

**Aurelia Ehrensperger**

# **Atem-Wege**

**Erkundungen zu Luftverschmutzung,  
Atemnot und Achtsamkeit**

CHRONOS

# Inhalt

<b>Anleitung</b>	7
Einatmen – Begriffliche Überlegungen	12
Aufbau	22
<b>Grundlagen – Theoretische Impulse</b>	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
<b>Auf den Spuren des Atmens – Methodik</b>	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
<b>«Luft holen» – Erkundungen zur Luftverschmutzung</b>	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
<b>«Atmen ist Leben» – Erkundungen zur Atemnot</b>	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
<b>«Bleiben Sie einfach bei Ihrem Atem» – Erkundungen zur Achtsamkeit</b>	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
<b>Aufatmen</b>	183
Einsichten	185
Einordnung und Ausblicke	187
<b>Quellen und Literatur</b>	191
Quellen	191
Interviews, Transkripte, Feldnotizen	191
Institute, Magazine, Produkte, Zeitungen etc.	191
Literatur	196
<b>Dank</b>	205