



**Haltung** Damit Rückenprobleme gar nicht erst entstehen, übt Susanne Oetterli mit Horgner Kindern richtiges Sitzen. 19

# Mit geradem Rücken durchs Leben

Früher wurde das Haltungstraining bei Schülern als Buggelturnen belächelt. Heute wären Fachleute froh, alle Schulen würden es noch anbieten.

**Von Daniela Haag**

Horgen - Wenn Susanne Oetterli durch den Raum schreitet, macht sie das wirkungsvoller als andere Menschen. Es liegt nicht an ihrem knallroten Pullover oder den blonden Locken. Sondern daran, dass ihr Rücken so gerade, ihre Schultern so straff sind, dass man selber nicht anders kann, als den Bauch ein- und die Schultern nach hinten zu ziehen. Susanne Oetterlis ausgesprochen gerade, feste Haltung ist ansteckend.

Das ist auch ihre Absicht. Denn Susanne Oetterli ist Haltungstrainerin in Horgen. Zu ihr in den Übungsraum im Kindergarten Brunnenwiesli kommen Buben und Mädchen, die mit gebeugtem Rücken und eingefallenen Schultern sitzen und gehen. Der Schularzt hat bei ihnen in der Viertklasskontrolle eine Haltungsschwäche festgestellt. Über das Schulsekretariat werden die Eltern informiert. Die Kinder besuchen das Haltungstraining, das ein Jahr lang einmal wöchentlich stattfindet, freiwillig.

«Denkt daran, die Füsse auf den Boden zu stellen und auf den Sitzbeinhocker zu sitzen», sagt Susanne Oetterli zu den drei Buben. Jeder sitzt an einem Schülerpult im Übungsraum. Susanne Oetterli korrigiert bei einem die Kopfhaltung, bei einem anderen die Sitzposition. Ein Kind, das schnell ermüdet, dreht den Stuhl und stützt sich auf einen aufblasbaren Ball.

## Spätere Schmerzen vermeiden

Die Buben - normalerweise sind sie zu fünf - kommen das dritte Mal ins Haltungstraining. Sie haben gelernt, wie sie ihren Stuhl und ihr Pult auf die richtige Höhe einstellen müssen. «Es ist wichtig, dass ihr das in eurer Klasse macht. Denn ihr sitzt dort jeden Tag viele Stunden», mahnt Susanne Oetterli. Sie erteilt seit



«Schultern nicht hochziehen, atmen nicht vergessen.» - Haltungstraining mit Susanne Oetterli. Foto: Patrick Gutenberg

acht Jahren Haltungstraining. «Es ist grossartig, dass Horgen diese Möglichkeit bietet», sagt sie. Schon viele Primarschüler gewöhnten sich eine schlechte Haltung an. Dies könne in späteren Jahren zu Schäden am Skelett und zu Schmerzen führen. Bereits Kinder litten an Spannungsschmerzen im Nacken, sagt sie. Diese entstünden, wenn sie in den Stuhl sanken und den Kopf in den Nacken knickten, um nach vorne zu blicken.

«Was braucht es, um gerade sitzen zu können?», fragt Susanne Oetterli. «Eine gerade Wirbelsäule», gibt Sebastian zur Antwort. Wie eine gerade Wirbelsäule aussieht, zeigt ihnen Susanne Oetterli an einem Skelett. «Die Muskeln, welche die Wirbelsäule halten, müssen trainiert sein», erklärt die Haltungstrainerin, «und was passiert, wenn ihr nicht auf den Sitzbeinen sitzt?» Dann macht der Rücken ein Buggeli, wissen die Kinder bereits. Susanne Oetterli biegt die Wirbelsäule am Skelett zu einem Bogen. Die drei Haltungsschüler strecken ihren Rücken

noch etwas besser.

Bei den einen Kindern sehe sie bereits nach der ersten Lektion einen Fortschritt, sagt Susanne Oetterli. Vereinzelt aber nähmen trotz des Trainings keine gesunde Haltung an. «Das ist frustrierend, aber es sind zum Glück nur Ausnahmen.» Ob das Haltungstraining erfolgreich sei, hänge auch davon ab, ob die Eltern ihre Kinder unterstützten und sie beispielsweise ermunterten, täglich die «Hausaufgaben» zu erledigen.

Diese Woche üben sie, im Schneidersitz einen Stab über den Kopf zu strecken, ihn seitwärts zu neigen und danach über dem Kopf kreisen zu lassen. «Schultern nicht hochziehen, atmen nicht vergessen», korrigiert Susanne Oetterli, «zu Hause könnt ihr einen Stecken oder einen Besen nehmen.»

## Nur an wenigen Orten

Horgen ist eine der wenigen Gemeinden im Kanton, welche ein Haltungstraining durchführen. Das Angebot sei freiwillig,

sagt Ferdinanda Pini Züger, Leiterin des Schulärztlichen Dienstes Kanton Zürich. «Ich kann Horgen nur loben.» Sie ist erst kurz im Amt und sagt, eine Vereinheitlichung des schulärztlichen Angebots sei ihr ein Anliegen. Sie wünsche sich, dass alle Viertklasskinder im Kanton eine Rückenkontrolle erhielten. Heute sei einzig eine Impfkontrolle in diesem Alter vorgeschrieben.

[www.sball.com](http://www.sball.com)

## Zur Person Susanne Oetterli

Susanne Oetterli ist diplomierte Bewegungspädagogin. Seit 20 Jahren unterrichtet sie Rhythmik an der Musikschule Horgen. Das Haltungstraining erteilt sie seit 2002. Oetterli ist auch freiberuflich als Bewegungspädagogin für Erwachsene und Kinder und in der Weiterbildung von Fachpersonen aus den Bereichen Physiotherapie, Sport und Bewegungspädagogik tätig. Sie erarbeitete eigene Methoden; wichtiges Element in ihrer Schulung ist ein luftgefüllter Ball für die Verbesserung der Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie des Gleichgewichts. (dh)

Anzeige

