

„Sie atmen falsch“, sagt der Osteopath, als ich auf seinem Behandlungstisch liege. Atmen, das geht doch von ganz alleine, denke ich und merke, wie ich die Luft anhalte.

Ich bin bei ihm wegen meiner rechten Schulter. „Sie atmen gar nicht aus“, sagt der Osteopath. Ich versuche auszuatmen und muss husten. Ich trage zum ersten Mal seit zwei Jahren keine Maske bei einem Arztbesuch und versuche am Osteopathen vorbei zu husten.

„Mama ich kriege keine Luft mehr“, hat mein Kind neulich hustend zu mir gesagt. Das Kind war ganz aufgeregt, hatte Panik im Blick und ich habe ihm gezeigt wie man sich durch tiefes Ein- und Ausatmen wieder beruhigen kann. „In eine Papiertüte atmen hilft auch“, sage ich dem Kind. Das weiß ich aus amerikanischen Serien.

Bei einer Panikattacke atmet man in eine Papiertüte tief ein und aus. Dann geht die Panikattacke weg. Ich habe das auch schon mal ausprobiert, aber es war eine alte Brötchentüte. Tiiieeff einatmen – und bin dabei fast an den Bröseln erstickt.

FFP2-Masken müssten einen ähnlichen Effekt haben. Mit der Maske über Mund und Nase atmet man ja auch die ganze Zeit seine verbrauchte Luft ein und darum geht es bei der Panikattacke und der Papiertüte, glaube ich.

Wenn das aber stimmen würde, hätte doch die ganze Welt eigentlich während der Pandemie entspannen können. Ein weltweites, kollektives, tiefes in die Papiertüte Atmen für den Weltfrieden. Hat eher nicht geklappt.

Mein Kind hat sich beruhigt, als ich ihm noch mal ganz klar gemacht habe, dass wir die ganze Zeit über automatisch atmen, weil wir sonst nicht leben könnten. „Sie atmen falsch“, sagt der Osteopath. „Das erklärt alles, was an Ihnen nicht stimmt.“

Ich habe eine Hausaufgabe bekommen: Eine Wärmflasche soll ich mir auf den Bauch legen und tief ein- und vor allem ausatmen. Kontaktatmen heißt das – und soll mir beibringen, wie ich richtig atme. Ich atme tief ein, atme noch tiefer aus und warte darauf, dass alles besser wird.

"Vous respirez mal / Vous ne respirez pas comme il faut"¹ (me) dit l'ostéopathe chez qui je suis couchée sur la table d'examen. Respirer, cela se fait tout seul / c'est automatique pensé-je et je remarque que² je retiens mon souffle / ma respiration.

Je suis venu le consulter pour mon épaule droite. "Vous n'expirez pas du tout", dit l'ostéopathe. J'essaie d'expirer et je ne peux pas m'empêcher³ de tousser. Pour la première fois depuis deux ans je ne porte pas de masque et j'essaie de ne pas tousser dans la figure de l'ostéopathe.

"Maman, je n'arrive pas à reprendre mon souffle" m'a dit récemment mon enfant⁴ en toussant. Il⁵ / Elle était tout agité(e) / troublé(e) / inquiet(e) / dans tous ses états⁶, la panique se lisait dans ses yeux et je lui ai montré comment retrouver son calme en inspirant et en expirant profondément. "On peut aussi respirer dans un sac en papier" lui ai-je dit. C'est ce que j'ai appris en regardant des séries américaines.

En cas de crise de panique / crise d'angoisse (aiguë), on inspire et on expire profondément dans un sac en papier. Et là, la crise de panique passe. J'en déjà fait l'expérience personnellement, mais le sachet avait contenu des petits pains. j'ai inspiré bien à fond - et j'ai failli m'étouffer avec les miettes⁷.

Les masques FFP2 ont sans doute / devraient avoir un effet analogue. Quand on a le masque sur le nez et la bouche, on respire tout le temps l'air qu'on a soi-même vicié, et c'est bien cela qui se passe avec le sac en papier en cas de crise de panique.

Mais si tout cela était vrai, tout le monde / le monde entier⁸ aurait vraiment pu se détendre pendant la pandémie, en inspirant universellement, collectivement, profondément dans un sac en papier, pour la paix dans le monde. Cela n'a plutôt pas trop marché.

Mon enfant⁹ s'est calmé(e), quand je lui ai expliqué une fois de plus très clairement qu'on respire tout le temps de manière automatique, parce que sinon on ne pourrait pas vivre. "Vous

¹ La phrase *vous respirez mal* est ambiguë, elle ne veut pas forcément dire *vous ne savez pas bien respirer*. Il vaut donc mieux choisir la forme *vous ne respirez pas comme il faut*, voire *comme il faudrait*.

² Et non pas *comme* ou *comment*.

³ Il faut traduire l'obligation contenue dans *ich muss*. Il faut donc éviter *je dois*. Possible, mais difficile ici *il faut que je*.

⁴ Le choix de *das Kind* résulte manifestement d'une volonté de trouver un mot non genré. Mais l'effet est un peu bizarre en français, on dirait dans la même situation *ma fille* ou *mon fils*. "Mon enfant" est marqué d'une nuance hypocoristique absente de l'original. En français, *enfant* est du féminin ou du masculin, au singulier il faut donc choisir l'accord selon le sexe de l'enfant; le mot n'est "neutre" qu'au pluriel.

⁵ *Iel* serait dans l'air du temps, mais comment accorder les adjectifs avec *iel* ? Au neutre? Ou apprend-on déjà aux enfants de l'école primaire que *le féminin l'emporte sur le masculin* ?

⁶ Bref tout sauf *excité*.

⁷ *der Brösel* pl. *die Brösel* la miette = Krümel, Bröckchen, Brosamen, (Brot)krumen

⁸ Compte tenu du contexte de la pandémie, l'idée est sans doute plutôt *le monde entier* (au sens propre de *monde*) que *tout le monde*.

⁹ C'est ici que *mon enfant* fait un effet particulièrement bizarre, par rapport à *ma fille* ou *mon fils*.

respirez mal / Vous ne respirez pas comme il faut", dit l'ostéopathe. "Et cela explique tout ce qui ne va pas / ce qui ne tourne pas rond¹⁰ chez vous".

Il m'a donné un devoir à la maison: il faut que je me pose une bouillotte sur le ventre et que j'inspire, mais surtout que j'expire bien à fond. Cela s'appelle respiration de contact¹¹, et cela est censé m'apprendre¹² à¹³ respirer correctement. J'inspire profondément, j'expire encore plus profondément et j'attends que tout aille mieux.

¹⁰ *qui cloche* est un peu plus familier.

¹¹ v. <https://pqsg.de/seiten/openpqsg/hintergrund-standard-kontaktatmung.htm>

¹² *soll ich mich legen* et *soll mir beibringen* : *soll* n'a pas la même valeur dans les deux cas.

¹³ *beibringen wie* m'apprendre à *et pas* m'apprendre comme ou comment.