

Rückenschmerzen einfach wegatmen?

«Wir atmen, um zu überleben, aber leider nicht, um zu leben», sagt die Atempädagogin Anne-Marie Faucherre. Wer lernt, bewusst zu atmen, findet eine bessere Lebensqualität und kann Krankheiten positiv beeinflussen. Auch Rückenschmerzen.

Interview: Karin Huber

Qi-Gong ist eine uralte, chinesische Atem- und Bewegungsform. Sie stärkt den Körper und trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Die Übungen fördern zudem eine bewusste, tiefe Atmung. (Foto zvg)

atemtherapeuten und Atempädagoginnen arbeiten körperzentriert. Sie orientieren sich am Haltungs-, Bewegungs-, Spannungs- und Atembild des Menschen und auch an seinem stimmlichen Ausdruck. In die Atemtherapie werden oft Körperübungen wie Tai Chi oder Qi Gong eingebaut, um das Atemsystem zu konditionieren, die Organfunktionen zu optimieren und ebenso, um die Körperhaltung zu stärken. Anne-Marie Faucherre weiss aus langjähriger Erfahrung als Atempädagogin, wie viel das bewusste Atmen beim Menschen bewirken kann. Umso mehr bedauert sie, dass das richtige Atmen vielfach zu wenig wertgeschätzt wird. Wer die Atemtechniken lernt und regelmässig anwendet, tut sich, seiner Seele und seinem Körper viel Gutes. «Allein mit bewusstem Atmen kann man viele Beschwerden und Krankheiten positiv beeinflussen», sagt Anne-Marie Faucherre, eine über die Landesgrenzen hinaus bekannte Atempädagogin mit 20-jähriger Zen-Erfahrung und ausgebildet in Qi Gong und Tai Chi.

Anne-Marie Faucherre, was genau hat eigentlich das Atmen mit dem Rücken zu tun?

Wenn jemand starke Schmerzen hat, kann der Betroffene diese durch bewusstes Atmen beeinflussen. Zu einem Teil

kann man Rückenschmerzen wegatmen; zumindest kann man sie durch gezieltes und entspanntes Ausatmen lindern. Man muss sich das so vorstellen, dass bei jedem Einatmen Spannung erzeugt wird, während man bei sanftem Ausatmen entspannt. So lässt man mit jedem Ausatmen den Schmerz langsam immer mehr los.

Atmen wir Menschen alle falsch?

Die meisten von uns atmen tatsächlich nicht richtig. Nicht richtig bedeutet, dass wir zum Beispiel die verbrauchte Luft im Brustraum lediglich hin- und herschieben und sie nie richtig ausatmen. Viel Dreck und Gift bleibt also im Körper. Bildlich gesprochen atmen wir so, als würden wir ein Drittel eines Wasserglases austrinken, aber zwei Drittel nicht. Diese zwei verbliebenen Drittel würden wir dann mit neuer Flüssigkeit auffüllen und wieder trinken. Auf diese Art und Weise würden wir nie reines Wasser zu uns nehmen. In meinen Kursen zeige ich meinen Kursteilnehmern, wie sie bewusst tiefer atmen können, um den «Ballast» loszuwerden. Dadurch gelingt es ihnen, neue Räume in sich zu öffnen und neue Lebensräume zu gewinnen. Gezieltes Atmen entgiftet auch den Körper, da wir ihm ja viel neuen Sauerstoff zuführen. Ganz nebenbei verhilft es zu besserem Aussehen und zu grösserem Körperbewusstsein.

Man sollte also das richtige Schnaufen trainieren. Sollte man dann das bewusste Atmen täglich anwenden?

Ich empfehle, sich täglich zehn, 15 Minuten lang Zeit dafür zu nehmen und zumindest eine gewisse Zeit lang wöchentlich oder auch monatlich unter Begleitung zweistündige Atemsitzungen zu machen. Eine Übung, die ich mit meinen Kursbesuchern ebenfalls mache, ist folgende: Atmen Sie zehnmal bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem ganz langsam aus dem offenen Mund wieder abfliessen. Das Ausatmen soll weich sein und nicht «gemacht» werden, wie wir es ja meistens tun. Spüren Sie Ihrem Atem nach, merken Sie, dass sich in Ihrem Körper etwas verändert.

Eine andere gute Übung wäre, viermal ganz normal zu schnaufen und dabei einfach einmal seinem Atem zuzusehen, wie er kommt und wie er geht. Beim fünften Mal atmen Sie dann tief ein und lassen den Atem sanft los. Diese Übungen sollte man mehrmals bewusst wiederholen, ohne an den Einkaufszettel oder an das nächste Date zu denken. Beim Atmen muss man präsent sein, ganz da sein.





Die Atempädagogin Anne-Marie Faucherre unterrichtet in Brüttisellen/ZH und führt auch verschiedene Seminare im In- und Ausland durch. (Foto K. Huber)

In Ihren Atemsitzungen schnauft man ja, wie Sie sagen, zwei Stunden unter Ihrer Anleitung. Könnte man das nicht auch alleine?

Bevor man solche Atemstunden selbst abhält, ist es unbedingt wichtig, bei einer guten Atempädagogin oder Atemtherapeutin unter Anleitung zu atmen. Zum einen gibt es ja verschiedene Techniken, zum andern werden durch das tiefe, bewusste Atmen viele innere Blockaden gelöst. Da kann es zu unterschiedlichen Reaktionen kommen. Mir ist es ganz wichtig, die Menschen bei diesen Atemprozessen über längere Zeit hinweg zu begleiten und zu betreuen.

Aber dieses intensive Atmen tut dem Menschen sehr gut. Man putzt mit dem Schnaufen gleichsam seinen ganzen Körper durch, befreit ihn von «Schlamm», «Dreck» und «Schlacken». Hinterher fühlt man sich wie neu geboren, denn die Energien fliessen wieder ungehindert. Lebt man seinen Atem bewusst, dann findet man wieder zu sich selbst, zumal wir meist ausserhalb unseres eigenen Körpers leben. Wer jemals einem Massai zugeschaut hat, wie er in sich, ganz in seinem Körper ist, wie er im Jetzt, im Augenblick lebt, erhält eine Vorstellung davon, wie es ist, so präsent zu sein. Wir aber atmen, um zu überleben und nicht um zu leben. Dabei wären wir freier, gelassener, entspannter und auch konzentrierter, wenn wir im Augenblick denken und leben würden. Beim bewussten Atmen erreichen wir diesen Zustand.

Rückenproblemen könnte man demnach auch präventiv und nachhaltig durch die richtige Atemtechnik entgegen wirken?

Ganz bestimmt. Ich verbinde meine Atemsitzungen oft auch mit bewussten Körperübungen, mit Tai Chi oder Qi-Gong. Beide Methoden können das natürliche und bewusste Atmen durch die ständigen und fliessenden Bewegungsabläufe

fördern. Sie stärken den Körper und bringen die Energie zum Fliesen. Diese Übungen lösen körperliche Verspannungen und innere Unruhen auf und entlasten gleichzeitig den Rücken.

Wo sehen Sie die Hauptursachen für Rückenprobleme?

Ich bin überzeugt, dass viele Beschwerden auf psychosomatische Ursachen zurückzuführen sind. Meistens bürden sich die Menschen im All-

tag einfach zuviel auf. Man trägt dann diese Bürde, die belastet und die zumindest Mitverursacher für Rückenprobleme ist. Ich beobachte dies nun schon seit vielen Jahren. Vielleicht sollte sich darum jeder einmal selbst ein paar Fragen stellen: Wie aufrecht stehe ich, wie aufrichtig bin ich zu mir, was lade und bürde ich mir auf? Wie viel trage ich für mich und für andere? Wo wäre Ruhe angesagt? Der Körper meldet sich immer, wenn die Lasten zu gross werden. Wenn wir auf die Symptome achten, wenn wir achtsamer mit uns selbst umgehen und mehr Körperbewusstsein entwickeln, was Atemübungen unterstützen und fördern, dann wird es uns besser gehen.

Es gibt viele Angebote auf dem Markt. Was sollte man beachten, damit man den Weizen von der Spreu trennen kann?

Man muss wohl einfach einmal verschiedene Angebote ausprobieren. Wichtig ist, welchen Draht man zur vermittelnden Person hat und ob das Vertrauen vorhanden ist. Man merkt aber auch nach einer Atemsitzung, was sich bei einem selbst verändert hat. Das Vorher und das Nachher müssen sich unterscheiden, dann stimmt es.

Sie holen die Menschen dort ab, wo sie stehen.

Das ist mir ein wesentliches Anliegen. Ich möchte die Menschen weder verändern noch belehren. Ich bin mir bewusst, dass ich als Atempädagogin eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe habe, die eine grosse und permanente Herausforderung darstellt. Doch meine 20-jährige Zen-Erfahrung erleichtert mir diese Aufgabe. ●

• Anne-Marie Faucherre

«Atem ist die Bewegung, darin der Mensch sich öffnet und wieder schliesst, sich hin gibt und wieder zurück empfängt, sich lässt und wieder findet. Das heisst, in dem Augenblick lebendig, verwandelt.»

Anne-Marie Faucherre, 1939 in Zürich geboren, kam erst im Alter von 50 Jahren zur Atemtherapie. In den Jahren davor war sie neben der Erziehung ihrer drei Kinder, als erfolgreiche Geschäftsfrau tätig. Persönliche Schicksalsschläge führten zu einer Aufgabe des Geschäftes und zu einer radikalen Änderung ihres Lebens.

Es folgten Ausbildungen in: Zen, Astrologie, Qi Gong und Thai Chi, archetypischer Medizin und schliesslich in der Atemtherapie. Rückblickend waren all diese Ausbildungswege Vorbereitungen auf die wahrhaft grossen Herausforderungen ihres Lebens: unter anderem eine Krebsdiagnose.

Der Atem wurde zu ihrem Leben und half ihr zu «überleben». Heute ist Anne-Marie Faucherre eine über die Landesgrenzen hinaus bekannte und geschätzte Atempädagogin, die höchst einfühlsam und mit grosser Aufrichtigkeit, wertvolle Erfahrungen aus erster Hand weitergibt. Sie lebt und arbeitet in Brüttisellen/ZH. Mehr Infos: www.atemistleben.org

