. Die Kuren oder die Reformkleider drückten vor allem einen Gewinn an Lebensqualität aus und markierten ein performativ wirksames Distinktionsmerkmal. Auch hätten sich die Vertreter der Lebensreformbewegung keineswegs nur zurückgezogen in der Natur aufgehalten, vielmehr charakterisierten die lebensweltlichen Brüche den Alltag. Das Aushandeln der aufkommenden Polaritäten sei überhaupt der zentrale Antrieb für die Weiterentwicklung und Ausformulierung ihrer Weltanschauung gewesen, hält Schwab fest.⁴⁵ Die nachhaltige Reichweite der Ideale sei vor allem aus ihrer Fähigkeit abzuleiten, die bestehenden Verhältnisse infrage zu stellen.⁴⁶ Schon damals habe die Herausforderung gelautet, «wie eine sinnvolle persönliche Existenz in Einklang mit ideologischen Zielen zu führen sei, wie sich das eigene Engagement in Bezug auf das Ganze verhalte und welche Kompromisse eingegangen werden müssten».⁴⁷ Das Hinterfragen habe dazu angespornt, über die Erweiterungen des Bestehenden hinauszudenken. Sie könnte als charakteristische Qualität der Lebensreformer

42 Schwab 2003, 44.

43 Ebd., 40.

44 Vgl. Ingold 2015.

45 Schwab 2003, 177.

46 Ebd., 48 f.

47 Ebd., 41.

gewertet werden, die zum Beispiel im Monte Verità performativ zum Ausdruck gekommen sei. Einem Schaufenster gleich, liessen sich im Sanatorium neue Lebenskonzepte durchspielen, resümiert Schwab.⁴⁸

Schwabs Lesart vermag es, die verschiedenen Spielarten der Lebensreformer hervorzuheben.⁴⁹ Ausgehend von diesem Standpunkt lassen sich die Vertreter der Lebensreformbewegungen anhand ihrer alltäglichen Tätigkeiten und Praktiken und weniger aufgrund ihrer Ideologien verorten. Vielmehr manifestiert sich das Aushandeln von Widersprüchlichkeiten als konstitutives Merkmal der Bewegung, welches sich auch in den sozialen Strukturen spiegelt.

Aus dem Umfeld der Lebensreformbewegung – spezifisch der Naturheil- und Bewegungskunde – ging die Entwicklung der Atemtherapie hervor. Deren Geschichte ist eng verwoben mit den politischen Umbrüchen des 20. Jahrhunderts und wird hier in einem Exkurs skizziert.

Exkurs: Zur Geschichte der Atemtherapie

Inspiziert von fernöstlichen Körperpraktiken, wie Yoga oder Tai Chi, entwickelten um die Jahrhundertwende vom 19. ins 20. Jahrhundert mehrheitlich Frauen aus dem bürgerlichen Milieu eine europäische Version der Atemschulung.⁵⁰ Sie stellten als alternative Therapiemöglichkeit für die weitverbreitete Lungentuberkulose vielversprechende Praktiken bereit, um das Atemorgan zu stärken. Vor allem im deutschsprachigen Raum entstanden verschiedene therapeutische Ansätze, die – bei aller Unterschiedlichkeit, was deren Hintergründe und Umsetzungen betrifft – das Atmen ins Zentrum guter Gesundheit stellten. Die Ansätze hatten zum Ziel, das Zusammenwirken von Körper, Geist und Umgebung zu ergünden und die Lungenkapazität zu stärken. Anhand präziser Beobachtungen des Atemvorgangs und der einzelnen Atemzüge galt es, das feine Zusammenspiel mit der individuellen Befindlichkeit zu erkennen und mit holistischen Bewegungs- und Berührungsformen zu behandeln. In der historisch angelegten Dissertation *Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien* legt Karoline von Steinaecker dar, inwiefern politische Umbrüche die Geschichte der Atemtherapie mit prägten. Die relativ neu entstandenen Atemtechniken waren in der Weimarer Zeit als eigenständiges Grenzgebiet der Psychotherapie anerkannt und der Naturheilkunde und Homöopathie zugerechnet. Im Laufe der 1930er-Jahre trieben nationalsozialistisch ausgerichtete Mediziner das Konzept der «Neuen Deutschen Heilkunde» voran, um schulmedizinische und naturheilkundliche Verfahren einander anzunähern. Im Zuge dessen kamen ab 1933 die Methoden der Atem- und

48 Ebd., 265.

49 Ebd., 44.

50 Von Steinaecker 2000, 44.

Leibpädagogik «als ein billiges Therapeutikum für die Volksgesundheit» zum Einsatz.⁵¹ Nationalsozialistische Parteiprogramme propagierten die Atemgymnastik als Erziehungsmassnahme bei öffentlichen Grossveranstaltungen in Form von Bewegungschören, und eine Mehrheit der Atemtherapeutinnen und Leibpädagogen in Deutschland trat dem «Reichsverband Deutscher Turn-, Sport- und Gymnastiklehrer e. V.» bei.⁵² Im Gegensatz zur vereinheitlichenden Körperkultur war die Atemarbeit einst auf einzelne Personen und kleine Personengruppen ausgerichtet. Die politische Instrumentalisierung der Atemlehren sollte der sogenannten Volksgesundheit dienlich sein, seither «umweh[e]» die Atemtherapie eine Verschwiegenheit, folgert von Steinaecker.⁵³ Im deutschsprachigen Raum ist die Atemtherapie vor allem durch Ilse Middendorf in den 1980er-Jahren aktualisiert und rehabilitiert worden. Sie ist inzwischen von den staatlichen Krankenversicherungen als komplementäre Behandlungsmöglichkeit anerkannt und wird zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden verschrieben.⁵⁴

Populärer als die Atemtherapien sind gegenwärtig Atempraktiken, wie das im Yoga praktizierte *Prāṇāyāma* oder wie das *Tai Chi* oder *Qi Gong*. Der in diesen Lehren angewandte Begriff des Atems – je nach Praktik und Schreibweise *Prāṇā*, *Chi* oder *Qi* – wird ursprünglich auf die philosophischen Lehren des Daoismus zurückgeführt. Summarisch beabsichtigen diese Disziplinen, mittels gezielter Atemübungen entlang der Körpermeridiane den «Fluss des Atems» sicherzustellen und allfällige Blockaden des Austauschs, die sich in körperlichen Beschwerden äussern, als Indizien und Ursachen für Krankheiten zu erkennen und zu lösen.⁵⁵ In ihren aktuellen Ausprägungen weisen sie ebenfalls Merkmale der populären Achtsamkeit auf. Eine kulturwissenschaftliche Einordnung legt den Blick dafür frei, wie verschiedene Motive von Achtsamkeit unter veränderten Vorzeichen und in wechselnden Konstellationen popularisiert und in den alltäglichen Sprachgebrauch überführt wurden.

Populäre Achtsamkeit im 21. Jahrhundert

Wie die eingangs dargelegten Beispiele sowie die Einführung in das MBSR-Programm anregten, bettet sich populäre Achtsamkeit – ebenso wie die Lebensreformbewegung – in einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang. Die

51 Ebd., 13.

52 Ebd.

53 Ebd., 13 f.

54 Vgl. für umfassende Informationen Atemfachverband Schweiz und Schweizerischer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf.

55 Iyengar 2012, 14 f.

zunehmende Informationsflut und Überreizung der Sinne, ein individuell und gesellschaftlich überbordender Leistungsanspruch und die technologischen, wirtschaftlichen und politischen Umbrüche würden zu einem wachsenden Bewältigungsproblem führen, das von Achtsamkeitstrainings aufgewogen werde, erklärt zum Beispiel der Zukunftsforscher Matthias Horx den aktuellen Achtsamkeitstrend.⁵⁶ Zeitgleich verbreiten sich Regulierungstechniken für die gelingende Gestaltung des Alltags über digitale Kanäle. Applikationen unterstützen die tägliche Portion Achtsamkeit für das Atmen: Ebenso wie *Breathe* erinnert die App *Headspace* bis zu fünfmal am Tag daran, achtsam zu sein, während tragbare Sensoren wie *Spire* die Atemfrequenz messen und via Smartwatch Warnungen an den Nutzer schicken, wenn sich zum Beispiel der Atemrhythmus verändert.⁵⁷

Parolen wie «Achten Sie hin und wieder auf Ihren Atem» stellen neue Blickwinkel für den Alltag durch die grössere Toleranz gegenüber alltäglichen Körper-, Gefühls- und Geisteszuständen in Aussicht. Dazu werden Strategien zur Erfahrung impliziten Wissens vermittelt, die verkörperten Zustände werden «präsen-tifiziert», wie es Ernst/Nehring ausdrücken.⁵⁸ Dabei wird unter Achtsamkeit in diesem Diskurs eine nichtnormative, ausschliesslich beobachtende Bewusstseinspraktik verstanden. Gefühle und Gedanken werden aus einer Perspektive zweiter Ordnung beobachtet und zugelassen. Übergreifend könnte festgehalten werden, dass die populäre Achtsamkeitslehre die alltägliche Präsenzerfahrung neu rahmt.⁵⁹ Dazu stellt die populäre Achtsamkeit diskursives Wissen für die Wechselwirkung zwischen Körper und Bewusstsein zur Verfügung. Angeboten wird ein kommunikativer Rahmen der hochgeneralisiert, breit anschliessbar und für verschiedene Deutungen offen ist; Praktiken, die leicht erlernbar sind, kaum Voraussetzungen benötigen und auf alle Lebensbereiche anwendbar sind.⁶⁰ Die Semantik der Achtsamkeitsmeditation richtet sich dabei hauptsächlich auf den Nutzen für die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und den allgemeinen Lebenssinn.⁶¹ Interessant ist, wie die auf das individuelle Bewusstsein ausgerichtete Erfahrung in einen kollektiven Sinnzusammenhang überführt und wiederum kulturell bearbeitet und reflektiert wird. Laut Holger Schulze reiht sich Achtsamkeitsmeditation gegenwärtig in die zahlreichen Formen selbstgewählter Disziplinierung und autonomer Selbstausbildung ein.⁶²

56 Vgl. Horx 2015.

57 Vgl. App *Spire*, Atemsensor und zugehörige App; Apple, *Breathe* App (dt. Version Atmen), *Headspace*, Meditations-App.

58 Nehring/Ernst 2013, 396.

59 Ebd.

60 Ebd., 384.

61 Ebd.

62 Schulze 2013, 215.

Deswegen scheint es naheliegend, die Praktiken als Übungen zum Zwecke der Gesundheitskompetenz oder als Mentaltraining zur Leistungssteigerung zu verorten. Die Indizien scheinen auf den ersten Blick eindeutig – die Anleitungen wirken paternalistisch und empathisch zugleich, sie stammen mehrheitlich aus einem weissen, gut ausgebildeten, therapeutischen, amerikanischen Umfeld. In den einfachen Übungen sind die Handlungsoptionen klar abgesteckt – «einfach kurz zurück zum Atem egal was kommen mag», versprochen werden umfassend verbesserte Lebensumstände. Diese Lesart findet sich auch in populären Medienformaten, im Achtsamkeitsboom spiegelte sich eine weitere neoliberale Anpassungsstrategie einer disruptiven Gesellschaft. Dabei finden sich nebst den Rückgriffen auf den Gesundheitsdiskurs und gesellschaftliche Entwicklungen auch buddhistische Traditionslinien.

Kulturhistorische Grundlagen des Achtsamkeitskonzepts

Um das populäre Konzept «Achtsamkeit» kulturwissenschaftlich zu fassen, bedarf es einer kulturhistorischen Einordnung des Begriffs, wie sie etwa Andreas Nehring und Christoph Ernst im Artikel *Populäre Achtsamkeit. Kulturelle Aspekte einer Meditationspraxis zwischen Präsenzerfahrung und implizitem Wissen* vornehmen. Assoziiert werden die Grundlagen der populären Achtsamkeit überwiegend mit buddhistischen Rezeptionen. Abbildungen von Personen in der beliebten Meditationspose mit überkreuzten Beinen, die Hände gefaltet, auf den Knien ruhend oder zum *Mudra* geformt dürften wesentlich zu dieser kulturellen Verortung beigetragen haben.⁶³ Um die aktuellen Konnotationen des Begriffs Achtsamkeit aufzuschlüsseln, sind historische Übertragungslinien aufschlussreich. Im weissamerikanischen Raum etablierte sich durch den japanischen Rinzaï-Zen-Mönch Shaku Soen (1859–1919) und dessen Schüler Daisetz T. Suzuki (1870–1969) die Zen-Praxis, die von der Beat-Generation in den 1960er-Jahren popularisiert wurde.⁶⁴ Der von einem deutschen Buddhisten jüdischer Herkunft übersetzte Bestseller *The Heart of Buddhist Meditation* weckte in Amerika mit der Veröffentlichung 1954 das

63 *Mudrās* sind symbolische Handgesten, die zur religiösen, spirituellen oder gesundheitsfördernden Praxis eingesetzt werden.

64 Suzukis Schriften beeinflussten Intellektuelle wie Erich Fromm, Allen Ginsberg und Jack Kerouac, sowie Buddhimusforscher wie Allan Watts, Edward Conze und Christmas Humphrey (vgl. Nehring/Ernst 2013, 379). Zu bedenken ist dabei, dass die spontane Hinzunahme buddhistischer Lehren vernachlässigt, dass Überlieferungen zur Achtsamkeit in Europa nicht aus Asien, sondern mehrheitlich aus dem nordamerikanischen Kulturraum vermittelt werden. (vgl. ebd., 376 und 379). Nach dem Ende des britischen Kolonialismus migrierten Menschen aus Sri Lanka und Burma nach England, die sich auf Praktiken und Texte aus dem *Pāli* Kanon konzentrierten. Ebd., 379 f.

Interesse an der *Theravāda*-Tradition.⁶⁵ In diesem Erfahrungsbericht über die Praktik der Einsichtsmeditation *Vipassanā* und Übersetzungen des wichtigsten Suttas (*Satipaṭṭhāna Sutta*) beruft sich Nyanaponika auf den Laien und Politiker U Ba Khin (1899–1971), der die Technik des *Body Scans* (auch «Körperdurchkehren» oder *Body Swiping*) entwickelte. Einer dessen wichtigsten Schüler war Satya Narayan Goenka, der eine global wachsende Strömung der *Vipassanā*-Praktik aufbaute mit inzwischen mehr als 120 Meditationszentren.⁶⁶ Bis Mitte des 20. Jahrhunderts war *Vipassanā* exklusiv Mönchen vorbehalten. Im Kontext buddhistischer Reformen mit dem Ende der Kolonialisierung Südostasiens kam es zur Entdifferenzierung der Praxis und zu einer kulturellen Resignifizierung. Die Meditationspraktik wurde einerseits ihrem klösterlichen Umfeld enthoben und allgemein zugänglich und andererseits mit dem ursprünglichen Buddhismus und dem Narrativ von Buddhas erster *Sangha* unterlegt.⁶⁷ Diese formale und inhaltliche Autonomie öffnete westlichen Lehrern die Adaption der Praxis in den heimischen sprachlichen Duktus. Westliche Wortspiele und Denkformen konnten integriert werden und erwirkten eine kommunikative Anschlussfähigkeit an die Tradition, die insbesondere in therapeutischen Kontexten Einzug hielt. Auf diesem Weg wurde das Konzept von Amerika nach Europa transferiert und popularisiert, was keine eindeutige Zuordnung zu einzelnen traditionellen Linien zulässt.⁶⁸ «Achtsamkeit» im populären Verständnis wurde weniger re- als neu kontextualisiert, was sich in einer einheitlichen Kontemplationslehre spiegelt, die westliche und östliche mystische Traditionen zusammenführt.⁶⁹

Das Achtsamkeitskonzept in therapeutischen Settings (ab 1970)

Seit den 1980er-Jahren ist eine zunehmende Präsenz buddhistischer Ansätze vor allem in der amerikanischen Psychologie sowie der klinischen Praxis zu verzeichnen.⁷⁰ In den therapeutischen Settings werden vor allem Elemente der *Vipassanā*-Meditation eingesetzt, namentlich eine sowohl strukturierte, technische als auch flexible und offene Methode, die es ermöglicht, mit Tugend-

65 Deutsche Mönche wie Nyanatiloka (1878–1957), Nyanaponika (1901–1994) und Lama Anagarika Govinda (1898–1985) übersetzten buddhistische Schriften und prägten die Meditationsbewegung bis in die 1960er-Jahre. Nehring/Ernst 2013, 380.

66 www.dhamma.org.

67 Nehring/Ernst 2013, 381. *Vipassanā* ist die am stärksten wachsende Strömung des Buddhismus in den USA.

68 Ebd., 381 f.

69 Ebd., 382.

70 Ebd., 381. Zu den aktuell bekanntesten Vertretern zählen Jack Kornfield, Joseph Goldstein und Sharon Salzberg. Sie gründeten gemeinsam das Insight Meditation Center (IMS) in Massachusetts, Kornfield gründete später das Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien.

praktiken den Geist zu schulen. Trainiert werden die drei Faktoren «rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration», um «Weisheit» zu erlangen. Populäre Achtsamkeitslehren verbreiteten vor allem den Aspekt der «rechten Achtsamkeit», auf Pali *sati*.⁷¹ Etymologisch ist *sati* mit dem Verb *sarati* verwandt, was so viel wie erinnern heisst.⁷² Es gehe in der Praxis der Achtsamkeit darum, dass die Erinnerung an einen Moment dann gelinge, wenn «*sati* in dem Moment gegenwärtig» war, erklärt der buddhistische Wissenschaftler und Mönch Bikkhu Anālayo.⁷³ Voraussetzung für *sati* sei die «geistige Weite».⁷⁴ Bildhaft wird im Pali-Kanon der Zustand unter anderem mit einer «ausbalancierten Übersicht eines umsichtigen Wagenlenkers» verglichen, der eine vorsichtige und ausgeglichene, mit den Tieren verbundene Beobachterposition innehat.⁷⁵ Um *sati* zu trainieren, werden vier verschiedene Trainingsbereiche ausgemacht: die Betrachtung des Körperlichen (*kāyān*), die Betrachtung der Gefühle (*vedanā*), die Betrachtung des Bewusstseins (*cittā*) und die Betrachtung der Geistesobjekte (*dhammā*).⁷⁶ Mit der Überlieferung der *Vipassanā*-Meditation in den westlichen Kontext gewann die Unmittelbarkeit körperlicher Erfahrung gegenüber traditionellen Lehraspekten an Bedeutung.⁷⁷ Insbesondere der als «leidhaft» bezeichnete Aspekt der Abhängigkeit von Entstehen und Vergehen (*karma*) trat zugunsten der «Ganzheitlichkeit» von Körper und Geist in den Hintergrund. Die vermehrt individuell-subjektiv ausgerichtete Reflexionspraxis rückte die Betonung der subjektiven, momenthaften Wahrnehmung in den Vordergrund.⁷⁸

71 Nehring/Ernst 2013, 385. Bikkhu Anālayo, deutsch-buddhistischer Mönch und Wissenschaftler betont in seinem Kommentar zu den *Satipatthāna-Suttas*, *sati* habe eine grundlegende Bedeutung in allen buddhistischen Traditionen, gängige Übersetzungen von *sati* sind Achtsamkeit und Geistesgegenwart. Anālayo 2007, 3.

72 Nehring/Ernst 2013, 377. Mahasi Sayadaw machte die Technik des Erinnerens unter dem Begriff «Benennen» (*labelling*) bekannt. Das «Etikettieren» avancierte insbesondere in therapeutischen Settings zu einer anerkannten Praktik. Zwei weitere zentrale Strömungen entspringen dem thailändischen Buddhismus, die Lehre der «Leerheit aller Dinge» (Ajahn Buddhadasa) und der «organische Naturweg der Ordensgemeinschaft» (Ajahn Chah).

73 Anālayo 2007, 4.

74 Die sogenannte «Weitwinkelperspektive» ermögliche die Aufnahme der gesamten Menge verfügbarer Informationen, das Nichtvorhandensein von *sati* wird dagegen mit einem «engen Geisteszustand» veranschaulicht. Anālayo 2007, 4.

75 Anālayo 2007, 5f.

76 Innerhalb dieser vier Betrachtungen können jeweils detaillierte Betrachtungen vorgenommen werden: 1. Körper (Atmung, Körperhaltungen, Aktivitäten, anatomische Teile, Elemente, Leichen), 2. Gefühle (angenehm/unangenehm, weltlich/nichtweltlich), 3. Geist (Lust/Ärger, Verblendung/Zerstreuung), 4. Geistesobjekte (Hindernisse, Aggregate, Sinnesbereiche, Erwachensfaktoren, edle Wahrheiten). Ausführlich Anālayo 2007, 12. Dabei handelt es sich nicht um ein voraussetzungsloses Meditieren, sondern darum, die Merkmale der «Eigenschaften der Wirklichkeit» zu erkennen, die als «[ihre] Vergänglichkeit (*anicca*), [ihre] Leidhaftigkeit (*dukkha*) und [ihre] Nicht-Selbstheit (*anatta*)» benannt werden. Nehring/Ernst 2013, 386.

77 Nehring/Ernst 2013, 387.

78 Ebd., 388.

Die universalisierte und dekontextualisierte Vermittlung buddhistischer Texte ebnete die Adaption von «rechter Achtsamkeit» auch für therapeutische Zwecke. Kabat-Zinn erkennt «[i]hre besondere Kraft [...] gerade darin, dass sie unabhängig vom Glaubenssystem und Ideologien» funktioniere.⁷⁹ Kabat-Zinn begründete in den 1970er-Jahren das inzwischen weltweit verbreitete achtwöchige Achtsamkeitstraining MBSR. Er beschreibt Achtsamkeit als ganzheitliche Körpererfahrung, die sich von einem (vage bleibenden) unachtsamen Zustand unterscheidet.⁸⁰ Im Zentrum stehen Praktiken der Sensibilisierung, die auf eine «Ganzheitlichkeit» und die «Verbindung» zwischen Psyche und Körper zielen, welche die Verbindung zu allen Lebewesen bestimme.⁸¹ Die «Betrachtung» geistiger, körperlicher und emotionaler Prozesse stelle die Basis «für die Korrektur fehlerhafter Überzeugungen» dar, auf der eine «Distanzierung von eigenen psychischen Prozessen bei gleichzeitiger Sensibilisierung für die eigene Körperwahrnehmung» geübt werde.⁸² Die erwirkte emotionale Entlastung ermögliche die Unterbrechung «verschlimmernder Bewertungsmuster» des eigenen Erlebens und verringere die Leidhaftigkeit schmerzhafter Erfahrungen.⁸³ Das veränderte Selbstverständnis eigener Erfahrungen führe zur Heilung.⁸⁴ Dies erklärt den bestehenden Zusammenschluss von populärer Achtsamkeit mit dem Gesundheitsdiskurs. Die jüngste Vermittlung buddhistischer Grundlagen des Konzepts erfolgte überwiegend als rational nachvollziehbares Wissenssystem, was auch dessen Affinität zum westlichen Wissenschaftsverständnis begründet.⁸⁵ Populäre Achtsamkeitsvertreter, wie der Neurowissenschaftler Ulrich Ott, rezipieren wissenschaftliche Studien und übersetzen Elemente buddhistischer Philosophie und Spiritualität in das westliche Glaubenssystem der Wissenschaft.⁸⁶ Die weltweite Verbreitung des Konzepts folgte, als bildgebende Verfahren die positiv beschriebene Wirkung von Meditation in die Bildsprache überführten. Scans des Gehirns von Langzeitmeditierenden bezeugten Veränderungen der

79 Kabat-Zinn 2013, 27f.

80 Ebd., 191.

81 Nehring/Ernst 2013, 392. Kabat-Zinn verknüpft in seinem wissenschaftlichen Überbau struktur-funktionale und konstruktivistische Konzepte, wie sie Gregory Bateson, Humberto Maturana, Francesco Varela oder Eleonor Rosch entwickelten. Nehring/Ernst sprechen von «idealistisch-naturphilosophischen Spekulationen», die auch als «New Age-Science» bezeichnet werden.

82 Nehring/Ernst 2013, 393.

83 Ebd., 393.

84 Auch in weiteren populären Achtsamkeitslehren, wie derjenigen des vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Han, geht es um die gesteigerte, ganzheitliche Selbstwahrnehmung als Garantie gesteigerter Selbsterfahrung in sozialen Relationen. Nehring/Ernst 2013, 390.

85 Auf Initiative von Tenzin Gyatso, seiner Heiligkeit dem 14. Dalai-Lama, wurden in den 1980er-Jahren Dialoge zwischen buddhistischen Gelehrten und westlichen Wissenschaftlern am Mind & Life Institute in Charlottesville aufgenommen, die seither weitergeführt werden.

86 Ott 2010.

«grauen Masse», die das Heranreifen zusätzlicher Nervenzellen nahelegen. Die Hypothese der Gestalt- und Formbarkeit der Gehirnstruktur verhalf der Meditationspraxis zur Anerkennung und zur Etablierung in einem säkularisierten und wissenschaftlichen Umfeld. Regelmässiges Meditieren gilt inzwischen als nachweisbare Möglichkeit, neuronale Strukturen absichtsvoll und effektiv zu beeinflussen und positive Effekte auf das Wohlbefinden zu erwirken.⁸⁷ Massgeblich an der Verbreitung beteiligt war auch das hier im Zentrum stehende MBSR-Programm.⁸⁸ Das von Kabat-Zinn entwickelte Programm zählt in der Rezeption zu den populärsten und meistuntersuchten Achtsamkeitstrainings.⁸⁹ Studienergebnisse zur Wirkung des achtwöchigen Kurses bestätigen die Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude.⁹⁰ In den öffentlichen Diskurs gelangten vor allem Studienergebnisse, die mit verbreiteten Krankheitsbildern wie Depressionen und Stresssymptomen wie Schlaflosigkeit zusammenhängen. Das Nachrichtenmagazin *Spiegel* wählte im Mai 2013 als Titelthema *Der heilende Geist. Medizin: Gesund durch Meditation und Entspannung*. Das Titelbild zeigte einen dunkelhaarigen Mann, Mitte 30, in braunem Anzug, weissem Hemd, auffällig roten Socken und einer ebenso roten Krawatte. Er schwebt mit geschlossenen Augen im Schneidersitz über seinem Bürotisch vor dem hellgrünen Hintergrund, die weisse Schreibtischlampe, ein Apfel, Handy, Notizbuch und Laptop schweben ausgewogen mit ihm im Raum. Der Hauptartikel verweist auf eine jüngst veröffentlichte Studie, die die titelgebende These *Heilen mit dem Geist* wissenschaftlich autorisiert, ausführlich dargelegt wird vor allem die Teilmenge der Neurowissenschaft und der buddhistischen Praxis.⁹¹

87 Vgl. Gotink u. a. 2016, 32 f.

88 Ursprünglich zielte der Kurs auf die Behandlung chronischer Schmerzpatienten. Es werden Grundlagen der Neurobiologie sowie ausgewählte Aspekte der *Vipassanā*-, zenbuddhistischen und Hatha-Yoga-Tradition vermittelt, während der Kursdauer wird täglich mindestens 45 Minuten Meditation praktiziert.

89 Vgl. zur Rezeption Gotink u. a. 2016, 32. MBSR kommt in Schulen, Kliniken, staatlichen und privaten Unternehmen und Institutionen zum Einsatz. Exemplarisch verweise ich auf einen Sammelband, der verschiedene Einsatzmöglichkeiten von MBSR aufgrund aktueller Studien diskutiert: Shonin/Gordon v./Griffiths (Hg.) 2016.

90 Zur Übersicht aktueller Studienergebnisse vgl. die Datenbank des Center for Mindfulness (CFM), University of Massachusetts. In einer ersten Studie zur Wirksamkeit des Programmes 1982 wurden zwar noch keine konkreten Heilungsergebnisse verzeichnet, wohl jedoch die Verminderung von begleitenden Stresssymptomen, die das subjektiv wahrgenommene Ausmass des Leidens der Patienten beeinflussen. Vgl. Kabat-Zinn 1982.

91 Vgl. *Der Spiegel* (18. 5. 2013), *Heilen mit dem Geist*. Vgl. für dieses Zusammenwirken neurowissenschaftlicher und buddhistischer Praxis auch populäre Sachbücher, wie die von Mathieu Ricard. Der Molekularbiologe ist seit Jahrzehnten buddhistischer Mönch und Autor, vgl. u. a. Singer/Ricard 2008.

Das Beispiel aus dem öffentlich medialen Diskurs veranschaulicht, wie Achtsamkeit als Gesundheitskompetenz vermittelt und funktionalisiert wird. Als wissenschaftlich legitimes Tool fügt sich die Achtsamkeitslehre dank technologischer Innovation nahtlos in einen durchgetakteten «modernen» Alltag. Überall, wo sich subjektive Ressourcen erschöpfen und Belastungskrisen abzeichnen, ist der Ruf nach Achtsamkeit nicht weit. Beinahe reflexartig sei von Achtsamkeit als einem zeitgemässen Sinnangebot die Rede, konstatieren Nehring/Ernst.⁹² Dabei geht es nicht nur um eine Haltung, sondern um ein ganzes Set an Praktiken wie Yoga, aber auch um das Einkaufen lokaler und fair produzierter Lebensmittel oder eben um das angeleitete Innehalten, wie bei der Atemmeditation, bei der für eine bestimmte Zeit die eigenen Atemzüge beobachtet werden.

Fokusverschiebungen – Ein Zwischenfazit

«Achtsamkeit» wird als übergreifendes buddhistisches Konzept vermittelt, welches massgeblich von der *Vipassanā*-Tradition geprägt ist, aber relativ undogmatisch und auf keine Schule festgelegt ist. Die eigentliche Pluralität buddhistischer Strömungen wird universalisiert und ein unspezifischer, inkludierender «Buddhismus» hervorgebracht.⁹³ Positioniert als wissenschaftsaffine, «analytische und methodische Philosophie der Selbsterforschung des eigenen Bewusstseins», ist eine hohe diskursive Kompatibilität an westliche, rational basierte Konzepte gewährleistet.⁹⁴ Für die zentrale Frage des Atmens im populären Achtsamkeitsdiskurs legen diese Ver-Änderungen des Begriffs einen Bedeutungswandel frei, den ich unter den Stichworten Körperlichkeit und Resonanz thematisieren möchte.⁹⁵

Wie der kursorische Einblick verdeutlichte, ging der Kulturtransfer mit einer Abwendung von buddhistischen Lehren zugunsten der Vergegenwärtigung des Körperlichen einher. Den engen Bezug zur Körperlichkeit verstehe ich mit Nehring/Ernst als zentrales Motiv für die Integration der Achtsamkeit in westliche Diskurse.⁹⁶ Wird die reduzierte Losung «Achten Sie auf Ihren Atem» als Maxime des Achtsamkeitsdiskurses herangezogen, kann das Motiv der Körperachtsamkeit präzisiert werden. Zum einen dokumentieren die zahlreichen

92 Nehring/Ernst 2013, 374.

93 Ebd., 382.

94 Ebd.

95 Vgl. für das Konzept der Ver-Änderung im Kontext der Verschriftlichung Oldörp 2018.

96 Nehring/Ernst 2013, 397, pointiert: «Bewusstsein wird als somatisches Bewusstsein erfahren.»

Beispiele, die ein paar achtsame Atemzüge zur Stressreduktion empfehlen, diese inhaltliche Verschiebung auf die Körperachtsamkeit. Zum anderen zeigen die Herleitungen, dass die Atmung lediglich eine von insgesamt sechs möglichen Körper-Betrachtungen und insgesamt eine von fünfzehn möglichen Betrachtungen in der Achtsamkeitsschulung darstellt.⁹⁷

Ein weiterer interessanter Aspekt des Kulturtransfers geht aus den intensiv bekundeten Distanzierungen von dogmatischen und lokalen Gegebenheiten hervor. Diskursiv entwirft die popularisierte Lehre ein positivistisches, inkludierendes Menschenbild, jedem Subjekt wird das Potenzial zur Selbstheilung und Bewältigung des Lebens zugesichert. Um diese «urmenschlichen Ressourcen» zu aktivieren, werden westliche Werte wie Engagement und Disziplin vorausgesetzt.⁹⁸ Das Versprechen einer neu gerahmten reineren, unmittelbaren alltäglichen Präsenzerfahrung ist geprägt von normativen Bestimmungen. Die Vorgaben werden jeweils – je nach Diskurs – ideologisch angereichert. Nehring/Ernst identifizieren die hohe Adaptionsfähigkeit insbesondere in der alltäglichen Anwendbarkeit einer «reflexiven Selbstkorrektur».⁹⁹ Dabei stellt der populäre Achtsamkeitsdiskurs die Frage, welche Zustände als «leidvoll» begriffen werden und «Korrekturen» verlangen. Das ist insofern spannend, als Achtsamkeit per se als «neutrale», «kontextfreie» Praxis beschrieben wird.¹⁰⁰ Derart auf die individuelle Selbsterfahrung ausgerichtet, knüpft sie als Praxis der Selbstfürsorge an historisch-kontingente Bedingungen, die diese auch normativ konnotieren. Einzig die niederschwellige Verfügbarkeit wirkt dem Mechanismus der Distinktion entgegen. Die Übungen stehen allen offen und versprechen allen Übenden die gleichen Erfolgchancen, sofern regelmässig meditiert wird. So sind im Diskurs der Singularisierung wichtige Motive wie Originalität und soziale Anerkennung durch performative Strategien weniger anzutreffen.¹⁰¹

Die zunehmende Hinwendung zu kontemplativen Praktiken und östlichen Philosophien ist mit Hartmut Rosa gelesen eine logische Konsequenz einer zunehmend beschleunigten und entfremdeten Welterfahrung.¹⁰² *Ex negativo*

97 Vgl. S. 162, Anm. 76 (Aufzählung «detaillierte Betrachtungen»).

98 Kabat-Zinn 2013, Vorwort.

99 Nehring/Ernst 2013, 398.

100 Ebd.

101 Vgl. für das Konzept der Singularisierung Reckwitz 2017, insbes. 289 und 300.

102 Rosa (2013) bergreift «moderne Gesellschaft» als «Beschleunigungsgesellschaft», welche «trotz eindrucksvoller technischer Beschleunigungsraten durch eine Zunahme des Lebenstempos gekennzeichnet» sei (32f.) Soziale Akteure seien zwar weiterhin ethischen Vorstellungen der Selbstbestimmung verpflichtet, würden aber von strukturellen Bedingungen des Handelns systematisch unterlaufen (117). Weil nun das Versprechen der Moderne an Potenzial eingebüsst habe, befänden sich die «modernen Subjekte» in einem Zustand sozialer Entfremdung. Zwischen den dynamischen Bezugspunkten der Anziehung und Ablehnung spiele sich die

erklärt der Soziologe die verschiedenen Formen der Einkehr und des Rückzugs als Ausdruck der zunehmenden Entfremdung zwischen subjektiven Handlungsmotiven und gesellschaftlichen Anforderungen.¹⁰³ Geradezu beispielhaft hierfür seien die Auseinandersetzungen mit dem Atmen. Das Atmen stelle die «reinste Form der Beziehung» zwischen Individuen und der Welt dar. «Atemschulen, Achtsamkeitspraktiken und die Aktualität des Zen-Buddhismus» seien Techniken, mit denen «eine Resonanzstörung» bearbeitet werde, was deren Popularität begründe, meint Rosa. Die Konzentration auf das Atmen ermögliche es, das «Selbst- und Weltverhältnis spürbar zu machen und in begrenztem Masse zu modellieren und transformieren».¹⁰⁴ Er vermutet Berührungspunkte zwischen dem Resonanz- und dem Achtsamkeitskonzept, konstruiert diese aber divergierend.¹⁰⁵ Bei einem genaueren Hinsehen wird deutlich, dass Rosa die spezifischen Merkmale der populären Achtsamkeit reproduziert.

Als besonders problematisch erachtet Rosa die «präsentische Verengung» und das Prinzip des Nicht-Anhaftens in Achtsamkeitsschulungen. Diese fördere ein «Dis-engagement». Achtsamkeit könne zur radikalen Entfremdung führen. Die ausgeprägte und kultivierte Selbstbeziehung könne – unter Umständen – eine Nicht-Beziehung zur Welt zur Folge haben, bis die Resonanz verstumme.¹⁰⁶ In Rosas Auslegung scheint das «moderne Subjekt» die vermeintliche Autonomie aufgrund auseinanderdriftender Kräfte des Schnellerwerdens und Entfernens zunehmend zu verlieren. Das moderne, nach Autonomie strebende Subjekt wendet sich beruhigenden Achtsamkeitspraktiken zu, um das Lebenstempo zu modulieren und Kontrolle zu erlangen.¹⁰⁷ Rosas Darlegungen der Beschleunigung und Entfremdung reflektieren eine Perspektive, welche «über», aber weniger «von» oder «aus» etwas spricht. Demgemäss arbeitet er für seine Thesen mit einem ebenso dekontextualisierten wie popularisierten Achtsamkeitsbegriff. Wie die kulturhistorischen Bezüge nahelegten, stellt der verengte Selbst- und Momentbezug lediglich einen Anhaltspunkt in der Achtsamkeitspraxis dar. Der zugrunde liegende, weitaus bedeutungsvollere Begriff *sati* wird nicht als Ver-

Erfahrung von «Welt» ab, wo diese verstumme, herrschten Isolation und Entfremdung. Als mögliche Bearbeitungen der Welt-Entfremdung identifiziert Rosa komplementär die «Reichweitenvergrößerung» und die «Resonanzsuche». Resonanz werde erfahren, «wenn wir uns auf Fremdes, Irritierendes einlassen, auf alles was sich ausserhalb unserer kontrollierbaren Reichweite befindet.» Das Ergebnis dieses Prozesses lasse sich nicht vorhersagen oder planen, daher eigne dem Ereignis der Resonanz immer auch ein Moment der Unverfügbarkeit. (Rosa 2018, Klappentext).

103 Rosa 2016a, 97.

104 Ebd.

105 Rosa 2016b.

106 Ebd.

107 Rosa aktualisiert die weit zurückreichenden Grundzüge der Aufklärung, in der sich die Idee des freien Subjekts abzeichnete. Für eine Übersicht des Subjektbegriffs vgl. Gamm 2013, 31–52.

engung, sondern als «Weitwinkelperspektive» ausgelegt. Diese steht verbindlich im Kontext einer richtungsweisenden ethischen Haltung und impliziert, dass das Ziel der Meditationsübung keinem instrumentellen Zweck dient, sondern aus der Ausübung an sich hervorgeht.¹⁰⁸ Wenn die Aufmerksamkeit auf Körper-, Gefühls-, Geisteszustände oder Geistesobjekte und deren bedingte Prozesshaftigkeit gerichtet wird, besteht ein ganzheitlicher, ein umfassender Anspruch, diese wahrzunehmen. Um es mit Rosas Vokabular zu formulieren, bildet letztlich ein responsiver Bezug zur «Welt» die Basis für den Vollzug der Achtsamkeitslehre. Entsprechend dokumentiert sie meines Erachtens weniger eine Entfremdung als eine Praktik der Vergegenwärtigung und Kultivierung des Selbst-Welt-Verhältnisses. Zwingend für dieses Verständnis ist die konsequente und reflektierte Rückbindung der Praktik an einen historischen und ethischen Anspruch.

Die Thesen der «gestörten Resonanz» zwischen Individuum und Welt erinnern an die Lesarten der Lebensreformbewegung. Einem Erlöserparadigma folgend, wird das Ursache-Wirkung-Schema diskursiv wirksam und geht aus einer gegenüberstellenden und weniger aus einer inkludierenden pluralistischen Perspektive hervor. Wie sich in der exemplarischen Argumentation zeigte, bleibt die Gegenüberstellung von Gesellschaft und Subjekt – entgegen der plausiblen und mahnenden Argumentation – konturlos. Eine kulturhistorische Einordnung, inspiriert von Andreas Schwab, ermöglicht im Falle des Achtsamkeitstrends alternative Perspektiven auf die spontanen Erklärungen. Schwabs Studie zeichnete in der historischen Analyse des Lebensreformzentrums Monte Verità die Quellen der Lebensreformer nach und verortet die angewandten Parolen als Ermächtigungsstrategien, um die damaligen Ambivalenzen auszuhandeln. Die innovativen und kreativen Spielräume innerhalb der gesellschaftlichen Veränderungen bargen reflexive und normierende Qualitäten, die entscheidend gewesen sein dürften für den Erfolg der Lebensreformbewegung. Auch die Ausführungen zur populären Achtsamkeit regen dazu an, das «Innehalten» als praktische Strategie im Umgang mit Ambivalenzen und widersprüchlichen Welterfahrungen zu verorten. Allerdings bleibt das Atmen als Erfahrung in den diskursiven Herangehensweisen aussen vor. Um die erfahrungsorientierten Spuren weiter anzunähern, interessiert im nächsten Schritt die konkrete Anwendung der Formel «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem».

108 Für die ethische Grundhaltung unterstützend wirken sog. *Silas* (Sittlichkeitsregeln), wie das Abstandnehmen von Leben nehmen, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten, Lügen und bewusstseinsverändernden Substanzen.

Instruktion – Atmen wahrnehmen und beobachten

Eine weitere Möglichkeit, sich der Losung des Atmens und des Achtsamkeitstrends anzunehmen, ist die unmittelbare Umsetzung des handlungsleitenden Appells. Was äussert sich, wenn der Aufforderung, «einfach beim Atmen zu bleiben», stattgegeben wird, und welche Aspekte treten in den Vordergrund bei einem sinnesethnografisch geleiteten Zugang?¹⁰⁹ Dieser Satzung gehe ich im Unterkapitel – *Instruktion – Atmen wahrnehmen und beobachten* – nach. Im Zentrum stehen angeleitete Atemmeditationen, welche im Rahmen des besuchten MBSR-Kurses ethnografisch aufbereitet wurden.¹¹⁰

«... einfach nur zu atmen und zu sein, und nichts tun zu müssen»

Die folgenden introspektiven und deskriptiven Sequenzen geben einen Einblick in die Beobachtung des Atmens während Atemmeditationen, die ich während des MBSR-Kurses durchführte. Die Verschriftlichung in Form ethnografischer und autoethnografischer Einträge ins Forschungstagebuch ebenso wie die hier getroffene Auswahl orientieren sich am Objekt Atmen, was sich selbsterklärend sowohl auf die Erfahrung der Übung als auch auf die Verschriftlichung auswirkte.

22. 3. 2016, 2. Sitzung

In einem hell ausgeleuchteten Zimmer der ETH Zürich sitzen 28 Kursteilnehmende mit geschlossenen Augen im Kreis auf Stühlen, beide Beine auf dem Boden, die Arme etwas von sich gestreckt auf den Knien ruhend, die Rücken gerade, die Blicke ins Leere gerichtet. Es herrscht eine konzentrierte Atmosphäre im Raum. Von draussen her sind einzelne Stimmen hörbar. In unregelmässigen Abständen geben Neonröhren knackende Geräusche von sich, sonst ist es still. Ab und zu erklingt die ruhige und tiefe Stimme des Kursleiters, der dazu auffordert, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung zu lenken.¹¹¹

«[...] Ich schliesse die Augen und atme durch. Der Bauch wölbt sich nach innen, die Schultern fallen nach unten – ein Gefühl der Schwere durchströmt den Körper – Lenkt eure Aufmerksamkeit sanft auf den Atem. – Stille. Auf das lange Ausatmen folgt ein tiefer Atemzug, der Brustkorb weitet sich, ein kurzes Stocken, der Bauch

109 Die autoethnografischen Notizen entstanden im Rahmen der Feldforschung während eines achtwöchigen Achtsamkeitskurses des Akademischen Sportverbands Zürich (ASVZ).

110 Vgl. Kapitel *Methodik*, hier «Atmen» beobachten.

111 Vgl. für die gerade ausgerichteten Textteile in diesem Abschnitt Forschungstagebuch II, 22. 3. 2016.

ist gefüllt mit Luft, nach aussen gewölbt. Die Gedanken verlangsamen sich und wechseln einander gemächlich ab, die Aufmerksamkeit hängt jetzt im Kopf fest. [...] Schläfrigkeit setzt ein. – – – Ich merke seufzend auf, ich wollte noch Wäsche waschen aber es wird spät, bis ich zu Hause ankomme, vielleicht rufe ich noch bei meiner Freundin kurz an. – Das sind Gedanken. Zurück zum ...»¹¹²

Sobald ein Abschweifen bemerkt werde – sei es in Form von Gedanken, Stimmungen oder Empfindungen –, solle die Aufmerksamkeit «freundlich, annehmend» zurück zur Atmung gelenkt werden. Entscheidend sei nur die Haltung. Das bedeute, kein Urteil über sich selbst zu fällen, wenn der Fokus abhandenkomme. Hilfreich für die Konzentration auf das Atmen sei das Zählen der Atemzüge, jedes Ein- und jedes Ausatmen entspreche einem Zählschritt; bei zehn angekommen, beginne man wieder von vorne. Wenn selbst die Zahl zwischen abschweifenden Gedanken verloren gehe, könne man einfach wieder bei eins beginnen, wichtig sei abermals eine wertfreie Haltung gegenüber den Ablenkungen und nicht das Zählen an sich.

«[...] Ich atme hastig ein. Etwas ruckartig zieht sich der Bauch zusammen. Fokussieren – Wieder füllt sich der Bauchraum mit einströmender Luft. Ich merke auf, weil ich beim Einatmen absichtlich mehr Luft einströmen lasse, der Widerstand der Luft dehnt die Bauchdecke. Beobachten, ohne zu beeinflussen. Fragen – Wohin führt das? – Zählen – eins – der Oberkörper sinkt zusammen – zwei – einatmen – drei. Die Stuhlkannte drückt in den Rücken –.»

Zum Abschluss der Übungssequenz bittet uns der Kursleiter schrittweise, wieder Geräusche wahrzunehmen, dann die Empfindungen in den Armen und Beinen wieder zu erspüren und schliesslich die Augen zu öffnen, um sich wieder mit der Umgebung vertraut zu machen. Direkt im Anschluss an die Atemmeditation ermuntert er die Teilnehmer, jeden der Reihe nach, seinen Namen zu sagen und sich kurz zum aktuellen Moment oder zur Erfahrung während der Meditation zu äussern. Zuversichtlich blickt er in die Runde und bittet eine Person, die neben ihm sitzt, zu beginnen. Der Reihe nach fallen Namen und kurze, lose Sätze. Die Teilnehmenden berichten von Konzentrationsschwierigkeiten, Gedanken an vergangene oder künftige Ereignisse, Pläne fürs Wochenende oder Einkaufslisten für das Abendessen, Langeweile und Zweifel über den Sinn der Übungen. Mehrmals fallen Äusserungen über das Atmen – es wäre hilfreich gewesen und habe beruhigt, aber auch Schläfrigkeit hervorgerufen. Kurz bevor ich an der Reihe bin, zieht sich meine Aufmerksamkeit vom Zuhören zurück.

«Gedanken kreisen – Ein unangenehmes Ziehen im Bauch. [...] Alle Blicke sind auf mich gerichtet. Ausatmen. Mein Gesicht wird glühend warm. Sicher bin ich

¹¹² Die eingerückten, kursiven Textteile geben Gedanken während der Atemmeditation wieder. Vgl. in diesem Abschnitt Forschungstagebuch III (autoethnografische Notizen), 22. 3. 2016.

rot – . Sprechen – Atmen und Gedanken wechseln sich ab. Als meine Sitznachbarin zu sprechen beginnt, atme ich lange aus.»

Das Wort wird weitergereicht, bis die Runde geschlossen ist und der Kursleiter es wieder übernimmt. Er bedankt sich bei den Teilnehmenden für die geteilten Erfahrungen und das gegenseitige Zuhören. Im Anschluss erläutert er die Ursprünge des MBSR-Kursprogramms. Rezipiert die Grundzüge der *Vipassanā*-Lehre, was auf Deutsch mit Erkenntnis-Meditation übersetzt werde und bedeute, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, und gleichmütig damit umzugehen. «Wir» seien es uns gewohnt, alle Eindrücke, die uns widerfahren, positiv, negativ oder neutral zu bewerten. Dabei nehme man das Positive als begehrenswert und das Negative als unerwünscht wahr. Die Rückbesinnung auf das Atmen unterbreche den Automatismus dieses Bewertens. Das Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments ermögliche es, sich der Unbeständigkeit aller Phänomene bewusst zu werden und diese durch das Beobachten genauer zu untersuchen. Ziel sei es schliesslich, dem Prozesshaften mit Gleichmut zu begegnen. In einer Atemmeditation werde geübt, den gegenwärtigen Moment in seinem Entstehen und Vergehen anhand der Atmung wahrzunehmen und diese Wandelhaftigkeit gelassen zu beobachten.¹¹³

26. 4. 2016, *Reflexion*

Inzwischen lassen sich die unterschiedlichen Ausprägungen der Aufmerksamkeit besser differenzieren. Das Wahrnehmen dessen, was gerade passiert, scheint mir vergleichbar mit einem konstanten Rauschen. Solange ich wach bin, nehme ich (etwas) wahr. In der Atemmeditation geht es um das Wahrnehmen des aktuellen Moments, im Grunde ein Statthaben im Jetzt. Mit der Aufforderung, den Atem zu beobachten, wird die wahrnehmende Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes, in dem Fall auf das eigene Atmen, ausgerichtet. Diese Ausrichtung verlangt ein aktives Moment, nämlich eine feste Absicht, sich auf ein bestimmtes Ziel zu fokussieren. Weil sowohl das gewählte Objekt, der Atem, als auch das Instrument, die Aufmerksamkeit, volatil und ständig in Bewegung sind, gleichen die Übungen einem Balanceakt.¹¹⁴

Die folgenden Sequenzen stammen aus der sechsten Sitzung und erkunden unterschiedliche Formen der «Ablenkungen» während einer Atemmeditation:

«[...] Die Augen sind geschlossen. Lichtveränderungen. Stille. Geräusche. Ein Räusperrn. Atem- und Schluckgeräusche. Die Stimme des Kursleiters. Ein Husten. Schritte auf dem Gang. Stille. Atmen – Das Einatmen erklingt aufsteigend. Beim

113 Diese Ausführungen entsprechen den Grundlagen der *Vipassana*-Lehre.

114 Vgl. für die gerade ausgerichteten Textteile in diesem Abschnitt Forschungstagebuch II, 26. 4. 2016.

Ausatmen höre ich ein absteigendes Geräusch. Ich lausche dem Entstehen und dem Vergehen. Ein Rauschen. [...] Der Atem verlangsamt sich und löst nicht Ruhe, sondern Schläfrigkeit aus. Der Fokus kommt mir abhanden.»

«[...] Die Aufmerksamkeit landet zielsicher unterhalb des rechten Schulterblattes, ein schmerzhaftes, zwickendes Ziehen. Anspannung. Spontan verschiebe ich die Wirbelsäule um wenige Millimeter – Dem Schmerz ausweichen. [...] Ich richte mein Becken auf. Tief einatmen, die Bewegungen im Bauch, die Luft soll bis in die Spitzen der Lungenflügel strömen. Die Aufmerksamkeit bleibt bei den Schultern.»¹¹⁵

«Meine Hand schnell zum Gesicht. Sie setzt beinahe oberhalb der Nasenwurzel an der Innenkante der linken Augenbraue an, es juckt – Innehalten – Das Kribbeln steigert sich zu einem leichten Brennen, im ganzen Oberkörper. Spannung baut sich auf, die Muskulatur im Brustraum zieht sich zusammen. Die linke Hand sinkt langsam wieder zurück zum Bein, der Zeigefinger bleibt in Alarmbereitschaft, um jederzeit genau jene Stelle, die inzwischen übergross das ganze Gesicht zu beherrschen scheint, mit einer kleinen Berührung kurz zu streifen – Die gesamte Aufmerksamkeit ist sehr stabil darauf ausgerichtet – Die winzige Stelle auf der Haut scheint zu brennen. Der Reiz muss weg. Atmen – Ein. Aus – Die Stirn zieht sich leicht zusammen. Atmen. Kratzen? Freundlich annehmend, immer wieder zurück zum Atmen. – Ungeduld. Die Aufmerksamkeit ist in Gedanken – Das Jucken? Es ist verschwunden. Leere. Dem Atmen lauschen, ein und aus. Der Brustkorb ist wieder weicher, die Muskeln der Hände entspannt. Das Atmen fällt leichter.»¹¹⁶

Betrachtungen über das Jucken und andere Ablenkungen

Nach den ethnografischen Einblicken lege ich das Augenmerk zunächst auf verschiedene Formen von Ablenkungen, die während des Übens auftraten. Dies, um ein vertieftes Verständnis darüber zu erlangen, welche Haltung gegenüber dem eigenen Erleben in den Atemmeditationen erarbeitet und kultiviert wird.¹¹⁷

Jucken, aber auch Geräusche oder Schmerzen stellten Ablenkungen dar, die mir während der Achtsamkeitsübung begegneten. Die Sequenzen der Atemmeditation haben veranschaulicht, wie ich einen dieser körperlichen Reize beispielsweise sofort mit dem sprachlichen Ausdruck «Jucken» festmachte und dies mit dem Drang, mich zu kratzen, einherging. Die feste Absicht, während

¹¹⁵ Vgl. in diesem Abschnitt die kursiven Textteile Forschungstagebuch III (autoethnografische Notizen), 26. 4. 2016.

¹¹⁶ Forschungstagebuch III, 26. 4. 2016.

¹¹⁷ Vgl. für die nachgelagerten Überlegungen zu den Ablenkungen Forschungstagebuch III, 12. 10. 2016.

der Meditation den aktuellen Moment wahrzunehmen, ermöglichte es, zu beobachten, wie der körperliche Reiz als spürbares Kribbeln auf der Haut erschien, sich zu einem «Brennen» zuspitzte und schliesslich wieder verging. Die Aufmerksamkeitsübung durchkreuzte eine gewohnte Reaktion – dem unangenehmen Reiz durch Kratzen ein Ende zu bereiten – und zergliederte das vertraute Reiz-Reaktions-Konzept «jucken – kratzen» in beobachtbare Einzelteile. Dank gezielter Konzentration öffnete sich mir ein zeitlicher Abstand zwischen Reiz und Reaktion, der eine bewusste Entscheidung ermöglichte, ob dem Impuls stattgegeben werden sollte oder nicht.¹¹⁸ Das harmlose «Jucken» selbst verschwand schliesslich ohne mein Zutun genauso unvermittelt, wie es auftauchte. Analog verhielt es sich mit Gedanken, die die Aufmerksamkeit auf sich zogen. Gedanken zu identifizieren und einzeln als solche zu beobachten, war zunächst neu für mich. Unter verschiedenen Aspekten von Temporalität begann ich im Kurs schliesslich ihre Wesensart zu ergründen: Mir fiel auf, wie unterschiedlich das Tempo der Gedanken sein kann, mal kreisten sie, änderten ihre Richtung, jagten einander oder flanierten langsam durch den Kopf. Ausserdem liessen sie sich auf einem Zeitstrahl und oft auch räumlich lokalisieren. Der Gedanke an die Wäsche oder einen Anruf beispielsweise richtete sich auf einen zukünftigen Moment und an Orte ausserhalb des Kursraumes. Ähnlich vereinnahmend wirkten sich Stimmungen auf die Aufmerksamkeit aus, seien dies Zweifel, Langeweile oder Schläfrigkeit. Fragen wie «Was soll das eigentlich bringen?» könnten als Zweifel entlarvt werden, die von der Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments des Einfach-nur-Dasitzens abwichen. Mehrmals erkannte ich, wie ich mich gelangweilt in ziellosen Gedanken verlor oder immer wieder während der Übungen einnickte. Die unterschiedlichen Stimmungen erschweren es, die Aufmerksamkeit auf das Atmen zu richten. In der Langeweile lockte der Schlaf, während zweifelnde Fragen mit einer unangenehmen körperlichen Ruhelosigkeit, einem Kribbeln, einhergingen.¹¹⁹ Die körperlichen Empfindungen boten Halt, welcher der gezielten Aufmerksamkeit immer zur Verfügung steht. Hilfreich waren tatsächlich die fortwährenden Atembewegungen wie die des Brustkorbs, der sich aufbläht und zusammenzieht, die der Bauchdecke, die sich wölbt, oder der vorderen und hinteren Rippenmuskulatur, die sich ein- und ausdehnt. Als Anhaltspunkte eigneten sich die Ränder der Atembewegung, also erspürbare Anfänge und Enden der bewegten Körperregionen. Sie manifestier-

118 Diese Erfahrung wird im MBSR-Kurs mit Referenz auf Victor Frankl quotiert: «Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.»

119 Die hier genannten Ablenkungen, Zweifel, Ungeduld, Langeweile und Schläfrigkeit, werden in der Dhamma-Lehre zu den sogenannten Hemmnissen der Meditation gezählt (Begierde, Hass, Trägheit, Ruhelosigkeit, Zweifel).

ten sich als Widerstand, wenn der Reflex das Ein- und Ausatmen einleitete, als eine kurze Pause, bevor der Luftstrom die Richtung wieder wechselte, oder sie waren als wellenförmiges Auseinanderdriften und Zusammenziehen der Körperoberfläche wahrnehmbar. Summa summarum beabsichtigte die Anweisung «Stellen Sie einfach nur fest, was Ihren Geist gerade beschäftigt. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit, was auch immer Sie abgelenkt haben mag, ebenso oft unbeirrt zum Atem zurück»¹²⁰ eine gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit, die gleichzeitig eine «Nicht-Identifikation» mit dem Wahrgenommenen begehrt. Auf diese Weise wird, wie bereits mehrfach erläutert, ein Abstand zwischen Reiz und Reaktion eingeübt.¹²¹ Die über mehrere Wochen wiederholte Übung zur «wachen, nichtidentifizierten und nichteingreifenden» Haltung legte offen, wie schnell die Reaktion auf einen Reiz folgte, ob physische Empfindung, Gedanke oder Gefühl. Wie das triviale Beispiel des Juckens veranschaulichte, ordnete ich den auftretenden Reiz als unangenehm ein und leitete eine Reaktion ein, die diesem ein Ende bereiten sollte. In diesem isolierten Augenblick stand die Absicht einer wachen, möglichst nichteingreifenden Haltung meiner Einschätzung und der einhergehenden Handlung – der Reiz ist unangenehm, deshalb soll er verschwinden – gegenüber. Die gedankliche Bezeichnung und somit die Abstraktion dessen, was mich ablenkte, hielten das Beobachtete auf Distanz. Dieses Bezeichnen kam nicht umhin, der tatsächlichen Erfahrung des Bezeichneten nachgelagert zu sein. Auch bei feinsten Betrachtung erschien mir das aktive Bemerken dessen, was gerade ist, unweigerlich langsamer als die körperliche Erfahrung *per se*. Die verbalen Bezeichnungen enthoben das Erlebte aus ihrer, meiner Singularität und installierten einen Abstand zu den Inhalten.¹²² Mit Rosa könnte dies vermeintlich als «Dis-Engagement» gelesen werden. Was die Technik nach meiner Erfahrung aber ermöglichte, ist, weniger auf einzelne Inhalte und Beweggründe einzugehen und stattdessen rascher wieder gezielt auf das Atmen zu fokussieren und auf diese Weise subjektive Bewertungs- bzw. Verhaltensmuster zu erkennen und gegebenenfalls anzupassen. Im Kurs führte die Anweisung des Beobachtens und Nicht-Eingreifens mehrmals zu Diskussionen. Einer der Teilnehmer zweifelte, ob das schlichte «Aushalten» des Geschehenen den erlebten Stress reduzieren würde, denn er empfand

120 Kabat-Zinn 2013, 93.

121 Hilfreich zur Veranschaulichung ist hier eine Metapher, welche der meditationserprobte Yogalehrer David heranzog. Das «Wahrnehmen» in der Meditation sei mit einem Film vergleichbar, er präziserte: «Wenn du zum Beispiel einen Film schaust, besteht eine einzige Filmsekunde aus 24 einzelnen Bildern, die wir aber nicht als solche wahrnehmen. Erst wenn wir den Film verlangsamen, erkennen wir die Einzelteile und die Lücken zwischen den Bildern.» Interview mit David (1. 6. 2015), Yogalehrer.

122 Wahrgenommenes konnte mit Begriffen benannt werden, wie hören, sehen, riechen, schmecken, tasten, spüren/fühlen und denken.

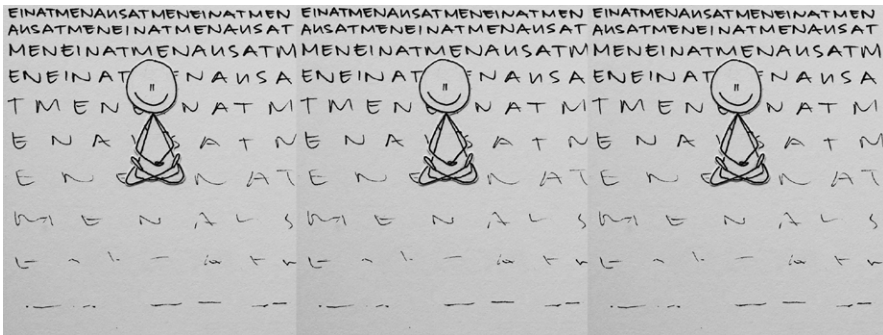


Abbildung 4: Skizze «Atmen beobachten».

einen gegenteiligen Effekt. Zur Veranschaulichung fragte er den Kursleiter, wie er auf «Überlegungen, die über den Verlauf seines Projektes entscheiden», reagieren solle, es sei «kontra-intuitiv, diese Gedanken ziehen zu lassen». Eine weitere Teilnehmerin haderte mit der Anweisung einer «freundlich und annehmenden Haltung», wenn beispielsweise Wut aufsteige. Wiederholt thematisierten Teilnehmende auch Unsicherheit, weil nicht klar sei, ob sie die Anleitung «richtig» umsetzten, und wie das «Gelingen» überhaupt erkennbar sei. Einzelne Teilnehmer befürchteten auch die von Rosa beanstandete zunehmende Entfremdung durch die gezielt nichtidentifizierende Haltung, sie verspürten eine gewisse Teilnahmslosigkeit bis hin zu Gleichgültigkeit gegenüber sich selbst und der Mitwelt. Auch ich haderte hin und wieder mit Langeweile und einer aufkommenden, zweifelnden Gleichgültigkeit gegenüber den Übungen.¹²³

Die Reaktionen aus dem Kurs auf das «nichteingreifende Beobachten» verdeutlichen zwei Aspekte. Zum einen scheint eine erlebte Unterscheidung zwischen «aktiven» und «passiven» Aktivitäten wirksam zu sein. Die Widerstände gegenüber dem «Nicht-Eingreifen» deuten auf die gewohnheitsbedingte Einteilung zwischen selbst initiiertem, positivem und nicht selbst initiiertem, passivem Erleben hin. In der Übung liegt dem «Nicht-Eingreifen» aber ein «aktiver» Entscheid zugrunde, denn es findet im Falle des Juckens quasi ein «Nicht-Kratzen» statt. Vermeintlich eindeutig zuordenbare aktive und passive Tätigkeiten wie Joggen oder Faulenzen werden in der Achtsamkeitspraxis gleichermaßen als Aktivitäten verstanden, die unterschiedliche körperliche und geistige Prozesse hervorbringen und im Sinne von *sati* untersucht werden. Zum anderen verdeut-

123 Forschungstagebuch II, 2. 5. 2016. Jahre später begegnete ich meinem MBSR-Lehrer in einem längeren Meditations-Retreat. Er erinnerte sich, dass ich mit Langeweile zu tun hatte.

licht die Skepsis eine Konsequenz der dekontextualisierten Vermittlung von Achtsamkeit. Die ethischen Grundlagen wurden im Kurs weniger ausführlich behandelt als die neurologische Plausibilität der Wirksamkeit, dies begünstigt eine skeptische, gleichgültige Haltung und ist den Grundzügen der Achtsamkeitslehre diametral entgegengesetzt.

Die Formel ausdeuten

Die fachlich gebundene Deutung des praktisch Erfahrenen und Niedergeschriebenen bedingt einen Perspektivenwechsel, der sich von einer subjektiv gefärbten Schreibweise wegbewegt. Nachstehend werden zwei kulturwissenschaftliche Deutungsmöglichkeiten vertieft. Zunächst lohnt sich ein Blick auf die populären Thesen des «modernen» Paradigmas der Subjektivierung, um in einem weiteren Schritt mit einer sinnesethnografischen praxeologisch ausgerichteten Lesart zu arbeiten.

Optimierte Subjekte versus Subjektlosigkeit

Ähnlich anekdotisch wie Rosa in seiner Herleitung des Resonanzkonzepts illustriert Stefanie Duttweiler ihre konzeptionellen Überlegungen zu Selbsttechnologien bzw. «Technologien des Selbst» mit Atemübungen und Meditationspraktiken.¹²⁴ Sie folgt damit dem von Nehring/Ernst festgestellten Reflex, Achtsamkeitspraktiken mit Foucaults Begrifflichkeiten zu kombinieren, im vorliegenden Kontext namentlich den Theoremen der Selbstsorge und der Analytik der Macht.¹²⁵ Es interessiert, wie sich entsprechende – und vergleichbar populäre – Thesen mit dem hier generierten Material vereinbaren lassen.

Duttweiler deutet ausgehend von einer Ratgeberdiskursanalyse die achtsamen Entspannungs- und Aktivierungspraktiken als Möglichkeit der Selbststimulation, welche beabsichtige, mit einer «Steigerungslogik über das Selbst zu verfügen».¹²⁶ Dieses Selbst sei zur Steuerung fähig und durch Reflexionsprozesse und Selbstdistanzierung ständig in Bewegung, um die Beziehung zur Umwelt zu tarieren.¹²⁷ Sie stellt fest, dass «[l]etztlich [...] alle diese Anleitungen zur Selbst- und Fremdinstrumentalisierung auf die Steigerung der Selbstverfügung» hinzielten, diese ermöglichten es, «so auf sich einzuwirken, dass man von seinen

124 Duttweiler orientiert sich an Michel Foucaults gleichnamigem Werk, (Duttweiler 2004a/b).

125 Nehring/Ernst 2013, 398.

126 Duttweiler 2013, 256.

127 Ebd., 257.

Gefühlen und Gedanken, falschen Gewohnheiten oder falschen Freunden, Stress und Umweltbelastung» nicht daran gehindert werde, die persönlichen Ziele zu erreichen.¹²⁸ Das Argument der zunehmenden «Selbstoptimierung» illustriert sie mit zahlreichen weiteren «Technologien» wie Aufräumen, Trainieren oder Listenschreiben.¹²⁹ Der durchdringende Einfluss der Selbstthematisierungen veräussere sich in einem alle Bereiche abdeckenden mächtigen Wissensmanifest der Optimierung.¹³⁰ Das im ständigen Begriff der Selbsteinwirkung stehende Subjekt sei entsprechend eingebettet in Macht- und Wissensbestände, daraus entwerfe es bestimmte sozial verträgliche Varianten des selbst herbeizuführenden Prozesses, wie Atemübungen.¹³¹

«Bleiben Sie beim Lesen einfach bei Ihrem Atem. Ein. Aus. Pause.»

Mit kraftvollen Begriffen wie «Selbstoptimierung», «Technologien» und «Macht» aktualisiert Duttweiler, ähnlich wie Rosas Befund, ein kulturpessimistisches, bedrohlich wirkendes Szenario, in dem sich das Subjekt angesichts gesellschaftlicher Erwartungen laufend um Resonanz bemühen und sozial positionieren muss. Die kommunikative Form der Achtsamkeitsliteratur und -lehre, wie etwa *Gesund durch Meditation*, das Standardwerk von Kabat-Zinn, liesse sich ebenso wie die zugehörigen Praktiken der Kontemplation in vergleichbarer Weise in ein subjektivierendes Interpretationsmuster einreihen und mit Foucaults Vokabular ausgestalten. Achtsamkeitspraktiken würden nicht nur die diagnostizierte Beschleunigung mit ihrer inhärenten Langsamkeit als Gegenspieler verdeutlichen, sondern könnten als biopolitische Selbsttechnologien verortet werden.¹³² Im Falle der autoethnografischen Auszüge aus dem MBSR-Kurs liesse sich die Forschende als ein neoliberal geprägtes, rationalisiertes Subjekt, das sich selbst regiert, identifizieren: konzentriert auf die Übung, bemüht den Anrufungen nachzukommen, mahnte es sich selbstdiszipliniert ab, obwohl niemand ausser der Meditierenden selbst Bescheid wusste, was in ihrem Kopf passierte. Die Anleitung schien bereits internalisiert zu sein und wurde automatisch abgerufen und angewandt. Sanktionierend schritt die Beobachtungsinstanz ein, um eine impulsive Handlung – das Heben der Hand – zu unterbinden. Auf diese Weise ermächtigte sich das meditierende Subjekt gegenüber dem affektiven Reiz des Juckens. Es überprüfte laufend die Interaktionen von Körper und Geist, die

128 Ebd., 256.

129 Ebd., 252.

130 Ebd., 249f.

131 Ebd., 248.

132 Vgl. dazu auch Ricken 2013, 245.

Handlungsmacht schien dem Subjekt zu obliegen. Interessanterweise schliesst ein vielzitiertes Mythos aus der buddhistischen Rezeption passgenau an die subjektzentrierte Ausrichtung an. Demgemäss hatte bereits die historische Figur des Buddha seine Schüler dazu angehalten, stets selbst zu prüfen, ob seine Aussagen wahr seien – die Letztinstanz sei die eigene körperliche Erfahrung bei klarem Geist. Dieses zentrale Narrativ scheint ideal zu neoliberal geprägten Subjekten im Sinne von Duttweiler oder Rosa zu passen.

Besonders hinsichtlich der exemplarischen Atemmeditation erweist sich die Vorlage eines ausgelieferten und sich ausliefernden Subjekts aber als wenig aufschlussreich. Die Selbsttätigkeiten des Atmens sowie der Aufmerksamkeit unterlaufen die zugewiesene Handlungsfähigkeit des Subjekts laufend, es entkommt. Das Streben nach einer nichtidentifizierenden Haltung gegenüber den beobachteten Wahrnehmungen scheint dem Subjekthaften ebenfalls entgegengesetzt zu sein. Es wird zwar ein selbstreflexives Moment mit der Handlungsaufforderung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» initiiert, aber das gesammelte Wahrnehmen und das absichtslose Beobachten münden in ein achtsames Agieren, welches die Erfahrung des So-sein-Lassens akzentuiert. Vor diesem Hintergrund wäre eine subjekttheoretische Auslegung weder der sinnesethnografischen Konzeption dieser Arbeit dienlich noch im Sinne der Achtsamkeitspraxis. Diese entspringt einer Philosophie, die das Selbst als Konstruktion versteht, welche letztlich leidhaft sei und mit Tendenzen der Anhaftung assoziiert wird.¹³³ Auch wenn besagte subjektzentrierende Lesarten Potenziale der Subjektivierung durch entsprechende Anrufungen und Zurichtungsstrategien offenlegen, reduzieren sie sowohl kulturhistorisch als auch praktisch die Achtsamkeitslehre auf die popularisierte Form und schreiben ebendiesen Diskurs fort.¹³⁴ Durch die vereinfachende Weise entziehen sich mehrdimensionale Sinngebungen, wie sie in der alltäglichen Anwendung zum Tragen kommen, weitere Erkenntnisse bleiben verwehrt.

133 Wie erwähnt ist die Kontemplation der drei Daseinsmerkmale *anattā* (Nicht-Vorhandensein eines Selbst,) *aniccā* (Vergänglichkeit/Natur des Vergehens) und *dukkā* (Unzulänglichkeit, Leidhaftigkeit) Teil der buddhistischen Praxis. Vgl. Anālayo 2010, 120f.

134 Die subjekttheoretische Lesart erweitert das Atmen um eine Deutung, die versinnbildlicht, wie sich die theoretische Ausgangslage in das Beobachtete einschreiben kann. Die exemplarischen Interpretationsmöglichkeiten offenbaren Strukturen, die ihnen selbst inhärent sind, was die Frage nach dem Erkenntniswert ebensolcher Betrachtungen jenseits des «Etwas über sich selbst aussagen» aufwirft.

Atemmeditation als Wahrnehmungstechnik

Das ethnografische Material zeigte auf, wie die Aufmerksamkeit bestimmten Reizen und den einhergehenden Reaktionen folgte. Hier konnte zwischen dem eher spürbaren Wahrnehmen und dem eher kognitiven Beobachten ein Abstand identifiziert werden, der es ermöglichte, das Reiz-Reaktion-Muster aus zweiter Ordnung nachzuvollziehen, um die gewohnten Reaktionen und Bewertungen zu erkennen und sich im «Nicht-Eingreifen» zu üben. Diese Feststellung folgt, angelehnt an Hörning/Reuter, einem praxeologischen Verständnis.¹³⁵ Nebst der Namensgebung «Achtsamkeitspraktik» könnte bei der Atemmeditation insofern von einer Praktik die Rede sein, als die Übung zeitlich begrenzt im Alltag eingebettet ist und sich ihre Durchführung sowohl sprachlich und körperlich als auch reflexiv an Wiederholungen orientiert. Die still beobachtende Praktik äussert sich aber weniger performativ, sondern vollzieht sich nach innen gerichtet.

Wie bereits argumentiert wurde, legte die angewandte Übung spezifische Bewertungen und Handlungsimplicationen frei. Das aktive Moment der Atemmeditation stellte das standhafte, nichteingreifende und nichturteilende Betrachten einzelner Momente dar. Darin zeigten sich verschiedene Anhaltspunkte des Beobachtens wie das Beobachten der körperlichen Sinnesempfindungen oder der Gedanken. Am Beispiel des beobachteten Juckreizes zeigten sich körperliche Regungen wie Kribbeln, Brennen oder Spannen. Die erhöhte Konzentration verstärkte die Intensität der Sinnesempfindung, die sich vor dem Hintergrund der gesammelten Beobachtung auf das rhythmische Atmen präzise beobachten liess.

Ein weiteres Merkmal, das aus der Praktik des rezeptiven «Beobachtens» hervorgeht, lässt sich unter dem etwas sperrigen Ausdruck der «Vergegenwärtigung des Gegenwärtigen» beschreiben. Das Ein- und Ausatmen zu betrachten, bringt eine reflexive Wahrnehmung des gerade eben statthabenden Moments, des Jetzt, hervor. Der Fokus auf das Wahrnehmen des jetzigen Augenblicks ist der buddhistischen Grundlage folgend verengt, denn mit dem Beobachten aus zweiter Ordnung eröffnet sich den Übenden die entscheidende Charakteristik dieses Jetzt, dessen Vergänglichkeit. Das Beobachten einzelner Atemzüge intendiert die Erfahrbarkeit der unwiderruflichen Aneinanderreihung einzelner Atembewegungen. Das heisst, nicht nur der gegenwärtige Moment wird unmittelbar erfahrbar, sondern dessen Vergänglichkeit.¹³⁶

135 Hörning/Reuter 2004, 12.

136 Die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit ist die Grundlage der *Vipassanā*-Meditation. Vgl. Interview mit David, Yogalehrer, Zürich, 1. 6. 2015; ausführlicher Hart 2006.

Sechs Sinne und ein monistischer Körperbegriff

Praxeologisch formuliert, könnte von einer Beobachtungspraktik die Rede sein, die zum einen die nichteingreifende Haltung, zum anderen die Vergänglichkeit angesichts der sich verändernden Sinnesempfindungen anvisiert. Diese Deutung klammert jedoch den Fokus auf die mentale Anstrengung, die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu richten, aus. Die ethnografischen Zeugnisse dokumentieren hingegen deutlich, wie sinnliche Empfindungen das Beobachten des Atems durchschreiten. Die Anleitung zur Atemmeditation ist zwar auf das gewissenhafte Wahrnehmen des gerade geschehenden Moments ausgelegt, und bei «Ablenkungen» geht es darum, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die gegenwärtige Erfahrung des Atmens zu richten. Aber in situ orientierte sich die Aufmerksamkeit an den Bewegungsabläufen, an der Luft, die in den Körper hineinströmt, an den sich füllenden Lungen, dem sinkenden Zwerchfell, bis der Luftdruck ausgeglichen ist, an der Muskulatur, die sich wieder entspannt, und der warmen Luft, die durch den Rachen und die Nase wieder ausströmt, den Schultern, die zurücksinken und an der winzigen Pause, die entsteht, bis der nächste Atemzug beginnt.

Die Übungen in der Meditation stellen eine materialistisch, körperlich fundierte Praxis der Welterschließung bereit, die auf die vorsprachliche Wahrnehmung abzielt. Zwischen emotionalen, kognitiven und körperlichen Reizen wird auf der Erfahrungsebene nicht differenziert und die abendländische Trennung zwischen Körper und Geist greift nicht mehr. Besonders das Atmen, das intuitiv körperlich und kognitiv geistig aufgesucht werden kann, unterläuft die gewohnte, dualistische Trennung. Gelehrt und gelernt wird in den Kursen ein für westliche Denkmuster ungewohnt monistischer Körperbegriff.¹³⁷ Ad hoc können die fünf Sinne als unterschiedliche Kanäle, die Daten über die Welt zur Verfügung stellen, umschrieben werden. Im Kanon der Achtsamkeit werden die Sinne weniger arbeitsteilig erfahren, als vielmehr deren inhärentes Zusammenspiel und unmittelbare Verbundenheit mit der Umgebung thematisiert. Die fünf Sinne werden der buddhistischen Philosophie geschuldet erweitert: Nebst Riechen, Sehen, Schmecken, Hören werden der Körper- und der Geistsinn unterschieden. Das heisst, nicht zuletzt das Denken an sich wird dekonstruiert und als Körpersinn nivelliert. Das führt zu einer grundlegenden Wandlung mit zunehmender Übung, weil dies auf das Feld der Selbst- und Weltwahrnehmung einwirkt. Der Fokus auf das Atmen vergegenwärtigt folglich nicht nur die beständige Veränderlichkeit des Moments, sondern das körperliche Statthaben in einer bestimmten Umgebung. Die lokale Verortung über das Meditations-

137 Den meisten meditativen Kulturtechniken ist der Dualismus zwischen Körper und Geist fremd. Schulze 2013, 216.

objekt Atmen macht das Atmen exponiert erfahrbar, denn nicht nur der Stuhl, der drückt, sondern auch die Luft, die permanent ausgetauscht wird, steht kompromisslos in Verbindung zum Raum. Voraussetzend wirkt hier die möglichst konsequente Nivellierung von Sinneseindrücken.

Begriffe wie Beobachtungspraktik oder Mentaltechnik lokalisieren vorwiegend die kognitiven Aspekte populärer Achtsamkeit. Ethnografisch begründet plädiere ich für die von Holger Schulze eingeführte Bezeichnung der «Wahrnehmungstechnik».¹³⁸ Denn das Innehalten appelliert primär an eine veränderte Wahrnehmung von Körpererfahrung, welche sich von einem neo-liberalen Subjektbegriff distanziert. Als Wahrnehmungstechnik dekonstruiert die Losung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» die dualistische Wahrnehmung zugunsten einer monistischen. Die Grenzziehung zwischen Körpern verwischt in der Meditation: das Hören der Stimme des Kursleiters oder das Husten in die Stille hinein führt zu unmittelbaren körperlichen Reaktionen, ein Seufzen, ein Zusammenziehen, weil man sich vielleicht nervt, dass die Konzentration «gestört» wird. Bereits nach acht Wochen habe ich diese Veränderungen erfahren. Dass ich «Gedanken» intuitiv als sinnlichen Reiz, vergleichbar mit dem Hören eines Flugzeuges, einordnete, war eindrucklich.

Meditation wird durch diese Lesart zu einer körperlich fundierten Kritik der kulturell bedingten Sinneserfahrung, und zwar nicht auf der Diskursebene, sondern *in actu* und *in situ*. Es geht zentral um eine Befähigung des Sinngebrauchs, die schliesslich als aktive individuell verankerte Form der Gesellschaftskritik verstanden werden kann. Die einfache Losung des Innehaltens – des Achtens auf den Atem – entzieht sich der Diskursivität, während es unmittelbar das sinnliche Wahrnehmen beeinflusst und transformiert. Sie impliziert das körperlich fundierte Hinterfragen des kulturhistorischen Sinnregimes.

Populäre Achtsamkeit: Subjektlos und ideologiekritisch?

Entlang vorgegebener Parameter – einer fachlich und methodologisch sondierten Aneinanderreihung von Beobachtungen und Kontextualisierungen – erkundete ich die Bedeutung des Atmens im Achtsamkeitsdiskurs. Historische Grundierungen legen nahe, wie sich die Zügelung der Aufmerksamkeit auf ein weit zurückreichendes Kontinuum der Techniken zur Selbstbearbeitung betten lässt. Historizität relativiert die Aktualität und aktualisiert gleichzeitig ihr Funda-

138 Schulze greift dafür auf Guattaris Körperbegriff des Perzepts zurück, entsprechend sind die Sinne Äusserungen des Geschehens der Welt, und verknüpft es mit dem aus der Musiktheorie stammenden Konzept der Resonanz. Schulze 2013, 217.

ment. Für die Einordnung der Handlungsempfehlung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» konnten Gesellschaftsdiagnosen herangezogen werden, die eine beschleunigte Gegenwart entwerfen. Die äusserlich passive, zurückgezogene Haltung während einer Atemmeditation wäre Ausdruck einer vergeblichen Suche nach Resonanz. Aber sich zurückziehende entfremdete Subjekte entsprechen einem gängigen Narrativ der «Moderne». Ähnlich kongruent wie das Erlöserparadigma, das aus lebensreformerischen Quellen herausgelesen wurde, mündeten dann die Ausdeutungen der Atemmeditation in Narrativen der Selbstoptimierung. Sie riefen ein Subjekt auf, das sich zwischen individueller Freiheit und gesellschaftlichem Zwang in Selbstbestimmung übt. Auf beiden Seiten, den Zuschreibungen an die Gesellschaft sowie an das Selbst, steht das Subjekt im Zentrum. Dieser inhaltliche Einklang mit subjektivierungstheoretischen Lesarten eignet sich zunächst für eine Einordnung der Achtsamkeitspraxis, erschöpft sich aber, sobald das Atmen – wie in der angeleiteten Übung – erfahrungszentriert eingeführt wird. Die immersive Auseinandersetzung mit der Anweisung «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» hinterliess deutliche Unklarheiten über die verlässliche Verortung eines «Subjekts». Dort, wo sich das vermeintliche Subjekt selbst am stärksten involvierte und Begriffe wie Subjektivierungspraktiken und Selbstoptimierung erörterte, rückte das Subjekthafte in den Hintergrund. Wird Atmen meditativ ergründet, ergibt sich temporär eine Erfahrung der Subjektivlosigkeit bzw. Nicht-Subjekthaftigkeit. Der Modus der Atemmeditation grenzt sich vom imperialen Gestus des Denkens ab, vollzieht sich weniger aktivistisch, ungeduldig und sprunghaft als vielmehr rezeptiv, respondierend und abwartend. Die Atemmeditation übt in diesem Sinne die Anrührbarkeit und Schwingungsbereitschaft mittels einer monistischen statthabenden Wahrnehmungstechnik. Das zum Tragen kommende Körperkonzept schliesst an Jean-Luc Nancys theoretisches Konzept singular pluraler Körper an. Denn das Atmen vergegenwärtigt das Statthaben von Körper während der Meditation, sie werden in ihrer Relationalität, ihrer Durchlässigkeit und Vulnerabilität erfahrbar. «Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» übt eine veränderte körperzentrierte Wahrnehmung nicht kognitiv, sondern als Erfahrung ein. Der sinnesethnografische Zugang ermöglichte es, anzunähern, welche Bedeutung das Atmen in der Erfahrung der Meditation haben kann. Je genauer das Atmen in der Meditation wahrgenommen und beobachtet wurde, desto mehr entleerte es sich von dessen Subjektbezogenheit und *hatte statt*.

Aufatmen

Zu Beginn stellte ich fest, dass das Atmen ein ungewohntes Thema für die Kulturwissenschaften sei. In der Vertiefung und Reflexion zeigt sich aber etwas Interessantes, und zwar provozierte das Atmen als Thema mehr Fragen an die empirischen Kulturwissenschaften, als es Antworten zu geben vermochte. Es wies auf Grenzen methodischer wie auch theoretischer Art hin und ebnete damit den Weg der Studie. Was dabei – meines Erachtens – ein wesentlicher Vorteil unseres Fachs und unseres Zugangs zu Feldern ist, ist gerade diese systematisch eingesetzte Offenheit, welche die Möglichkeit bietet, Pluralisierungen und Fragmentierungen von Deutungen empirisch zu erforschen und analytisch zu durchdringen. Deshalb meine ich, dass das Atmen zwar ein ungewohnter, aber bestens geeigneter Gegenstand für kulturwissenschaftliche Fragestellungen ist, und verstehe diese Studie als Anregung, den noch ungewohnten Forschungsgegenstand im Sinne eines Rhizoms weiter zu erkunden.

Das Projekt *Atem-Wege* erkundete Spuren und kulturwissenschaftliche Deutungen des Atmens im Alltag. Die unterschiedlichen theoretischen, methodologischen und inhaltlichen Ausrichtungen entfalteten mannigfache Perspektiven, die hier zusammengefasst reflektiert werden. Dazu präzisiere ich mein Erkenntnisinteresse und reflektiere die daraus hervorgegangene Konzeption, fasse die wichtigsten Thesen zusammen und gebe einen Ausblick, wie die Studie kulturwissenschaftlich verortet werden kann.

Die Hinführung zum Atmen habe ich über Umwege meinem Doktorvater Prof. Thomas Hengartner zu verdanken. Er motivierte mich, an einem Forschungsprojekt über temporäre Städte – am Beispiel Davos – mitzuarbeiten.¹ Mein Interesse an körperbezogenen Fragestellungen führte mich zum ausschweifenden

1 Hengartner 2018.

den Narrativ von Davos als Luftkurort um 1900. Das Versprechen, dank guter Luft eine schwerwiegende Atemwegserkrankung zu überwinden, machte mich neugierig: Was wird alles in diese körperliche Grundfunktion des Atmens hineingelesen, welche Praktiken und Diskurse gehen historisch, aber auch aktuell daraus hervor?

Weil Atmen ein ungewöhnlicher Forschungsgegenstand für das Fach ist, waren konzeptionelle Schritte nötig, die es mir ermöglichen sollten, das Atmen möglichst in der Alltäglichkeit zu erfassen. Das Atmen als Forschungsgegenstand zu konzipieren, erforderte eine begriffliche Differenzierung. Das prozesshafte Atmen – in Mundart «Schnuufe» – als alltägliche Erfahrung sowie die Begriffe Atem und Atmung verweisen auf bedeutsame Diskursfelder. Während dem Atem ein symbolischer Bedeutungsgehalt zugemessen wird, bezeichnet die Atmung die organische Grundfunktion. Da sich die Studie *Atem-Wege* jedoch der Erfahrbarkeit des Alltäglichen verschrieben hat, wurde der Fokus primär auf das Atmen ausgerichtet.

Für die theoretische Rahmung zog ich einen spezifischen Körperbegriff heran, der den Spuren des französischen Philosophen Jean-Luc Nancy folgte und Körper als ausgedehnt im Raum, exponiert und statthabend versteht.² Eingedacht wird damit immer auch die prinzipielle Verwundbarkeit und Berührbarkeit des Körpers. Durch den Fokus auf Körper als singuläre Pluralität – jenseits von gängigen Merkmalen wie Geschlecht oder Alter – öffnete sich der Blick auf körpertheoretische Betrachtungen des Atmens. Das Interessante an Nancys Corpus-Denken zeigte sich vor allem hinsichtlich seines methodischen Potenzials. Denn mit dem Begriff des «Entschreibens» radikalisierte sich nicht nur der theoretische, sondern auch der methodische Zugang. Die Studie *Atem-Wege* versteht sich als ein inkludierendes Mit-Atmen, Mit-Schreiben, Mit-Denken.

Die Verwendung des Konzeptes des Rhizoms als methodologische Grundlage ermöglichte es, Begrenzungen und Gegensätze – diskursiver wie praktischer Art – weniger zu gewichten und den beweglichen Linien und Vielheiten mit «Spür-Sinn» zu folgen. Die Vielschichtigkeit des Feldes wurde mittels der losen Bündelung und der unabgeschlossenen, dynamischen und gar spielerischen Offenheit des rhizomatischen Ansatzes explorativ angenähert. So zeigte sich der Reiz des «rhizomens» im Neben-, Mit-, In- und Untereinander, im Nicht-Unterscheidbaren, Nicht-Auflösbaren und im Zirkulären, im Gleichförmigen und Langatmigen, das sich in diese Zeilen hineinschrieb.

2 Nancy 2007.

Einsichten

In der Arbeit bemühte ich mich, die empirischen Daten möglichst anhand dieser Prinzipien zu reflektieren. Durch den spezifisch alltagskulturwissenschaftlichen Zugang zum Atmen verdeutlichte sich die Verschränkung von diskursivem Wissen und alltäglichen Praktiken. Welche Perspektiven daraus hervorgingen, veranschaulichen drei jüngere ethnografische Fundstücke.

Die inhaltliche Erkundung zur Luftverschmutzung anhand der medienanalytischen Dekonstruktion des Zusammenspiels von Atmen und Luft zeigte auf, wie «Festschreibungen» der Luftverschmutzung und des Atmens zu einer gesamtgesellschaftlich relevanten «Tatsache» verknüpft werden und sich in mythologischen Bildwelten und martialischen Sprachbildern niederschlagen. Die diskursanalytischen Betrachtungen legten nahe, dass ungeachtet der Gewissheit über die Folgen der Luftverschmutzung die Berührung an den Rändern zunächst zwischen atmenden Lesenden und Schreibenden «hier» statthat. Dies lässt sich exemplarisch aufzeigen anhand einer Schlagzeile, auf die mich im Herbst 2018 Bernhard Tschofen aufmerksam machte. In einer Tageszeitung stellte ein Kolumnist verwundert fest: «Das iPhone warnt vor schlechter Luft und keiner weiss warum». Unaufgefordert werden Nutzer über die aktuell vorherrschende Luftqualität informiert. Was soll man auch tun, man atme diese Luft ja unweigerlich ein, bemerkte der Journalist. Wird das Atmen als Thema im Alltag aufgegriffen, ist das Ein- und Ausatmen von Luft einer von drei zentralen Themenkomplexen. In den Aktualisierungen über diesen Luftaustausch zeigte sich, dass dem eingeatmeten Element Luft entweder heilsame oder unheilsame Kräfte zugewiesen werden. Angesichts der körperlichen Exponiertheit – der Verwundbarkeit und Berührbarkeit sowie der Ausdehnung im Raum – werden diese Grenzziehungen immer wieder von neuem ausgehandelt. Diese «gute» oder eben «schlechte» Luft, von der die Rede ist, ist körperlich erfahrbar, und zwar immer nur am jeweiligen Ort, wo jemand ist, jemand statthat. Die Thematisierung des Austauschs von Luft bringt die körperliche und räumliche Situiertheit des Daseins auf eine Erfahrungs- und Reflexionsebene, und zwar über das Atmen, welches das Statthabende fassbar macht. Durch die Zugabe des Hinweises auf das Atmen erfahren abstrakte Themen wie die Luftverschmutzung oder die genesende Wirkung von Luft wie in Erzählungen über die Alpen («endlich wieder einmal durchatmen») körperlich erfahrbare Evidenz.

Die zweite empirische Erkundung erfolgte in Form von Interviews. Der Entscheid, die Frage nach dem Reden über das Atmen an dessen Rändern anzusiedeln, resultierte in einer vertieften Auseinandersetzung mit chronischer Atemnot in Form schwindender Atemkapazität. Die Lebensnotwendigkeit des Atmens scheint so selbstverständlich, dass es kaum einer weiteren Erklärung

bedarf. Was sich in den Sondierungen aber zeigte, sind Umgangsformen mit dieser prinzipiellen Verwundbarkeit des körperlichen Daseins. Weitere Bildmotive der in der Studie erwähnten Präventionskampagne für Atemwegskrankheiten der Lungenliga Schweiz illustrieren, wie die Lebensnotwendigkeit des Atmens im Alltag thematisiert wird. Ein Plakat, aufgenommen 2018 an einem Bahnhof um Zürich, zeigt einen Berufsbäcker in der Backstube, die unter Wasser steht, auf der Arbeitsfläche Mehl und ein Teigling, der beherzt geknetet wird, der Kopf ist nach hinten geneigt, knapp über Wasser haltend, der Mund geöffnet, nur knapp scheint die Bäckerhaube nicht nass zu werden. «So fühlt sich das Leben mit einer Lungenkrankheit an», steht wieder am unteren linken Bildrand. Das Bild zeigt, welche Konsequenzen diese Verwundbarkeit für den Alltag haben kann, indem es das Gefühl visualisiert, man könne den Kopf nur noch knapp über Wasser halten. Auch die Gesprächspartner erzählten von ihrem Alltag, wie sie Orte wie Baustellen und Menschenansammlungen mieden und die Länge des Schlauchs sowie der Inhalt des Sauerstoffbehälters über ihre Bewegungsfreiheit entschieden. Das Reden und Schreiben über die Atemnot berührte dabei meine eigenen Ränder. Diese Berührung mit der Verwehrtheit liesse sich weg- und überdeuten oder aber einfach stehen lassen. Und deutlich wirken lassen, wirkend deutlich lassen. Konzeptionell ermöglichte das wiederholte Ausdeuten bis hin zum Entschreiben im Falle des Redens über das Atmen, sich ebendieser stehen lassenden Ent-deutlichung anzunehmen.

Die dritte Auseinandersetzung führte zu einer teilnehmenden (Eigen-)Beobachtung im Rahmen eines Achtsamkeitskurses. In den letzten Monaten der Studie *Atem-Wege* hielt ich erneut bei einem Yogitee inne, auf dem kleinen Zettel stand zum zweiten Mal das Wort «Atem», und zwar: «Der Atem ist die Stimme des Lebens». Diese vieldeutige Formulierung ist ein Beispiel für den dritten Themenkomplex des Atmens im Alltag: Dem Atmen wird eine transzendente Kraft zugesprochen. Das geschieht vorwiegend in Form von Versprechungen wie denjenigen, dass wenn das Atmen gezielt beachtet, beobachtet oder auch bewusst vertieft oder verlangsamt werde, könne ein Mehr an Entspannung, ein Mehr an Leistungsfähigkeit oder eben vielleicht auch «die Stimme des Lebens» aktiviert werden. Natürlich gibt es hier auch Skeptiker, die sich im Alltagsdiskurs äussern. Was sich mir durch die autoethnografischen Erkundungen erschlossen hat, war, dass das Atmen an sich nur aus dem Ein und Aus und den stillen Pausen besteht, angesichts dieser Einfachheit – oder «Leerheit», wie ich es auch nannte – zeigten sich jeweils überdeutlich, wie Deutungen in und an diese Grundfunktion herangetragen werden. Durch diese «Leerheit» lässt sich die Verschiedenartigkeit der Versprechen, aber auch insgesamt der drei ethnografischen Beispiele erklären. Gerade weil Atmen von sich aus substanzlos ist, aber körperlich statthat und die Verwundbarkeit des Körpers offenbart, können sich

kulturelle Praktiken und Diskurse gruppieren, um diese Aspekte immer wieder neu auszuhandeln.

Die Auslegungen der ethnografischen Quellen aktualisierten und produzierten einen kulturellen Deutungsüberschuss, der dem empirisch Statthabenden, Vulnerablen des Körpers, des Atmens gegenübersteht. Dies erfordert eine methodologische Reflexion des hier gewählten sinnesethnografischen Zugriffs und weist auf weiterführende Fragstellungen und Forschungsfelder hin.

Einordnung und Ausblicke

Der Studie nachgelagert können die vorliegenden Erkenntnisse kulturwissenschaftlich eingeordnet und in diesem Sinne reflektiert werden. Die Studie leistet meines Erachtens einen innovativen Beitrag zur Sinnesethnografie. Die aktuelle Popularität der Sinnesethnografie geht unter anderem auf Sarah Pink zurück, welche den Zugang methodologisch und theoretisch systematisierte. Pink plädiert insgesamt für einen stärkeren Einbezug der multisensorischen Erfahrung in der Ethnografie und nennt dafür drei grundlegende Prinzipien, die dabei zu berücksichtigen seien, *the interconnected Senses*, die *Knowing Practice* sowie das *Emplacement*.³ Die Prinzipien weisen Parallelen mit den im deutschsprachigen Raum gängigen relationistischen, praxeologischen und phänomenologischen Herangehensweisen auf. Eine Wortschöpfung, die mir sinnvoll erscheint, um meine Studie präziser innerhalb dieser Forschungsrichtung einzuordnen, geht auf Natalie Depraz zurück. Die französische Philosophin arbeitet in ihrem Buch *Phänomenologie in der Praxis* mit dem Begriff der Phänomenografie. Dabei plädiert sie dafür, phänomenologische Denkweisen mit ethnografischen, spezifisch praxeografischen Methoden zu erschliessen.⁴ Da ich ebenfalls mit einem phänomenologisch inspirierten empirischen Anliegen gearbeitet habe, versteht sich die Arbeit als Beitrag dieser Subströmung der Sinnesethnografie. Das Flüchtige festzuschreiben bedeutete ein Lösen vom direkt erfahrbaren Atmen in seiner Beschreibbarkeit und verlangte eine Auseinandersetzung mit dem Wechselspiel zwischen Aufschreiben, Atmen und Loslassen dessen, was vermeintlich bestehen bleibt. Da es sich dabei auch um die eigenen Bewegungen und Gedanken handelte, führte das zu gedanklicher Unruhe, dergegenüber das Atmen in seiner Unmittelbarkeit einfach statthatte. Genau in dem Sinne führte die körperlich situierte Reflexion zu einer Struktur der Arbeit und öffnete

3 Pink 2015, 25–50.

4 Depraz 2012.

methodologische Möglichkeiten, Körper in ihrer Körperlichkeit *per se* mit einzubeziehen.

Durch diese spezifisch phänomenografische Herangehensweise konnte herausgearbeitet werden, dass in den empirischen Beispielen des Atmens sowohl das «Statthaben» als auch die «Vulnerabilität» von Körpern angelegt ist. Gerade diese beiden Aspekte werden in den alltäglichen Vorkommnissen des Atmens aktualisiert. Wie diese Einsicht in das Zusammenspiel des Statthabens und der Vulnerabilität des Atmens in empirisch kulturwissenschaftlichen Fragestellungen weiter untersucht werden könnte, möchte ich hier aufzeigen. Zur Veranschaulichung greife ich erneut auf die erwähnte Atemstadt Davos um 1900 zurück, als dieser Luftkurort ein interessanter Schauplatz wurde für «statthabende» Körper. Damals reisten Kurgäste nach Davos, um die gesunde Luft einzuatmen, gleichzeitig atmeten diese Gäste bedrohliche – weil vom Tuberkel Bazillus infizierte – Luft aus. Entsprechend waren Massnahmen gefragt, um den Austausch der Luft zu kontrollieren, wie zum Beispiel in Form geschlossener Lungensanatorien. Die Frage der Entgrenzung lässt sich zeitgemäss weiterziehen, wenn in den Herbstmonaten saisonal bedingt Grippeviren oder im Frühling der Pollenstaub nicht nur Zeitungen, sondern auch ganz konkret die Atemwege besetzen. Welche individuellen Praktiken und gesellschaftlichen Diskurse werden durch die körperlichen Eigenarten, wie das Atmen – das «statt hat» und die Vulnerabilität offenbart –, sichtbar und beobachtbar? Weiter könnte man fragen, wie und wo wird wann über das körperliche Statthaben und dessen Verwundbarkeit gesprochen? Auf der Hand liegen körperbetonte Felder wie die Gesundheit, aber wie sehen Zugriffe im Alltag aus, in der S-Bahn, im Einkaufszentrum oder am Bürotisch? Und umgekehrt, in welcher Umgebung haben die körperbetonten Praktiken und Diskurse statt? Insbesondere der Aspekt des Statthabens liesse sich mit einem praxeologischen Fokus ethnografisch weiter erschliessen, beispielsweise indem verschiedene Praktiken des Atmens hinsichtlich ihres Statthabens untersucht werden – vom Höhentherapie über das Yogastudio zur Atem-App auf der Autobahn.

Über das hier angewandte Beispiel hinaus lässt die Methode weitere Schlussfolgerungen ziehen, die ich als Grundlage für eine Weiterentwicklung der Sinnes- oder präziser der Wahrnehmungsethnografie kurz benennen möchte: Mit dem Atmen als Einstiegstor in die Forschung rückt das Zusammenspiel zwischen körperlichen, ökologischen und geistigen Ebenen in den Vordergrund, viel deutlicher wird das sogenannte Statthaben, die räumliche Situiertheit unseres körperlichen Daseins und ebenso deutlich, die körperlich bedingte Durchlässigkeit gegenüber diesen von aussen kommenden Reizen, wie der Luft oder Stimmungen, die in der Luft liegen und einem vielleicht den Atem rauben. Gerade im Hinblick auf die Schnittflächenstellung des Atmens zwischen existenziel-

ler Körperlichkeit und sinnsuchender Bedeutungszuschreibung, gesellschaftlichem Diskurs, habitualisierter Kultur und körperlichem Erleben verspricht das Atmen Inspiration für eine über den Gegenstand hinausgehende Kulturanalyse des Körpers.

Vor diesem Hintergrund ist es gerechtfertigt, die Konzipierung von Körpern in kulturwissenschaftlichen Studien zu hinterfragen – diese sind in der Regel geprägt von deskriptiven und passivierenden Körperbeschreibungen. Sie gelten als von der «Kultur» zugerichtete und hervorgebrachte Entitäten. Normen würden beispielsweise durch Körper sichtbar. Vor dem hier aufgezeigten Hintergrund geht bei dieser Prämisse aber etwas verloren, nämlich die monistische Erfahrung des Körperseins, das Statthaben des Körpers sowie die Vulnerabilität, die Endlichkeit, die mit dem Körper einhergeht. Es ist deswegen zu betonen, dass gerade die körperzentrierte ethnografische Forschung Möglichkeiten bietet, Körper monistisch und wahrnehmungsorientiert zu konzipieren. Daraus resultierende Konsequenzen sind vielseitig, angewandt am thematischen Horizont des Atmens, lauten Fragen dann zum Beispiel: Welche Vorstellungen von Körpern liegen dem Umgang mit Gesundheitsrisiken zugrunde? Welche politischen Konsequenzen und welche individuellen Handlungsoptionen resultieren in monistisch geprägten Umgebungen?

Ein daran anknüpfender ebenfalls methodologischer Aspekt der *Atem-Wege* ist im erweiterten Kontext der *Writing Culture*-Debatte angesiedelt. Insbesondere in Zusammenhang mit den Kapiteln «*Atmen ist Leben*» und «*Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem*» drängte sich die Frage ganz konkret auf, in welcher Art und Weise überhaupt von und über das Atmen geschrieben werden kann.⁵ Die körperlich indizierte Beobachtung einer gewissen Leerheit der Deutungen führte dazu, die Sinngebungen in ihrem Konstruktionsprozess wahrzunehmen und Abstand von intellektualisierten Deutungen zu nehmen. Wie radikal eine körperlich erfahrene Erkenntnis sein kann, zeigte sich im Schreibprozess, weil grammatikalisch in der deutschen Sprache in jedem Satz ein Subjekt zugegen ist. Das Atmen selbst stellt aber infrage, wer/was die Atemzüge beobachtet und wer/was atmet, wenn das Atmen nicht beobachtet wird? Das Beobachten und Schreiben über und vom Atmen verdeutlichte das Wirkungsvermögen von Deutungen. Durch die methodologische Reflexion zeichnet sich einerseits ab, dass Körper konsequent als Erkenntnisinstrument konzipiert und bis in den Schreibprozess mit einbezogen werden können, dabei handelt es sich um eine Herangehensweise, die – heuristisch – jenseits diskursiver Herangehensweisen verortet ist und sich bemüht, Sprache zu finden für das, was im/am/durch/über Körper geschieht und verhandelt wird. Hier sind insbesondere die durch das

5 Engert/Krey 2013, 372, und Schäfer/Schindler 2017, 474–478.

Atmen verdeutlichten Indikatoren des Statthabens und der Vulnerabilität weiterzudenken. Andererseits ist der Versuch, sich wissenschaftlich wieder stärker als Beobachtende zu positionieren und die zahlreichen Deutungsangebote darzulegen, ohne sie zu erweitern, eine Möglichkeit wissenschaftlicher Praxis, wie sie im Moment noch wenig Anklang findet. Mit Nancy formuliert ginge es eben um das Entschreiben.

Konnten Körper anhand der vorgenommenen Schreibungen vom und über das Atmen berührt werden und «folglich das Unkörperliche anrühren [...], oder aus dem Sinn eine Berührung [...] machen»?⁶ Die Suche nach einer Antwort auf die Sperrigkeit und komplexe Art dieser Frage resultierte in einer deutlichen Einfachheit, um Körper zu schreiben: nur das Ein und das Aus und die Pausen dazwischen.

Atmen hat statt.

6 Nancy 2007, 15.

Quellen und Literatur

Quellen

Interviews, Transkripte, Feldnotizen

- Forschungsblog, *Atem-Wege* <https://atemwege.tumblr.com>, Stichworte: #Atemmaske, #Atemnot, #Atembusiness, #Gesundheit, #Luft, #Mindfulness, #Stadtluft.
- Forschungstagebuch I, Protokolle der Alltagsgespräche und Alltagsbeobachtungen, Juli 2014 bis Juli 2017.
- Forschungstagebuch II, Ethnografische Protokolle und Notizen des achtwöchigen MBSR-Kurses, Akademischer Sportverband Zürich, März bis Mai 2016.
- Forschungstagebuch III, Autoethnografische Protokolle und Notizen des achtwöchigen MBSR-Kurses, Akademischer Sportverband Zürich, März bis Mai 2016.
- Gespräch mit Frau Lambiel (Birmensdorf, 6. 10. 2015), COPD-Patientin.
- Gespräch mit Frau Moser (Zürich, 5. 10. 2015), COPD-Patientin.
- Gespräch mit Frau Schmidt (Zürich, 5. 10. 2015), COPD-Patientin.
- Interview mit Annika (Zürich, 5. 6. 2015), Atemtherapeutin.
- Interview mit David (Zürich, 1. 6. 2015), Yogalehrer.
- Interview mit Diana (Zürich, 25. 10. 2015), Atemtherapeutin.
- Interview mit Katharina (Zürich, 22. 5. 2015), Atemtherapeutin.
- Interview mit Sarah und Britta (Zürich, 15. 6. 2015), Verein Lunge Zürich.
- Protokoll (Zürich, 14. 11. 2015), Atemlos – durch den Tag mit COPD, Antrittsvorlesung Clarenbach, Christian, Medizinische Fakultät, Universität Zürich.

Institute, Magazine, Produkte, Zeitungen etc.

Alle digital verfügbaren Quellen wurden letztmals abgerufen am 24. 1. 2020.

- Air Quality Index AQI. <http://aqicn.org/here>.
- Airinum, Urban Breathing Masks, Choose your air, www.airinum.com.
- AirpocalypseApp, Weather + Air + Advice, www.airpocalypseapp.com.
- Akademischer Sportverband Zürich, MBSR Kursunterlagen 03/2016, «Was ist Achtsamkeit? Eine Einführung in die MBSR Praxis von Jon Kabat-Zinn.».
- Apple, (13. 12. 2017), Breathe (dt. Version Atmen), www.youtube.com/watch?v=fH1lxZoPW9w.
- Atemfachverband Schweiz. www.atem-schweiz.ch.
- Atlas zur deutschen Alltagssprache, atmen/schnaufen, www.atlas-alltagssprache.de/atmen.
- Blick am Abend (19. 4. 2016), Frischluft aus der Flasche.

- Blick (30. 1. 2017), Smog-Alarm im Tessin!, www.blick.ch/news/schweiz/feinstaub-mit-80-km-h-gegen-smog-im-tessin-id6135918.html.
- Bundesamt für Gesundheit, Schweiz, «Zahlen zu Infektionskrankheiten», www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-zu-infektionskrankheiten.html.
- Bundesamt für Umwelt, Schweiz, Thema «Luft», www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/luft.html.
- Center for Mindfulness, University of Massachusetts, www.umassmed.edu/cfm.
- Der Spiegel (21. 2. 2012), Die Mühsal des Nichts, www.spiegel.de/spiegel/spiegelwissen/d-83928609.html.
- Der Spiegel (18. 5. 2013), Heilen mit dem Geist, 56–63. (Printausgabe)
- Focus Magazin (6. 10. 2017), So bleibt ihre Lunge gesund. Wie richtiges Atmen den Körper stärkt, www.focus.de/gesundheit/focus-titel-die-heilkraft-des-richtigen-atmens_id_6590693.html.
- Forbes (8. 1. 2017), The App That Made Meditation A \$250 Million Business, www.forbes.com/sites/kathleenchaykowski/2017/01/08/meet-headspace-the-app-that-made-meditation-a-250-million-business.
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (29. 1. 2014), Smog: Keine Atempause in Asien, www.faz.net/aktuell/wirtschaft/agenda/smog-keine-atempause-in-asien-12774763.html.
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (25. 3. 2014), Sieben Millionen Tote pro Jahr infolge von Luftverschmutzung, www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/who-studie-jaehrlich-7-millionen-tote-folge-von-luftverschmutzung-12862902.html.
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (4. 3. 2016), Smog raubt Menschen in Peking den Atem, www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/schlimmster-smog-dieses-jahres-in-peking-14105653.html.
- Frankfurter Allgemeine Zeitung (29. 12. 2016), Luftverschmutzung: Paris und Madrid versinken im Smog, www.faz.net/aktuell/gesellschaft/luftverschmutzung-paris-und-madrid-versinken-im-smog-14597201.html.
- Friday Jugendmagazin (16. 12. 2015), Wie dich richtiges Atmen gesund macht. (Printausgabe)
- Gemeinde Davos, Website Davos Tourismus, www.davos.ch/davos-klosters/portrait-image/davos.
- GEO Wissensmagazin 02/2017, Atmen, www.geo.de/magazine/geo-magazin/21592-geo-nr-02-2017-atmen.
- Headspace, Meditations-App, www.headspace.com.
- iM puls Migros Gesundheitsmagazin, (o. A.), Den Atem von Kopf bis Fuss spüren, www.migros-impuls.ch/de/entspannung/entspannungstechniken/meditation/den-atem-spueren.
- iM puls Migros Gesundheitsmagazin, (o. A.), Bewusster Luft holen, www.migros-impuls.ch/de/entspannung/entspannungstechniken/meditation/richtig-atmen.
- Kurier (23. 11. 2016), Yoga bei Depressionen: Atmen als Anti-Depressivum, <https://kurier.at/wellness/yoga-bei-depressionen-sudarshan-kriya-atmen-als-antidepressivum/232.192.017>.
- Laborde, Benoît: Die heilsame Kraft der Meditation. Dokumentarfilm 2017, www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptI.
- Lunge Zürich, www.lunge-zuerich.ch.

- Lunge Zürich: Was ist COPD? (o. A.), www.lunge-zuerich.ch/de/lunge-luft/lunge/COPD/?oid=120&lang=de.
- Lungenliga Schweiz: COPD. Krankheiten und ihre Folgen. (o. A.), www.lungenliga.ch/de/krankheiten-ihre-folgen/copd.html.
- Lungenliga Schweiz: Früherkennung Atemwegskrankheiten, Kampagne 2017 (Kampagne der Agentur spinas civil, Zürich), <https://spinas-cv.com/project/lungenliga-schweiz>.
- Lungenliga Zürich: «Man muss lernen, andere um Hilfe zu bitten», Erfahrungsbericht Marcel Baertschi. In: ders. (Hg.): Ausser Atem – Leben mit COPD, Gespräche mit Betroffenen, Zürich 2006, 24–33.
- Lungenliga Zürich: «Ich trage keine Uhr mehr», Erfahrungsbericht, Werner Furrer. In: ders. (Hg.): Ausser Atem – Leben mit COPD, Gespräche mit Betroffenen, Zürich 2006, 14–23.
- Migros Magazin (16. 9. 2013), COPD: «Die Sauerstoffflasche ist mein ständiger Begleiter», www.migrosmagazin.ch/copd-atemnot-die-sauerstoffflasche-als-staendiger-begleiter.
- Migros Magazin (16. 2. 2015), Dureschnuufe! Nervös, unruhig, gereizt? Mit bewusstem Atmen lässt sich das angespannte Nervensystem wieder beruhigen, 75. (Printausgabe) Mind & Life Institute, Charlottesville, VA, www.mindandlife.org.
- Neue Zürcher Zeitung (6. 10. 2014), Das Business mit dem Atmen, www.nzz.ch/wissenschaft/bildung/das-business-mit-dem-atmen-1.18397630.
- Neue Zürcher Zeitung (15. 1. 2015), Peking leidet unter dem schlimmsten Smog dieses Winters, www.nzz.ch/panorama/alltagsgeschichten/peking-leidet-unter-schlimmstem-smog-dieses-winters-1.18461788.
- Neue Zürcher Zeitung (6. 2. 2015), Alternativen zu Maos Kohle-Strategie, www.nzz.ch/wirtschaft/alternativen-zu-maos-kohle-strategie-1.18476857.
- Neue Zürcher Zeitung (29. 3. 2015), Stadt in Atemnot, www.nzz.ch/international/asien-und-pazifik/stadt-in-atemnot-1.18511678.
- Neue Zürcher Zeitung (9. 11. 2015), Atemlos in China, www.nzz.ch/panorama/atemlos-in-china-1.18643496.
- Neue Zürcher Zeitung (29. 1. 2016), Die sanfte Tyrannei der Achtsamkeit – Wenn Augen Wasser lassen, www.nzz.ch/meinung/kommentare/die-sanfte-tyrannei-der-achtsamkeit-wenn-augen-wasser-lassen-ld.4635.
- Neue Zürcher Zeitung (11. 2. 2016), Wo ein Seufzer entsteht, www.nzz.ch/wissenschaft/biologie/wo-ein-seufzer-entsteht-1.18693560.
- Neue Zürcher Zeitung (19. 9. 2016): Vermutlich über 100'000 Tote durch Smog-Krise, www.nzz.ch/panorama/aktuelle-themen/schlechte-luft-in-suedostasien-vermutlich-ueber-100000-tote-durch-smog-krise-ld.117496.
- Neue Zürcher Zeitung (30. 1. 2017), Mit Gratis-ÖV gegen den Smog, www.nzz.ch/panorama/starke-luftverschmutzung-das-tessin-kaempft-mit-tempo-80-gegen-smog-ld.142644.
- Neue Zürcher Zeitung (2. 2. 2017), Regen beendet Smog-Alarm im Tessin, www.nzz.ch/digital/luftverschmutzung-regen-beendet-smog-alarm-im-tessin-ld.143363.
- Neue Zürcher Zeitung (8. 8. 2017), «Was soll denn der Mist?» fragte Fabrowsky, aber er sollte sich täuschen. (Printausgabe: «Das mit dem Atmen ist nichts für mich»), www.nzz.ch.

- nzz.ch/wirtschaft/achtsamkeit/achtsamkeit-in-der-wirtschaft-iiiv-das-mit-dem-atmen-ist-nichts-fuer-mich-ld.1311389.
- NZZ am Sonntag (19. 2. 2017), Indien geht die Luft aus. (Printausgabe)
- Österreichischer Rundfunk, ORF (23. 10. 2010), Der Philosoph der Dekonstruktion wird 70, <http://sciencev2.orf.at/stories/1654639/index.html>.
- Prunault, Delphine: Dicke Luft – Wenn Städte ersticken. Dokumentarfilm 2015, www.youtube.com/watch?v=7qchmdJZXLo.
- Psychologie heute (o. A., 1. 2016), Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit, 26–31. (Printausgabe)
- reformiert.info (28. 4. 2016), Der stetige Flügelschlag des Lebens, Dossier: Atem, <http://reformiert.info/artikel/dossier/der-stetige-fl%C3%BCgelschlag-des-lebens>.
- Schnüf bis schnuuffen. In: Schweizerisches Idiotikon digital, Bd. IX, 1156–1168, <https://digital.idiotikon.ch/idtkn/id9.htm#!page/91167/mode/1up>.
- Schweizer Familie (o. A., 3. 2015), Jetzt mal durchatmen.
- Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (5. 12. 2011), Atmen wie durch einen Strohhalm, www.srf.ch/play/tv/puls/video/atmen-wie-durch-einen-strohhalm?id=eoco6e13-2050-4001-bb88-dad6b032d11d&station=69e8ac16-4327-4af4-b873-fd5cd6e895a7.
- Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (14. 11. 2014), Der grünen Lunge geht's dreckiger denn je, www.srf.ch/news/panorama/der-gruenen-lunge-der-erde-geht-s-dreckiger-denn-je.
- Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (10. 1. 2017), Smog-Alarm in China: Einmal tief Luft holen und dann den Güsel verbrennen, www.srf.ch/news/panorama/einmal-tief-luft-holen-und-dann-den-guesel-verbrennen.
- Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (23. 4. 2018), Macht uns Meditation zu Egoisten? www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/meditation-in-der-kritik-macht-uns-meditation-zu-egoisten.
- Schweizer Radio und Fernsehen, SRF (25. 6. 2018), COPD: Leben mit Atemnot, www.srf.ch/play/tv/puls/video/copd-leben-mit-atemnot?id=9914f1a3-c2e4-4d91-aae1-eb5bf46d636b&station=69e8ac16-4327-4af4-b873-fd5cd6e895a7.
- Schweizerischer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf, www.sbam.ch.
- Schweizerisches Forschungsinstitut für Hochgebirgsklima und Medizin, SFI, Davos, <http://sfi-davos.ch>.
- Schweizerisches Institut für Allergie- und Asthmaforschung, SIAF, www.siaf.uzh.ch.
- Sonntagszeitung, Tamedia (13. 12. 2015), Ein Hauch von Krankheit. (Printausgabe)
- Spire, Atemsensor, <https://spire.io>.
- Süddeutsche Zeitung (3. 3. 2016), Seufzen ist der Stuhlgang der Seele, www.sueddeutsche.de/gesundheit/physiologie/seufzen-ist-der-stuhlgang-der-seele-1.2887589.
- Süddeutsche Zeitung (24. 11. 2016), EU macht ehrgeizige Pläne für saubere Luft, www.sueddeutsche.de/wirtschaft/luftverschmutzung-eu-macht-ehrgeizige-plaene-fuer-saubere-luft-1.3263410.
- Tages-Anzeiger (13. 12. 2013), Davos kann nicht mehr von Luft alleine leben, www.tagesanzeiger.ch/wissen/geschichte/Davos-kann-nicht-mehr-von-Luft-alleine-leben/story/18260108.
- Tages-Anzeiger (21. 12. 2016), «Airpocalypse» sprengt Messwerte, www.tagesanzeiger.ch/ausland/Airpocalypse-sprengt-Messwerte/story/16231149.

- Tillate (7. 11. 2016), Der traurigste Selfie-Trend der Welt kommt aus Indien.
- UN-Charta für Menschenrechte, Resolution 217 A (III) der Generalversammlung vom 10. Dezember 1945, Artikel 25.
- Unicef (o. A., 10. 2016), Clear the Air for Children. The Impact of Airpollution on Children. Hg. von Rees, Nicholas. New York 2016. www.unicef.org/publications/index_92957.html
- United Nations Climate Change Conference, <https://unfccc.int>.
- United Nations Data, World Population, www.un.org/en/development/desa/population/publications/database/index.shtml.
- University of Bristol/ University of Durham, Life of Breath. Exploring breathing and breathlessness at the interface between arts, humanities and medical practice. Project Funded by Wellcome Trust (2015–2020). <https://lifeofbreath.org>.
- Vipassana Meditation, www.dhamma.org.
- Vitality Air, Bottled Air, <https://vitalityair.com>.
- vogmask, the original stylish filtering respirator, www.vogmask.com.
- Weltgesundheitsorganisation, *breathelife2030*, <http://breathelife2030.org>.
- Weltgesundheitsorganisation (8. 5. 2014), Medizin und Menschenwürde, 0801.01, Verfassung (1946).
- Weltgesundheitsorganisation (25. 3. 2014), 7 million premature deaths annually linked to air pollution, www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/en.
- Weltgesundheitsorganisation (o. A., 2016), Chronic respiratory disease, www.who.int/respiratory/en.
- Weltgesundheitsorganisation (22. 5. 2017), Global Urban Ambient Air Pollution Database, www.who.int/phe/health_topics/outdoorair/databases/cities/en.
- Weltgesundheitsorganisation (24. 5. 2018), The top 10 causes of death, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death.
- Wikipedia (o. A., 6. 2018), monkey mind, https://en.wikipedia.org/wiki/Mind_monkey.
- Zeit online (22. 10. 2013), «Jemand sollte die Euphorie dämpfen», www.zeit.de/karriere/beruf/2013-10/interview-grossmann-achtsamkeitstraining.
- Zeit online (27. 2. 2014), Wie krank macht Smog?, www.zeit.de/wissen/gesundheit/2014-02/smog-china-pekings-gesundheit.
- Zeit online (16. 8. 2016), Mittelschicht in China, Solange es sich gut leben last, www.zeit.de/politik/ausland/2016-08/china-mittelschicht-identitaet.
- Zeit online, Wissen, Umwelt (31. 10. 2016), Schlechte Luft macht weltweit Kinder krank, www.zeit.de/wissen/umwelt/2016-10/umweltverschmutzung-luft-kinder-smog-folgen.
- Zweites Deutsches Fernsehen, ZDF (29. 9. 2016), Es stinkt! Dicke Luft in Deutschland, www.zdf.de/dokumentation/zdfzoom/zdfzoom-es-stinkt-dicke-luft-in-deutschland-100.html.

Literatur

- Abraham, Anke: Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung. In: Handbuch Körpersoziologie. Forschungsfelder und methodische Zugänge, Bd. 2. Hg. von Gugutzer, Robert u. a., Wiesbaden 2017, 31–52.
- Adey, Peter: *Air: Nature and Culture*, London 2014.
- Allen-Collinson, Jacquelyn / Owton, Helen: Take a deep breath: Asthma, sporting embodiment, the senses and <auditory work>. In: *International Review for the Sociology of Sport*, vol. 49, 2014/5, 592–608.
- Alloa, Emmanuel / Bedorf, Thomas / Grüny, Christian / Klass, Tobias N. (Hg.): *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts*. Tübingen 2012.
- Alloa, Emmanuel / Fischer, Miriam: Leib und Sprache. Zur Einführung in ein verstricktes Thema. In: dies. (Hg.): *Leib und Sprache. Zur Reflexivität verkörperter Ausdrucksformen*. Göttingen 2013, 7–26.
- Anālayo, Bikkhu: Sati in den Pāli-Lehreden. München 2007. Erstveröffentlichung: «Mindfulness in the Pali Nikāyas». In: *Buddhist Thought and Applied Psychological Research*, K. Nauriyal, London 2006, 229–249.
- Anālayo, Bikkhu: *Der direkte Weg – Satipaṭṭhāna*. Stammbach 2010.
- Antony, Alexander: Aktive Teilnahme – Sinnlich-leibliche Erfahrung als Instrument und Gegenstand ethnographischer Praxis. In: Braun, Karl / Dieterich, Claus-Marco / Hengartner, Thomas / Tschofen, Bernhard (Hg.): *Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt*. Würzburg 2017, 199–206.
- Asmuth, Christoph: Authentizität und Konstruktion. Körperbegriffe zwischen historischer Relativität und unmittelbarer Gegenwärtigkeit. In: Stache, Antje (Hg.): *Das Harte und das Weiche. Körper – Erfahrung – Konstruktion*. Bielefeld 2006, 119–142.
- Baldauf, Christa: *Metaphern und Kognition. Grundlagen einer neuen Theorie der Alltagsmetapher*. Frankfurt am Main 1997.
- Baumann, Martin: «Importierte» Religionen: das Beispiel Buddhismus. In: *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933*. Hg. von Kerbs, Diethart / Reulecke Jürgen. Wuppertal 1998, 513–522.
- Baumgartner, Judith: Vegetarismus. In: *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933*. Hg. von Kerbs, Diethart / Reulecke Jürgen. Wuppertal 1998, 127–140.
- Bausinger, Hermann: Ungleichzeitigkeiten. Von der Volkskunde zur empirischen Kulturwissenschaft. In: Berking, Helmuth / Faber, Richard (Hg.): *Kultursoziologie. Symptom des Zeitgeistes?* Würzburg 1989, 267–285.
- Bechtold, Ute: Kulturwissenschaftliche Medienforschung: Film und Fernsehen. In: Göttsch, Silke / Lehmann, Albrecht (Hg.): *Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie*. 2. Auflage, Berlin 2007, 289–315.
- Beck, Stefan: Natur|Kultur. Überlegungen zu einer relationalen Anthropologie. In: *Zeitschrift für Volkskunde*, (104) 2008/2, 161–199.
- Bendix, Regina: Was über das Auge hinausgeht: Zur Rolle der Sinne in der ethnographischen Forschung. In: *Schweizerisches Archiv für Volkskunde*, (102) 2006, 71–84.
- Bischoff, Christine: Empirie und Theorie. In: dies. / Oehme-Jüngling, Karoline / Leimgruber, Walter (Hg.): *Methoden der Kulturanthropologie*. Göttingen 2014, 14–31.

- Blumenberg, Hans: Arbeit am Mythos. Frankfurt am Main 1979.
- Böhme, Gernot / Böhme, Hartmut: Feuer Wasser Erde Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente. München 1996.
- Bohsack, Ralf: Zum Verhältnis von Bild- und Textinterpretation in der Sozialforschung. In: Friebertshäuser, Barbara / von Felden, Heide / Schäffer, Burkhard (Hg.): Bild und Text. Methoden und Methodologien visueller Sozialforschung in der Erziehungswissenschaft. Opladen, Farmington Hills 2007, 21–45.
- Bonz, Jochen / Eisch-Angus, Katharina / Hamm, Marion / Sülzle, Almut (Hg.): Ethnographie und Deutung. Gruppensupervision als Methode reflexiven Forschens. Wiesbaden 2017.
- Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main 1987.
- Brandstetter, Gabriele / Klein, Gabriele (Hg.): Dance [and] Theory. Bielefeld 2013.
- Braun, Karl / Dieterich, Claus-Marco / Hengartner, Thomas / Tschofen, Bernhard (Hg.): Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt, Würzburg 2017.
- Buchholz, Kai: «Begriffliche Leitmotive der Lebensreform». In: ders. u. a. (Hg.): Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Bd. 1. Darmstadt 2001, 41–43.
- Buchholz, Kai u. a. (Hg.): Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Bd. 1. Darmstadt 2001.
- Busch, Kathrin: Jean-Luc Nancy – Exposition und Berührung. In: Alloa, Emmanuel / Bedorf, Thomas / Grüny, Christian / Klass, Tobias N. (Hg.): Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts. Tübingen 2012.
- Butler, Judith: Das Unbehagen der Geschlechter. Frankfurt am Main 1991 (1990).
- Corbin, Alain: Pesthauch und Blütenduft. Eine Geschichte des Geruchs. Berlin 1984 (1982).
- Corti, Francesca: Tuberkulose. In: Historisches Lexikon der Schweiz (HLS), Unternehmen der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW). www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D7982.php (update 7. 1. 2014).
- Deleuze, Gilles / Guattari, Félix: Das Rhizom. Berlin 1977.
- Deleuze, Gilles / Guattari, Félix: Tausend Plateaus, Kapitalismus und Schizophrenie II. Berlin 1992 (1980).
- Depraz, Natalie: Phänomenologie in der Praxis. Freiburg im Breisgau 2012.
- Der digitale Grimm, Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm. 16 Bände in 32 Teilbänden. Leipzig 1854–1961, Universität Trier, <http://woerterbuchnetz.de/DWB>.
- Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart: Die Gute Nachricht, Bibel. Göttingen 1997.
- Douglas, Mary: Ritual, Tabu und Körpersymbolik: Parallelität von Körper- und Gesellschaftsvorstellungen. Frankfurt am Main 1981 (1970).
- Duden, Barbara: Geschichte unter der Haut. Ein Eisenacher Arzt und seine Patientinnen um 1730. Stuttgart 1987.
- Duttweiler, Stefanie: «Ein völlig neuer Mensch werden». Aktuelle Körpertechnologien als Medien der Subjektivierung. In: Brunner, Karl / Griesebner, Andrea / Hammer-Tugendhat, Daniela (Hg.): Verkörperte Differenzen. Wien 2004a, 130–166.
- Duttweiler, Stefanie: «Körper, Geist und Seele bepuscheln». Wellness als Technologie der

- Selbstführung. In: Orland, Barbara (Hg.): *Artifizielle Körper – lebendige Technik. Technische Modellierungen des Körpers in historischer Perspektive*. Zürich 2004b, 261–277.
- Duttweiler, Stefanie: Vom Treppensteigen, Lippennachziehen und anderen alltäglichen Praktiken der Subjektivierung oder: Die kybernetische Form des Subjekts. In: Alkemeyer, Thomas u. a. (Hg.): *Techniken der Subjektivierung*. München 2013, 247–258.
- Duttweiler, Stefanie / Passoth, Jan-Hendrik: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: dies. / Gugutzer, Robert / Strübing, Jörg (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016, 9–44.
- Ehrensperger, Aurelia: *Parfümgeschichten*. Unveröffentlichte Masterarbeit Universität Zürich 2013.
- Ehrensperger, Aurelia: Atem-Grenzen. Wie sich Raum und Zeit verändern, wenn das Atmen schwerfällt. In: Braun, Karl / Dieterich, Claus-Marco / Hengartner, Thomas / Tschofen, Bernhard (Hg.): *Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt*, Würzburg 2017, 183–190.
- Ehrensperger, Aurelia: «Atmen» verorten. Methodische Überlegungen über das Rhizom als kulturwissenschaftliche Denkfigur. In: Groth, Stefan / Mülli, Linda (Hg.): *Ordnungen in Alltag & Gesellschaft. Empirisch-kulturwissenschaftliche Perspektiven*. Würzburg 2019, 261–276.
- Ehrensperger, Aurelia / Bürgi, Babette: Das ritualisierte Ausbrechen kurz vor der Eheschliessung. Eine Annäherung an Junggesellen- und Jungesellinnenabschiede im Handyfilm. In: Hengartner, Thomas (Hg.): *Werkstücke 5*. Zürich 2014, 69–104.
- Eisch, Katharina: Erkundungen und Zugänge I: Feldforschung. Wie man zum Material kommt. In: Löffler, Klara (Hg.): *Dazwischen. Zur Spezifik der Empirien in der Volkskunde*. Wien 2001, 27–46.
- Ellwanger, Karen / Meyer-Renschhausen, Elisabeth: Kleidungsreform. In: *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933*. Hg. von Kerbs, Diethart / Reulecke Jürgen. Wuppertal 1998, 87–102.
- Engelhardt von, Johannes / Jansz, Jroen: Distant Suffering and the Mediation of Humanitarian Disaster. In: Anderson, R. (Hg.): *World Suffering and Quality of Life. Social Indicators Research Series*, vol. 56. Dordrecht 2015, 75–87.
- Engert, Kornelia / Krey, Björn: Das lesende Schreiben und das schreibende Lesen. Zur epistemischen Arbeit an und mit wissenschaftlichen Texten. In: *Zeitschrift für Soziologie*, (42) 2013/5, 366–384.
- Etymologisches Wörterbuch. Hg. von Kluge, Friedrich, Berlin 2011 (1881).
- Fischer, Miriam: *DENKEN in KÖRPERn. Grundlegung einer Philosophie des Tanzes*. München/Freiburg 2010.
- Fischer-Homberger, Esther: Zwerchfellverletzung und psychische Störung. In: *Gesnerus. Vierteljahresschrift für Geschichte der Medizin und der Naturwissenschaften*, (35) 1978, 1–19.
- Fleck, Ludwik: *Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache*. Frankfurt am Main 2015 (1935).
- Foucault, Michel: *Geschichte der Gouvernementalität II: Die Geburt der Biopolitik. Vorlesungen am Collège de France 1978/79*. Frankfurt am Main 2004.
- Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt am Main 2012 (1976).

- Foucault, Michel: Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit. In: ders.: Analytik der Macht. Frankfurt am Main 2013 (2005), 274–300.
- Fradenburg, Aranye L. O.: Atmen mit Seminar X. In: Wünsch, Michaela (Hg.): Angst. Lektüren zu Jacques Lacans Seminar X. Wien/Berlin 2012, 89–126.
- Freely, John: Platon in Bagdad. Wie das Wissen der Antike nach Europa kam. Stuttgart 2012 (2009).
- Fuchs, Thomas: Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart 2000.
- Gamm, Gerhard: Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur. In: Mayer, Ralf / Thompson, Christiane / Wimmer, Michael (Hg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Wiesbaden 2013, 31–52.
- Geissler, Stephanie: Wem gehört die Stadt? Umweltkonflikte im städtischen Raum zur Zeit der Früh- und Hochindustrialisierung in Aachen und Duisburg. Berlin/New York 2016.
- Ginzburg, Carlo: Spurensicherungen. Über verborgene Geschichte, Kunst und soziales Gedächtnis. Berlin 1983.
- Goffman, Erving: Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag. München 2014 (1959).
- Górska, Magdalena: Breathing Matters. Feminist Intersectional Politics of Vulnerability. Linköping 2016.
- Gotink, R. A. Meijboom u. a.: 8-week mindfulness based stress reduction induces brain changes similar to traditional longterm meditation practice – a systematic review. In: Brain and Cognition, (108) 2016, 32–41.
- Gugutzer, Robert: Der body turn in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In: ders. (Hg.): body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld 2006, 9–13.
- Gugutzer, Robert: Leib und Körper als Erkenntnissubjekte. In: Handbuch Körpersoziologie. Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Bd. 2. Hg. von dems. u. a., Wiesbaden 2017, 381–394.
- Hahne, Werner: «Eine rasante Erfolgsgeschichte. Fünf Anregungen zur Profilierung des Begriffs ›Spiritualität‹ aus jüdisch-christlicher Perspektive». In: Spiritualität als (ein) Weg der Welterfassung, Leidfaden 2016/1, 9–11.
- Han, Byung Chul: Philosophie des Zen-Buddhismus. Stuttgart 2002.
- Hart, William: Die Kunst des Lebens. Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka. München 2006.
- Hengartner, Thomas: Zur Ordnung von Raum und Zeit: volkskundliche Anmerkungen. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde, (98) 2002, 27–39.
- Heschel, Lisa: Deep Breath: Die neue Achtsamkeit in einer beschleunigten Gesellschaft. Frankfurt am Main 2018.
- Hess, Sabine / Schwertl, Maria: Vom «Feld» zur «Assemblage»? Perspektiven europäisch-ethnologischer Methodenentwicklung – Eine Hinleitung. In: dies. / Moser, Johannes (Hg.): Europäisch-Ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Reihe Kulturwissenschaften. Berlin 2013, 13–30.
- Hess, Sabine / Schwertl, Maria / Moser, Johannes (Hg.): Europäisch-Ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Reihe Kulturwissenschaften. Berlin 2013.

- Hickok, Gregory / Ranke, Elsbeth: Warum wir verstehen, was andere fühlen. Der Mythos der Spiegelneuronen. München 2015 (2014).
- Hirschauer, Stefan: Ethnografisches Schreiben und die Schweigsamkeit des Sozialen. Zu einer Methodologie der Beschreibung. In: Zeitschrift für Soziologie, (30) 2001/6, 429–451.
- Hitzer, Bettina: Gefühle heilen. In: Frevert, Ute u. a. (Hg.): Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne. Frankfurt am Main/New York 2011, 121–152.
- Hitzler, Roland / Gothe, Mirjam (Hg.): Ethnographische Erkundungen. Methodische Aspekte aktueller Forschungsprojekte. Wiesbaden 2014.
- Hölzel, Britta K. u. a.: Mindfulness practice leads to increases in regional brain density Matter. *Psychiatry Res*, (191) 2011/1, 36–43.
- Hörning, Karl H. / Reuter, Julia: Doing Culture: Kultur als Praxis. In: dies. (Hg.): Doing culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis. Bielefeld 2004, 9–15.
- Horx, Matthias: Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit? Zukunftsreport 2016. Frankfurt am Main 2015.
- Item, Franco: Davos – Zwischen Bergzauber und Zauberberg. Zürich 2015.
- Iyengar, Bellur K. S.: Licht auf Pranayama. Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga. München 2012.
- Jäger, Siegfried: Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung. Münster 2012 (1993).
- Jeggle, Utz: Der Kopf des Körpers. Eine volkskundliche Anatomie. Berlin 1991.
- Jessen, Friedrich: Die Furcht vor der Ansteckung in Davos. In: Turban, Karl (Hg.): Davos. Ein Handbuch für Ärzte und Laien. Davos 1905, 278–288.
- Johnson, Mark / Lakoff, George: Leben in Metaphern. Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern. Heidelberg 2018 (1980).
- Jucundus, Jacob: Thermische Schichtung der Atmosphäre, Luftbewegung und Drucksysteme. In: Gebhardt, Hans / Glaser, Rüdiger / Radtke, Ulrich / Reuber, Paul (Hg.): Geographie. Physische Geographie und Humangeographie, 2. Auflage. Heidelberg 2011, 255–260.
- Kabat-Zinn, Jon: An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. In: *Gen Hosp Psychiatry*, (4) 1982/1, 33–47.
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München 2013 (1990).
- Kaufmann, Andrea: Luft zum Leben. Die Geschichte der Lungenliga Zürich. Zürich 2008.
- Keller, Reiner / Meuser, Michael (Hg.): Körperwissen. Über die Renaissance des Körperlichen. Wiesbaden 2011.
- Kerbs, Diethart / Reulecke Jürgen (Hg.): Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933. Wuppertal 1998.
- Knecht, Michi: Nach Writing Culture, mit Actor-Network. Ethnografie/Praxeografie in der Wissenschafts-, Medizin- und Technikforschung. In: Hess, Sabine / Moser, Johannes / Schwertl, Maria (Hg.): Europäisch-ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Berlin 2013, 79–106.
- Kohl, Katrin: Metaphern. Stuttgart 2007.
- Krabbe, Wolfgang: Lebensreform/Selbstreform. In: Handbuch der deutschen Reform-

- bewegungen 1880–1933. Hg. von Kerbs, Diethart / Reulecke Jürgen. Wuppertal 1998, 73–75.
- Krämer, Sybille: Was also ist eine Spur? Und worin besteht ihre epistemologische Rolle? Eine Bestandsaufnahme. In: dies. / Kogge, Werner / Grube, Gernot (Hg.): Spur. Spurenlesen als Orientierungstechnik und Wissenskunst. Frankfurt am Main 2007, 11–33.
- Lehmann, Albrecht: Reden über Erfahrung. Kulturwissenschaftliche Bewusstseinsanalyse des Erzählens. Berlin 2007.
- Leven, Karl-Heinz: Die Geschichte der Infektionskrankheiten. Von der Antike bis ins 20. Jahrhundert. Landsberg/Lech 1997.
- Leven, Karl-Heinz: Pneuma und Miasma – Luft als Lebenselement und als Gift. In: Busch, Bernd (Hg.): Luft. Hg. von der Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland, Bonn 2003, 225–235.
- Lindemann, Gesa: Der menschliche Leib von der Mitwelt her gedacht. In: Deutsche Zeitschrift für Philosophie, (59) 2011/4, 591–603.
- Lindemann, Gesa: Leiblichkeit und Körper. In: Handbuch Körpersoziologie. Grundbegriffe und theoretische Positionen, Bd. 1. Hg. von Gugutzer, Robert u. a., Wiesbaden 2017, 57–66.
- Lindner, Rolf: Die Angst des Forschers vor dem Feld. Überlegungen zur teilnehmenden Beobachtung als Interaktionsprozess. In: Zeitschrift für Volkskunde, (77) 1981, 51–66.
- Lindner, Rolf: Walks on the Wild Side. Eine Geschichte der Stadtforschung. Frankfurt am Main 2004.
- Lindner, Rolf: Spür-Sinn. Oder: die Rückgewinnung der «Andacht zum Unbedeutenden». In: Zeitschrift für Volkskunde, (107) 2011/2, 155–169.
- Lindner, Rolf: Serendipity und andere Merkwürdigkeiten. In: vokus, (22) 2012/1, 1–11.
- Linse, Ulrich: Lebensreform und Reformreligionen. In: Buchholzer, Kai u. a. (Hg.): Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Bd. 1. Darmstadt 2001, 193–198.
- Lorenz, Maren: Leibhaftige Vergangenheit. Einführung in die Körpergeschichte. Tübingen 2000.
- Lucius-Hoene, Gabriele: Narrative Analysen. In: Mey, Günter / Mruck, Katja (Hg.): Handbuch qualitative Sozialforschung in der Psychologie. Wiesbaden 2010, 584–600.
- Luhmann, Niklas: Die Realität der Massenmedien. Wiesbaden 2009 (1995).
- Lukrez: Über die Natur der Dinge. Neu übersetzt und kommentiert. Hg. von Binder, Klaus. Berlin 2015.
- Mahler, Barbara A. u. a.: Magnetite pollution nanoparticles in the human brain. In: PNAS, (113) 2016/39, 10797–10801.
- Martí, Urs: Michel Foucault. München 1999.
- Mauss, Marcel: Soziologie und Anthropologie, Bd. 2. München 1974.
- Mazumdar, Pravu: Gesundheitsimperativ. In: Hensen, Gregor / Hensen, Peter (Hg.): Gesundheitsförderung und Sozialstaat. Gesundheitsförderung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Wiesbaden 2008, 349–360.
- Merleau-Ponty, Maurice: Das Auge und der Geist. In: ders.: Das Auge und der Geist. Philosophische Essays. Hg. von Bermes, Christian. Hamburg 2003, 275–316.
- Meyer, Silke: Was heisst Erzählen? Die Narrationsanalyse als hermeneutische Methode der Europäischen Ethnologie. In: Zeitschrift für Volkskunde, (110) 2014, 243–267.

- Morin, Marie-Eve: *Jenseits der brüderlichen Gemeinschaft. Das Gespräch zwischen Jacques Derrida und Jean-Luc Nancy*. Würzburg 2007.
- Morin, Marie-Eve: *Jean-Luc Nancy. Key Contemporary Thinkers*. Cambridge 2012.
- Müller, Birgit: Körper werden. Dekonstruktion, Embodiment und Psychologie. In: *Psychologie und Gesellschaftskritik*, (25) 2001/1, 9–36.
- Nancy, Jean-Luc: *Die undarstellbare Gemeinschaft*. Stuttgart 1988.
- Nancy, Jean-Luc: *Corpus*. Paris 1992.
- Nancy, Jean-Luc: *Der Eindringling. Das fremde Herz*. Berlin 2000.
- Nancy, Jean-Luc: *Singulär plural sein*. Berlin 2004.
- Nancy, Jean-Luc: *Corpus*. Deutsche Übersetzung. Zürich 2007.
- Nancy, Jean-Luc: *Corpus*. Englische Übersetzung. New York 2008.
- Nancy, Jean-Luc: *Ausdehnung der Seele. Texte zu Körper, Kunst und Tanz*. Zürich 2015.
- Nieuwenhuis, Marijn: *On one Breath it all Depend*. In: *Journal of narrative politics*. (2) 2015/1, 167–179.
- Nieuwenhuis, Marijn: *The Governing of the Air: A Case Study of the Chinese Experience*. In: *Borderlands Volume (15)* 2016/1, 1–23.
- Nikolow, Sybilla / Schirmacher, Arne: *Das Verhältnis von Wissenschaft und Öffentlichkeit als Beziehungsgeschichte*. In: dies. (Hg.): *Wissenschaft und Öffentlichkeit als Ressourcen füreinander. Studien zur Wissenschaftsgeschichte im 20. Jahrhundert*. Frankfurt am Main/New York 2007, 11–36.
- Oldörp, Christine: *Verschriftlichungen? Zur Technizität und Medialität des Sprechens im qualitativen Interview*. Zürich 2018.
- Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München 2010.
- Panofsky, Erwin: *Ikonographie und Ikonologie. Eine Einführung in die Kunst der Renaissance*. Köln 2002 (1955).
- Peng, Li / Janczewski, Wiktor A. / Yackle, Kevin u. a. (Hg.): *The peptidergic control circuit for sighing*. In: *Nature. International Journal of Science*, (560) 2016/2, 293–297.
- Pfeifer, Wolfgang u. a.: *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen 1993*. Digitalisierte und von Wolfgang Pfeifer überarbeitete Version, www.dwds.de/wb/Atem.
- Pink, Sarah: *Doing Sensory Ethnography*. London, Los Angeles 2015 (2009).
- Regelsberger, Hermann: *Vegetatives Nervensystem und Atmung*. In: Müller, Ludwig R.: *Die Lebensnerven*. Berlin/Heidelberg 1924, 52–77.
- Ricken, Norbert: *An den Grenzen des Selbst*. In: Mayer, Ralf / Thompson, Christiane / Wimmer, Michael (Hg.): *Inszenierung und Optimierung des Selbst*, Wiesbaden 2013, 239–257.
- Rindlisbacher, Stefan: *Popularisierung und Etablierung der Freikörperkultur in der Schweiz (1900–1930)*. In: *Schweizerische Zeitschrift für Geschichte*, 65/3 (2015), 393–413.
- Rosa, Hartmut: *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie*. Berlin 2013.
- Rosa, Hartmut: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin 2016a.
- Rosa, Hartmut: *Achtsamkeit und Selbstbezogenheit. Eine Kritik aus gesellschaftspolitischer Sicht*. 16. 10. 2016, Vortrag Universität Hamburg 2016b, www.youtube.com/watch?v=JEBh3lm_8dc.
- Said, Edward: *Orientalismus*. Frankfurt am Main 1981.

- Sarasin, Philipp: Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914. Frankfurt am Main 2001.
- Schaal, Stefan / Kunsch, Konrad / Kunsch, Steffen: Der Mensch in Zahlen: eine Datensammlung in Tabellen mit über 20000 Einzelwerten. Berlin 2016.
- Schäfer, Hilmar / Schindler, Larissa: Schreiben. In: Handbuch Körpersoziologie. Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Bd. 2. Hg. von Gugutzer, Robert u. a., Wiesbaden 2017, 71–485.
- Schenk, Ralf: Geschichte des heilklimatischen Kurortes Davos im Spiegel seiner Tagespublizistik. Bochum 1991.
- Schmid, Yvonne: Davos – Eine Geschichte für sich. Chur 2012.
- Schmidt, Robert F. / Lang, Florian / Heckmann, Manfred (Hg.): Physiologie des Menschen. Mit Pathophysiologie. Berlin/Heidelberg 2011.
- Schmidt-Lauber, Brigitta: Gemütlichkeit. Eine kulturwissenschaftliche Annäherung. Frankfurt am Main/New York 2003.
- Schmidt-Lauber, Brigitta: Das qualitative Interview oder: Die Kunst des Reden-Lassens. In: Götsch, Silke / Lehmann, Albrecht (Hg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. Berlin 2007a (2001), 169–188.
- Schmidt-Lauber, Brigitta: Feldforschung. Kulturanalyse durch teilnehmende Beobachtung. In: Götsch, Silke / Lehmann, Albrecht (Hg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. Berlin 2007b (2001), 219–248.
- Schmitz, Frank: Atmungsorgane und Pleura. In: Aumüller, Gerhard / Aust, Gabriela / Conrad, Arne u. a.: Duale Reihe Anatomie. 4., aktualisierte Auflage. Stuttgart 2017. (E-Book)
- Schmitz, Hermann: Jenseits des Naturalismus. Freiburg i. Br. 2010.
- Schneider, Birgit: Klimabilder: Eine Genealogie globaler Bildpolitiken von Klima und Klimawandel. Berlin 2018.
- Schroeder, Susanne: Lachen ist gesund? Eine volkstümliche Binsenwahrheit im Spiegel der Philosophie. Dissertation, E-Publikation, Berlin 2002.
- Schulze, Holger: Der Körper der Perzepte. Über Resonanzpraktiken der Meditation. In: Wulf, Christoph u. a. (Hg.): Paragrana Zeitschrift für historische Anthropologie: Meditation in Religion, Therapie, Ästhetik, Bildung, (22) 2013/2, 213–223.
- Schürer, Christian: Der Traum von Heilung. Eine Geschichte der Höhenkur zur Behandlung der Lungentuberkulose. Baden 2017.
- Schwab, Andreas: Monte Verità – Sanatorium Sehnsucht. Zürich 2003.
- Shonin, Edo / Gordon, William Van / Griffiths, Mark. D. (Hg.): Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction. Cham 2016.
- Simmel, Georg: Die Grossstädte und das Geistesleben. In: Petermann, Thomas (Hg.): Die Grossstadt. Vorträge und Aufsätze zur Städteausstellung, Jahrbuch der Gehe-Stiftung Dresden, Bd. 9, Dresden 1903, 185–206.
- Singer, Wolf / Ricard, Mathieu: Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog. Berlin 2008.
- Spivak, Gayatri Chakravorty: Can the subaltern speak? Postkolonialität und subalterne Artikulation. Wien 2007 (1988).
- Steinaecker, Karoline von: Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien. München 2000.

- Stolberg, Michael: Ein Recht auf saubere Luft? Umweltkonflikte am Beginn des Industriezeitalters. Erlangen 1994.
- Strauss, Anselm / Corbin, Juliet: Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Weinheim 1996.
- Süss, Winfried: Der «Volkskörper» im Krieg. Gesundheitspolitik, Gesundheitsverhältnisse und Krankenmord im nationalsozialistischen Deutschland 1939–1945. München 2003.
- Tiedemann, Claus: «body turn» – wie viel «Umdrehungen» verträgt «der Körper»? Vortragsmanuskript, Pisa 2009, <https://sport-geschichte.de/tiedemann/documents/VortragPisa2009Deutsch.pdf>.
- Timm, Elisabeth: Bodenloses Spurenlesen. Probleme der kulturanthropologischen Empirie unter Bedingungen der Emergenztheorie. In: Heimerdinger, Timo/ Meyer, Silke (Hg.): Äusserungen. Die Oberfläche als Gegenstand und Perspektive der Europäischen Ethnologie. Wien 2013, 49–75.
- Tschofen, Bernhard: Vom Alltag. Schicksale des Selbstverständlichen in der Europäischen Ethnologie. In: Bockhorn, Olaf / Schindler, Margot / Stadelmann, Christian (Hg.): Alltagskulturen. Forschungen und Dokumentationen zu österreichischen Alltagen. Wien 2006, 91–102.
- Villa, Paula-Irene: Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper. Opladen 2001.
- Wacquant, Loïc J. D.: Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto. Konstanz 2010.
- Warneken, Bernd Jürgen / Wittel, Andreas: Die neue Angst vor dem Feld. Ethnographisches research-up am Beispiel der Unternehmensforschung. In: Zeitschrift für Volkskunde, (93) 1997, 1–16.
- Wiebel-Fanderl, Olivia: Herztransplantation als erzählte Erfahrung. Der Mensch zwischen kulturellen Traditionen und medizinisch-technischem Fortschritt. Münster 2003.
- Wiedel, Wiebke: Subjekt und Subjektivierung. In: Docupedia-Zeitgeschichte, Archiv-Version. Potsdam 2014.
- Winkle, Stefan: Tuberkulose. In: ders. (Hg.): Kulturgeschichte der Seuchen. Frechen 1997, 83–152.
- Wöhrle, Georg (Hg.): Die Milesier: Anaximander und Anaximenes. Die Fragmente seiner Lehre. Berlin/Boston 2012.
- Wulf, Christoph/Kamper, Dietmar: Die Wiederkehr des Körpers. Frankfurt am Main 1982.
- Young, Allan: Kultur im Gehirn: Empathie, die menschliche Natur und Spiegelneuronen. In: Jörg Niewöhner / Kehl, Christoph / Beck, Stefan (Hg.): Wie geht Kultur unter die Haut? Bielefeld 2015, 31–54.
- Zillien, Nicole: Ludwik Fleck und die «Verehrung der Zahl». Beitrag zu einer Soziologie der Quantifizierung. In: Endress, Martin / Lichtblau, Klaus / Moebius, Stephan (Hg.): Zyklus 3. Jahrbuch für Theorie und Geschichte der Soziologie. Wiesbaden 2017, 15–51.
- Zurmühl, Ute: Der «koloniale Blick» im developmentspolitischen Diskurs: Welt-Bilder und Bilder-Welten in der Entwicklungszusammenarbeit. Saarbrücken 1995.

Dank

Grundlage dieses Buches bildet die im Juli 2018 eingereichte und im November desselben Jahres an der Universität Zürich verteidigte Dissertation. Für die Veröffentlichung wurden geringfügige Änderungen am Manuskript vorgenommen. Das in der Arbeit behandelte Thema und die spezifische Umsetzung entspringen sowohl persönlichem als auch wissenschaftlichem Interesse an einer Auseinandersetzung mit Versprachlichungen des Selbstverständlichen und der Körperlichkeit. Dass dieses Vorhaben produktiv umgesetzt werden konnte und nun in dieser Form vorliegt, ist Gesprächen mit verschiedenen Personen zu verdanken, denen ich an dieser Stelle namentlich danken möchte.

Als erstes danke ich meinen Interviewpartnerinnen und -partnern dafür, dass sie sich mit mir auf dieses für mich einst noch unbekannte Terrain «Atmen» einliessen. Ihre Bereitschaft und ihre Offenheit ebneten mir den Weg für eine Auseinandersetzung mit dem Atmen, die weit über diese Arbeit hinausreicht. Der Universität Zürich danke ich für die Förderung meiner Promotion mit einem zweijährigen Forschungskredit. Die Startfinanzierung gab mir die Möglichkeit, eigenständig das Thema zu erschliessen. Dem ISEK Populäre Kulturen danke ich für die anschliessende Anstellung als wissenschaftliche Assistentin und Dozentin am Lehrstuhl von Prof. Dr. Thomas Hengartner.

Meinem Doktorvater, Prof. Dr. Thomas Hengartner, der die Arbeit bis kurz vor seinem Tod im Mai 2018 beherrscht betreute, danke ich besonders. Mit seiner verlässlichen und neugierigen Unterstützung bei kreativen Denkwegen spannte er einen gedanklichen Raum auf, den ich selbstständig ausleuchten und gestalten konnte. Ich verdanke ihm den Impuls, Wissenschaft als einen Ort zu erfahren, an dem es weniger darum geht, Antworten zu finden, als weiterzufragen.

Meinem zweiten Betreuer, Prof. Dr. Bernhard Tschöfen, danke ich für wichtige Weichenstellungen, die besonders für das Abschliessen der Promotion und die Publikation äusserst wertvoll waren. Für seine Bereitschaft, als Erstgutachter einzuspringen, war ich ebenso dankbar wie für die Unterstützung bei der Organisation meiner Zweitgutachterin. Prof. Dr. Brigitta Schmidt-Lauber danke ich sehr für die unkomplizierte Übernahme dieser Aufgabe. Auch ihre konstruktive Unterstützung – sowohl fachlicher als auch persönlicher Art – berührte mich und ermöglichte eine bereichernde kritische Auseinandersetzung mit der Arbeit.

Mit meinen Kolleginnen und Kollegen am ISEK verbinden mich zahlreiche Gespräche und die verständnisvolle Solidarität während der Promotionszeit. Ausdrücklich bedanken möchte ich mich bei Lara Gruhn, Ginyoung Song und Tamara Werner für das Gemeinsame in dieser oft einsamen Zeit. Für ein sorgfältiges Feedback und schliesslich das Korrektorat durfte ich auf die Expertisen von Barbara Walder, Nina Wolf, Yelena Wysling und Aleta-Amirée von Holzen zählen.

Mein abschliessender Dank gilt meiner Mutter Käthy Ehrensperger-Campbell, meiner Freundin Marilena Abt und ganz besonders meinem Partner, Manuel Gasser. Ihre Zuversicht, ihr Humor und ihre Geduld gaben mir den nötigen Abstand zur Forschung sowie die Kraft und die Freude weiterzumachen.

Wann haben Sie Ihrer Atmung zum letzten Mal Aufmerksamkeit geschenkt? Als die Luft im Zug stickig war? Oder als ein Werbeplakat daran erinnerte, wieder einmal durchzuatmen? Das Buch deutet die vermeintliche Nebensache Atmen als Kulturtechnik. Ansätze der Körperphilosophie von Jean-Luc Nancy aufnehmend, folgt die ethnografische Arbeit dem Atmen durch seine Bedeutungen im Alltag.

Ein Überblick über die jüngere Diskussion des Körperbegriffs in den Sozialwissenschaften sowie die Arbeit am Begriff des Rhizoms, verstanden als Praxis der angewandten Forschung, bilden die konzeptionelle Grundlage, aus der die Vertiefung der Themen Luftverschmutzung, Atemnot und Achtsamkeit hervorgeht. Bei der Erörterung dieser Themen übernimmt das Atmen die Hauptrolle. Die Schwerpunkte werden historisch situiert und ethnografisch mittels Diskursanalysen, Experteninterviews und teilnehmender Beobachtungen untersucht. In den Auswertungen wird das Potenzial einer Reflexion ausgelotet, die dazu anregt, nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich regelmässig zum Forschungsgegenstand, dem Atmen, zurückzukehren. Gerade die Verschränkung der beiden Betrachtungsweisen, Körperlichkeit und gesellschaftlicher Diskurs, öffnet den Blick für eine innovative Kulturanalyse des Körpers.

ZÜRCHER BEITRÄGE ZUR ALLTAGSKULTUR
herausgegeben von Bernhard Tschöfen
Band 25



9 783034 015639 >