

Bewegungs(fach)frauen und -männer des BGB vernetzen sich!

von Cécile Anner, Geschäftsführerin BGB

Am 13. November 2004 nahm ich an der vom SVEB organisierten Frauentagung *Erfolg ist lernbar* teil. Der Anlass war sehr interessant. Einige Frauen, die es ins obere oder gar oberste Kader geschafft haben, referierten über ihren Werdegang. Viele Laufbahnen begannen mit einer Lehre, dann kamen Familie und Familienpflege, und weiter ging's zur Karriere. Es beeindruckt immer wieder, was Frauen durch eigene Kraft erreichen! Ein wichtiger Aspekt dieses Anlasses war jedoch, dass Frauen sich vernetzen sollen. Durch Vernetzen wird vieles möglich! Während des Seminars schweife ich gedanklich zum BGB: Was würde passieren, wenn alle Mitglieder unseres Berufsverbandes ein Netzwerk spannten – nur für einen Tag? Am 16. April 2004 haben wir die Möglichkeit dazu!

Leider kommen mir die üblichen Bedenken: Noch höre ich die Fernsehjournalistin Christine Maier, die sich die kritische Bemerkung mit einem bei Frauen oft gehörten Satz erlaubte: «Ich weiss nicht, ob ich das kann!» Anfügen könnte ich noch viele ähnliche Beispiele, denn auch am BGB-Telefon werden wir bei entsprechenden Anfragen mit «Ich kann das nicht, ich habe

keine Zeit, meine Kinder, mein Mann ...» konfrontiert. Wie wäre es, einmal über unseren Schatten zu springen – im Dienst unserer Sache?

Bruno Baviera hat sofort verstanden, was es bedeutet, einen Tag für die Gymnastik zu reservieren; er hat sich dafür irrsinnig ins Zeug gelegt! Die vorliegende *GymNess*-Ausgabe erhielt deswegen kurzfristig eine redaktionelle Änderung. Mit dieser Nummer wollen wir aufrufen, wachrütteln und motivieren. Die Ideen von Bruno können frei übernommen werden, sofern das Thema Kreativität für unsere Tätigkeiten kein Fremdwort ist!

Ich meine, es gibt nichts weiteres zu sagen, als: Nutzt den Tag! Am besten nicht alle einzeln, sondern spannt euch regional zusammen – spannt ein Netzwerk!

Bitte meldet alle eure Aktivitäten im Sekretariat! So können wir eine Gesamtschau erstellen und diese auch kommunizieren. Ich freue mich auf jeden positiven Telefonanruf!

Interview mit Susanne Oetterli

von Cécile Anner, Geschäftsführerin BGB

Cécile Anner unterhielt sich mit Susanne Oetterli, dipl. Bewegungspädagogin BGB und Dozentin an verschiedenen Institutionen und Begründerin der Methode *Sball® – 3-dimensional movements*.

Wann hast du die Ausbildung zur Bewegungspädagogin gemacht und warum?

1979 habe ich die 3-jährige Ausbildung in Basel abgeschlossen. Mich fasziniert das Gestalten von Körper und Bewegung. Bewegungspädagogen können Körper modellieren und unscheinbare Gestalten zu aufgerichteten Persönlichkeiten formen. So kann aus einem Passgang ein beschwingter Schritt werden. Und aus einer «bosse bison» vielleicht kein Schwanenhals, aber ein schöner Übergang vom Schultergürtel zum Kopf. Ich experimentiere und spiele gerne mit Formen und Farben.

Vorher bist du anscheinend anderen Tätigkeiten nachgegangen!

Am nachhaltigsten sind sicherlich die diversen Sprachaufenthalte. Ich war als Kind schon neugierig auf Sprachen. So habe ich vor dem Gymnastikseminar längere Aufenthalte in Rom, Jersey, Spanien und Frankreich genutzt, um in verschiedenen

Sprachen etwas heimisch zu werden, und vor allem auch, um zu reisen und Land und Leute kennen zu lernen. Zum Brotverdienst habe ich in Beautyshops gejobbt und Menschen von Kopf bis Fuss gestylt.

Die Sprachen, allen voran Französisch und Englisch, öffnen mir heute viele Türen. Dies erlaubt mir auch, in anderen Ländern zu unterrichten. Italienisch und Spanisch sind wegen Nichtgebrauchs wie vernachlässigte Muskeln dystrophiert. Schade.

Du bist verheiratet und hast drei Kinder. Wie hast du Familie, Berufstätigkeit und Weiterbildung unter einen Hut gebracht?

Es ist fantastisch, eine Familie zu haben und trotzdem im Beruf weiterzuarbeiten. Ich muss aber gestehen, dass ich mich mir zuvor nie in der Mutterrolle vorstellen konnte. Mein erstes Patenkind hielt ich ziemlich hilflos in den Händen. Da im Leben nicht alles planbar ist – und das ist wirklich ein Glück –, habe ich heute eine tolle Familie, die mich in all meinen Tätigkeiten unterstützt. Nicht zu vergessen: Als die Kinder klein waren, hatten wir sehr harte Zeiten – für mich sowie für meine Familie. Die Schweiz ist bekanntlich nicht das Land, das es Müttern leicht macht, Kinder und Beruf zu vereinen. Das Unterrichten

hielt ich während Jahren auf Sparflamme. Zum Ausgleich besuchte ich umfangreiche Weiterbildungen, um am Ball zu bleiben.

Hast du nach der 3-jährigen Vollzeitausbildung zur Bewegungspädagogin weitere vertiefte Ausbildungen gemacht?

Gleich nach der Ausbildung habe ich das Diplom für Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungsgymnastik bei Ines Bitterli gemacht. Mehrere Jahre besuchte ich regelmässig Fortbildungen bei Prof. Ilse Middendorf (gibt mir vermutlich den nötigen Schnauf). Dr. S. Klein-Vogelbachs Werke habe ich autodidaktisch und über persönliche Gespräche mit ihr vertieft. In Spiraldynamik habe ich das Lehrerdiplom bei Yolande Deswarte und Dr. Christian Larsen und zusätzlich den Fussschul-Lehrer absolviert. La coordination motrice – die Basis der Spiraldynamik – verarbeitete ich ebenfalls autodidaktisch und in Gesprächen mit Yolande Deswarte. Feldenkrais und Alexandertechnik lernte ich über Fortbildungen kennen und schätzen.

Völlig überraschend – jedenfalls für mich – setzte ich mich vor einigen Jahren in die Fänge des Computers. An Fachhochschulen und mit gedulden EDV-Spezialistinnen und -Spezialisten für Video und Ton ist es mir heute möglich, meine Schulungen auf dem neusten Stand der Technik zu erteilen.

Mit deinen Erkenntnissen aus verschiedenen Aus- und Weiterbildungen hast du die Sball®-Methode entwickelt. Wie ist diese Methode entstanden?

Aus Neugierde und Freude am Experimentieren. Die grossen Gymnastikbälle begeisterten mich schon in der Ausbildung. Eine Diplomstudie mit Ball ist mir in bester Erinnerung. Von der Gerätewahl «Ball» wurde seitens der Lehrer abgeraten. Die Begründung: zu riskant! Die Bewegungsstudie rettete mir vermutlich das Diplom.

Nach drei Meniskusoperationen wendete ich mich sanfteren Bewegungsrichtungen zu: Rücken- und Kinderymnastik mit Bällen.

In den Spiraldynamik-Ausbildungen arbeitete ich regelmässig mit den Gymnastikbällen. Die Ballarbeit war sehr beliebt. Für feinste Wahrnehmungsübungen verwendete ich Ballone, um kleinere und exaktere Bewegungen zu ermöglichen. Doch platzende Ballone, in entspannter Wahrnehmung und höchster Konzentration, das war's dann doch nicht so ganz. Der Wunsch nach kleinen, weichen und elastischen Bällen erwachte. So wurden – nach aufwändigem Hin und Her – die heutigen **Sball®**-therapy-Bälle mit 20 und 30 cm ø entwickelt.

Und mit diesen besonderen Bällen entstand auch Schritt für Schritt die Bewegungs-Methode dazu: **Sball®** – 3-dimensional movements.

Warum die 3-d Koordination?

Gesunde menschliche Bewegung – und Bewegung generell – ist von Natur aus dreidimensional.

Fehlt eine Dimension in der Bewegung, führt dies zu Dysbalancen. Denken wir an den Passgang: Die BWS-Rotation um die Longitudinalachse ist verloren gegangen. Fazit: in der Dynamik bewegt sich der Thorax nur noch 2-dimensional – die Gegenrotation ist nicht mehr möglich – und geht deshalb mit dem Becken.

Streiken Segmente im oberen BWS-Bereich, resultiert daraus ein Bild, das vergleichbar ist mit demjenigen eines Betriebs, der Fachkräfte entlässt, aber weiterhin gleiche Leistung fordert. LWS und/oder HWS übernehmen die entsprechende Aufgabe. Stehen Mobilität und Stabilität nicht im Einklang, verändern sich Muskeltonus und Atemrhythmus. Eine Kettenreaktion von Überbelastungen auf Gelenke, Bänder, Muskeln, Organe, etc. beeinträchtigt das physische Wohl. Der Übergang zum psychischen Negativbefinden ist gleitend.

Ziel ist das Wiederfinden der harmonischen 8er-Bewegung der Brustwirbelsäule. Im Alltag wird diese Beweglichkeit dem Körper in unterschiedlichsten Situationen abverlangt.

Interessanterweise bietest du mit dieser Methode ein Gesamtkörpertraining an – wie z.B. Hüft-, Nacken-, Rücken-, Fuss- und sogar Kieferkoordination; ist denn die Arbeit mit dem Sball® unbegrenzt anwendbar?

Für mich sind die Grenzen noch in weiter Ferne. Hätte ich ein Endziel erreicht, wäre die Faszination vorbei, und ich müsste mir etwas anderes ausdenken.

In der Tat ist die Verwendbarkeit der **Sball®**-therapy-Bälle und der Bewegungsmethode unglaublich vielseitig. Die Ganzkoordination steht klar im Mittelpunkt. Wenn wir Körper, Geist und Seele als Ganzes und als lebenslang wandernde Baustelle betrachten, endet die Arbeit nie. Wir werden über äussere und innere Einflüsse auf Wellen durchs Leben getragen. Mal sind wir oben, mal unten. Auf wiederkehrende Art stehen wir mehrmals im Leben wieder am Anfang. So pflegen wir den verspannten Nacken, ein andermal das Hüftgelenk oder die Füsse etc.

Du hast die Kiefergelenke herausgehoben. Das ist tatsächlich ein sehr spannendes Thema. Enorm viele Leute haben Kieferprobleme, Verspannungen oder den Biss nicht im Gleichgewicht. Dieses und letztes Jahr habe ich dazu in Genf spezielle Fortbildungen besucht. Zu diesem Thema habe ich ein Massage- und Bewegungsseminar zusammengestellt.

Was mich persönlich an der Methode fasziniert: Sie ist brauchbar für die Prävention wie auch für die Rehabilitation.

Kinder – kleine und grosse – sprechen gut darauf an. Gesunde Leute aller Altersgruppen halten sich damit fit. Kranke und behinderte Menschen verwenden die Bälle als Lagerungshilfe und als Therapiegerät. Gleichgewichtsschulung, Förderung der Konzentration sowie Stressabbau werden erfolgreich trainiert.

Wie ist diese Art von Soft-Bällen (Gym-Ball), ob gross oder klein, als so genannt effizientes Handgerät zur Gymnastik gekommen?

Zum Gym-Ball:

1996 fand ich in einer Nachforschung zu Mary Quinton, Physiotherapeutin und Bobath-Instruktorin, folgende Angaben: 1958 aus England nach Bern gekommen, leitete sie dazumal das Zentrum für zerebrale Bewegungsstörungen bei Kindern in Bern. Sie erzählte mir, dass sie in jener Zeit die erste Therapeutin in der Schweiz war, die Säuglinge und Kleinkinder mit den Gymnastikbällen therapierte.

Die Physiotherapeutin Verena Jung berichtete mir, wie sie die Arbeit von Mary Quinton an der Universitätsklinik des Inselspitals kennen lernte. Mit ihrem Wegzug nach Basel rollte der Ball

direkt zu Susanne Klein-Vogelbachs Füßen, der damaligen Leiterin der Physiotherapie-Schule Basel. Unter ihrer Leitung wurde die Balltherapie weiterentwickelt und in Bücher verpackt. Beachtliche Werke, denn Dr. S. Klein-Vogelbachs beruflicher Ursprung war auch in der Gymnastik.



Welche Körpersysteme erreichst du mit der Sball®-Methode?

Meines Erachtens erreiche ich damit nahezu alle Körpersysteme.

Im Vordergrund standen für mich immer die 3-d Ganzkoordination, das Propriozeptive Training sowie

die Herausforderung an den Vestibularapparat.

Wie handhabst du die Themen Kraft und Herzkreislauf?

Du meinst für mich persönlich? Unser Hund sorgt für meine täglichen Spaziergänge. Gelegentlich nehme ich auch das Velo zu Hilfe. Bewegung an der frischen Luft und die Natur wirken entspannend. So kann ich auch neue Energien auftanken. Moderate Kraftübungen mache ich mit den Bällen. Den Kunden empfehle ich auch Spaziergänge an der frischen Luft oder Velo fahren. Letzteres, um die Gelenke zu schonen. Diese Art Kreislauftraining lässt auch Raum für freie Gedankengänge; Hirnschubladen können aufgeräumt werden, es wird leichter ums Herz.



Eigentlich ist deine Methode einfach und gut in den Alltag übertragbar. Wie wichtig findest du diesen Transfer?

Da sprichst du das Allerwichtigste an. Ohne den Transfer gibt es keinen Erfolg. Um ein Beispiel zu nennen: In einer Fortbildung hatte ich ein Schlüs-

selerlebnis mit einer Bewegungsfachfrau. Nach jahrelanger Therapie wegen lumbaler Rückenbeschwerden war ihre Bauchmuskulatur so stark, dass sie in Rückenlage beide gestreckten Beine anheben und zum Boden zurückführen konnte, ohne in LWS-Lordose zu kippen. Stand sie jedoch aufrecht, kippte das Becken sofort in Hyperlordose. Die Muskulatur hatte nicht gelernt, in Aufrichtung und Dynamik gegen die Schwerkraft zu bestehen. Fazit: Wenn die Kursteilnehmer nicht bereit sind, Eigenverantwortung zu übernehmen, haben sie kaum Chancen auf Erfolg mit meiner Arbeit.

Wie ist die Methode in der Gruppe anwendbar?

Sehr gut. Jeder Teilnehmer hat eine andere Ausgangslage. Aber alle können profitieren, weil die Methode die Ganzkoordination anspricht. In Gruppenlektionen lassen sich die 3-d Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen einbringen. Mobilisationen/Stabilisationen und auch Kraftaufbau sind ebenfalls

einfach zu integrieren. Empfehlungen und Hausaufgaben gehören zum Transfer in den Alltag.

Ein erfolgreiches Beispiel: gestütztes Sitzen oder eine Lagerungshilfe im Liegen. Da ist der Schritt zu einer Entspannungsübung für Stressabbau oder zu einer Konzentrationsübung für den Schul- oder Büroalltag nahe. So wird die Methode zur Körperpflege und kann ein Ritual werden – dem Zähneputzen vergleichbar.

Die Teilnehmer lernen schnell, weil die Bälle mit jeder Übung das Vestibularsystem neu herausfordern. Es ist Synapsentraining pur. Die Teilnehmer stellen schon nach wenigen Lektionen ein verbessertes Gleichgewicht fest. Ältere Leute fühlen sich z. B. sicherer beim Treppensteigen; jüngere fühlen sich gewandter im Sport.

Was ist denn der Unterschied zwischen dem Sball® und anderen Bällen?

Die Materialzusammensetzung. **Sball®**-therapy-Bälle zeichnen sich aus durch ihre Weichheit und durch ihre Elastizität. Ohne diese Eigenschaften ist die 3-dimensionale Bewegungsführung nicht möglich. Ein weiteres Plus ist die Ballhaut, die sich samtig und warm anfühlt. Ein Ideales Gerät, um über die Sinneszellen der Haut zu operieren. Die sechs Hautrezeptoren sprechen gut auf das Material an. Wir spüren Temperatur, Druck, Vibration und Schmerz. Das sanfte Verschieben von Luftvolumen innerhalb des Balls schult die Reaktionsfähigkeit der Gelenk- und Muskelrezeptoren. Von Wassertherapeuten erhalte ich oft das Feedback, dass die Wellenbewegungen mit den Bällen ihrer Therapie sehr nahe stehen.

Heute hast du zwei Standbeine: Du bist einerseits Kursleiterin im Laienbetrieb, gleichzeitig bist du als Dozentin im In- und Ausland gefragt!

Beides ergänzt sich gegenseitig. Ich unterrichte seit vielen Jahren Kinder. Freiberuflich habe ich **Sball® – Rücken- und Fussgymnastik** im wöchentlichen Angebot. Etwas Zeit steht noch für Privatlektionen zur Verfügung.

Laienunterricht ist mir wichtig, denn er vermittelt mir jenen Anschauungsunterricht, den ich für die Fortbildung von Bewegungsfachleuten brauche.

Ich freue mich natürlich über die Aufträge von der Fachwelt und über das grosse Interesse an der **Sball®**-Methode im In- und Ausland. Diese Herausforderungen – meist sind es Physiotherapieverbände oder Schulen – bringen mir viel Abwechslung und Schwung für die Weiterentwicklung der Methode.

Mit deiner Methode bist du seit Jahren in der Weiterbildung für Physiotherapeutinnen engagiert. Mittlerweile arbeitest du auch gerne mit Gymnastiklehrerinnen – seit einigen Jahren im BGB Schweiz; wie erlebst du die Arbeit mit Gymnastiklehrerinnen und Bewegungspädagoginnen?



Ich schätze die Zusammenarbeit mit den Bewegungspädagoginnen. Im ersten Jahr war das Unterrichten ein Abtasten. Viele Fachleute unterrichten ja schon seit Jahren mit Bällen. Methodisch vorzugehen und mit zwei Bällen zu arbeiten, war für viele neu und manchmal auch etwas schwierig. Doch die Methode hat überzeugt. Viele Teilnehmerinnen konnten ihren Körper neu wahrnehmen und eigene Schwachstellen aufdecken. Schön ist, dass auch der Transfer des Erlernten in den eigenen Unterricht rasch erkannt wurde.

Was mir an Eintagesseminaren oft auffällt, ist, dass die Frauen (es sind in der Gymnastik selten Männer anzutreffen) erst einmal «landen» müssen. Ihr Stress liegt buchstäblich in der Luft. Vermutlich mussten sie einiges organisieren und sich den Fortbildungstag vielleicht regelrecht erkämpfen. Dasselbe Phänomen breitet sich am Nachmittag nach der letzten Pause aus. Die Gedanken schweifen ab und sind möglicherweise schon wieder zu Hause.

Meine Antwort darauf ist das Angebot von themenspezifischen 2-Tages-Seminaren.

An dieser Stelle danke ich allen Teilnehmerinnen für ihr grosses Interesse und für immer neue Anregungen.

Als Kursteilnehmerin ist mir aufgefallen, dass du auf eine sehr exakte Ausführung der Bewegungen grossen Wert legst; trotzdem animierst du die Kursteilnehmerinnen, zu Hause alles auszuprobieren und – vor allem – Fehler zu machen!

Tatsächlich, das scheint sich zu widersprechen. Doch ich bleibe bei beiden Aussagen. Wie bei vielen Angelegenheiten im Leben gibt es unterschiedliche Betrachtungsweisen. Also ganz klar: Die Bewegungen müssen stimmen (die Basis der Methode ist sehr einfach und einleuchtend). Wer zu Hause das Wagnis des Experimentierens eingeht, kann über die eigenen Erfahrungen nur gewinnen. Eigenerfahrung ist eine Gnade im Lernprozess (das gilt im Besonderen auch für Kinder). Und mit jedem erkannten Fehler ist der Lernprozess am wirksamsten. Wenn Lernen als Lebensprozess betrachtet wird, sind Fehler erlaubt. Nur nicht zweimal derselbe.

Während unseres Gesprächs spüre ich, dass dir die Arbeit mit Kindern sehr am Herzen liegt. Arbeitest du viel mit Kindern?

Gleich nach der Ausbildung hatte ich nebst der Erwachsenen- auch mit Kinderymnastik gestartet. Rückblickend finde ich, dass die Kinder meine besten Lehrer waren. Und immer noch sind. Ihre Fragen und ihre Kritik sind äusserst lehrreich. Und ihre Fantasien, ihre Ideen, aber auch ihre Bewegungen sind mir eine immense Bereicherung.

Seit vielen Jahren unterrichte ich Rhythmik für 4- bis 7-Jährige; ein Angebot unserer Musikschule. Zusätzlich leite ich das Haltungstraining für Kinder zwischen 11 und 14 Jahren. Dies ist ein Angebot unserer Gemeindeschule für Kinder mit Haltungsschäden. Es ist eine grosse Herausforderung, Kinder in der Vor- und Pubertätsphase zu gesunder Haltung zu bewegen. Quasi ein kleiner Überlistungskampf gegen den Nachahmungseffekt der «coolen» Haltung ihrer Idole. Und die abgeschauten ungünstigen Bewegungsmuster – von Eltern und weiteren unbe-

wussten «Vorbildern» –, die teilweise bereits festgefahren sind. Aus letzterer Begründung werden die Eltern auch regelmässig ins Training eingeladen. Dies erlaubt, dass sie ihre Kinder im Alltag und beim Üben besser unterstützen können.

Du lädst auch die Eltern ein, am Unterricht teilzunehmen?

Ja, zum Erstaunen vieler Eltern. In manchen Erinnerungen geistert noch das eigene erlebte «Buggeli-Turnen» herum. Die Besuche bringen viel. Es zeigt sich, dass Kinder ohne Unterstützung der Eltern weniger Chancen haben, ihre Haltungsschäden zu beheben. Bei ihrem Besuch in unserem Haltungstraining dürfen die Eltern die Übungen gleich mitmachen. Für viele Eltern ist es ungewohnt, dass mit kleinen Bewegungen effizient – zum Beispiel Kraft – trainiert werden kann. So ist es manchmal auch ganz witzig, dass fitnessgestahlte Väter sich lächelnd auf die **Sball®**-therapy-Bälle legen, sich dann aber schon nach kurzer Zeit erstaunt den Schweiß von der Stirn wischen oder von den Bällen rutschen.

Ich freue mich immer, wenn Eltern mittrainieren. Ihr Verständnis für Körperhaltung wird sensibilisiert. Zudem habe ich die Möglichkeit aufzuzeigen, was sie bei ihrem Kind im Alltag besonders beachten können, und ich kann Korrekturmöglichkeiten für die Übungen vorschlagen. Haltung wird damit auch zu Hause ein Thema.

Aus diesen Erfahrungen hast du einen Ausbildungslehrgang «Sball® – Haltungstraining für Kinder der Unter- und Mittelstufe entwickelt»; warum?

Da ist die Beobachtung, was alles schief läuft, wenn Kinder zu wenig oder keine Instruktionen erhalten, wie sie sich beim lang andauernden Sitzen verhalten sollen. Laut ihren Aussagen sitzen sie sechs Stunden in der Schule, anschliessend folgen die Hausaufgaben und vielfach noch Fernsehen oder Computerspiele. Hochgradiger Bewegungsmangel mit Folgen!

Die Feststellung, dass Kinder mit einer guten Haltung in die Schule eintreten und sie nach ca. zehn Jahren mit einer desolaten Haltung verlassen, stimmt schon nachdenklich (trotz drei Lektionen Turnunterricht wöchentlich). Betrachten wir die überbordenden Gesundheitskosten unserer Gesellschaft, ist Prävention bei den Kindern bestimmt am effektivsten.

Da sind Statistiken, die Klartext sprechen. Rückenprobleme bei Kindern sind stark steigend. Innert weniger Jahre hat sich die Zahl der an Rückenbeschwerden leidenden Kinder und Jugendlichen fast verdoppelt.

Ich bin überzeugt, hier bietet sich ein spannendes Tätigkeitsfeld für Gymnastikpädagoginnen und -pädagogen, die Spass haben am Kinderunterricht. Vielleicht denken sie, warum machen das nicht die Lehrer? Die Praxis zeigt, dass Lehrer bereits viele zusätzliche Aufgaben in die Schule aufnehmen mussten und deshalb oftmals nicht motiviert bis ablehnend auf zusätzliche Aufgaben reagieren.

Der BGB bietet diese Ausbildung im 2005 an. Sind 14 Tage Ausbildung für eine ausgewiesene Bewegungspädagogin nicht ein bisschen lang?

Die Frage ist verständlich. Ich will folgenden Überlegungen Rechnung tragen: In den Jahren der wachsenden Qualitäts-

nachfrage würde ich den Interessenten der Ausbildung keinen Dienst erweisen, wenn ich die Schulung kürzte, denn dadurch würden tragende Elemente aus dem Modul fallen. Im Interesse der Zielsetzung «Prävention für Kinder» bringt die Aufgabe nebst Freude auch eine sehr grosse Verantwortung mit sich. Zudem zeigt die Erfahrung – in den Jahren der Zusammenarbeit mit den Fachleuten vom BGB – klar und deutlich, ihr strebt beste Qualität an. Dies deckt sich ganz mit meiner Berufsphilosophie.

Viele unserer Mitglieder sind mit Familie, Beruf, Aus- und Weiterbildung oftmals am Anschlag. – Ich finde es immer wieder bewundernswert, wie die Frauen dies alles managen!

Da sprichst du mir aus dem Herzen. Da sind in der Tat verkannte Managerinnen am Werk. Dies sind mitunter Gründe, weshalb ich die Ausbildung «Haltungstraining für Kinder» bei den Gym-

nastikpädagoginnen am besten platziert finde. Möglichkeiten sind vorhanden, während einer intensiven Familienphase berufliche Tätigkeiten zeitlich limitiert und fachlich doch gezielt zu nutzen. Gegebene Kontakte – durch die Familie – können Türen öffnen, um sich im neuen Arbeitsfeld einen Namen zu schaffen.

Zudem stellte ich fest, dass gerade diese Frauen ein enormes Potenzial an breit gefächerter Wahrnehmung in sich bergen. Und diese Wahrnehmung und die Lust am Lernen sind in der Bewegungsarbeit mit Kindern der Schlüssel zum Erfolg.

Hast du neben deiner Arbeit und deiner Familie auch noch andere Leidenschaften (Hobbys)?

Dieses Jahr fasste ich den Entschluss, Chinesisch zu lernen. Ich reise auch sehr gerne. Auf Spaziergängen träume ich davon, was ich alles wieder machen werde, wenn's mehr Spielraum gibt, z. B. Reiten, Tennis, Lesen, Klavier spielen und vieles mehr.

Die Abdominalblase und die Atmung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Blickpunkt Abdominalblase

CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) hilft, das funktionell-ökonomische Körperverhalten zu erkennen und bewusst zuzulassen (vgl. GymNess 3/2004, S. 10ff). CoreWork® setzt sich zum Ziel, bewusst oder unbewusst angelernte ungünstige Bewegungs- oder Handlungsmuster, die das natürliche Körperverhalten überlagern, zu eliminieren und damit eine verbesserte Körperhaltung zu erreichen. Zu diesem Zweck werden unter anderem die folgenden Mittel eingesetzt: Übungen für eine vertiefte Körperwahrnehmung (Arbeit mit und am Zentralnervensystem), Arbeit für den bewusst zugelassenen Atem (nach I. Middendorf und E. Kemmann) sowie Massnahmen, die den Muskeltonus senken (Entspannung).

Bei den praktischen Fragestellungen rund um die Körperhaltung spielen die Abdominalblase und die Atmung eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund lohnt es sich, diese beiden Themenkreise aus der Perspektive von CoreWork® eingehender zu beleuchten.

Was ist unter der Abdominalblase zu verstehen?

Die Abdominalblase ist ein muskuläres System und umschliesst den gesamten Bauch- und Beckenraum. Die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur bilden die Vorder- bzw. Rückwand. Das Zwerchfell stellt den oberen Abschluss, der Beckenboden den unteren Abschluss der Abdominalblase dar. Der

gesamte Inhalt des Bauchraums befindet sich innerhalb der Abdominalblase in einem Vakuum. Das heisst, die verschiedenen Organe wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm, Niere, Leber, Gallenblase, Milz und auch die Beckenorgane wie Gebärmutter bzw. Prostata und Harnblase werden durch die Abdominalblase luftdicht umschlossen. Die Organe sind untereinander direkt durch bindegewebige Häute verbunden. Darüber hinaus entstehen zwischen den Organen durch ihre gegenseitige Berührung auch Anziehungskräfte (Adhäsion). Die teilweise vorhandene Verankerung durch Bänder am Becken oder an den Aussenwänden der Abdominalblase sorgt für die Stabilisierung der Organe unter Gewährleistung einer gewissen Beweglichkeit. Diese Bänder spielen vor allem im kaudalen Bereich (Gebärmutter und Blase) eine wichtige Rolle.

Das muskuläre Zusammenspiel innerhalb der Abdominalblase

Die Funktionsweise der Abdominalblase ist abhängig von der Beckenstellung und der Atmung. Sobald das Becken eine Mittelposition einnehmen kann, wie sie dem funktionell-ökonomischen Körperverhalten entspricht, und sich das Zwerchfell in der Ausatmung entspannen kann, entwickeln die muskulären Anteile der Abdominalblase in ihrem Zusammenspiel eine Wirkung auf die innere Körperhaltung. In der Bewegung und im Tanz wird dies vielfach als «Zentrum» bezeichnet, weil es sowohl Bewegungsqualität als auch Bewegungsökonomie beeinflusst. Dies setzt beim Menschen die Fähigkeit des