

Auflage 76'752 WEMF/SW-beglaubigt (2014)

Verlag und Redaktion «Quartier-Echo», Baumackerstrasse 45, Postfach, 8050 Zürich
 Telefon 044 310 26 50 • Fax 044 310 26 51 • www.quartierecho.ch • info@quartierecho.ch
 21. Jahrgang. Erscheint 14-tägig, verteilt mit DMC in alle Briefkästen



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz

**Gebäude-
sanierung
schafft Mehrwert.**

Jetzt anmelden zur kostenlosen
Kurzberatung an der Mess-
Bauen & Modernisieren vom
3.-6.9.2015:
www.stadt-zuerich.ch/
energie-coaching

Frage dem
Energie
Coach...

Zürcher Quartierzeitung für die Stadtkreise 3 · 4 · 5 · 9

Donnerstag, 27. August 2015 Nr. 13

Gedanken gut, alles gut
Seiten 1/3

«angeschrieben»
Seiten 5/28

Sport
Seite 9

Kunst und Kunsthandwerk
Seite 19

essen und ausgehen
Seiten 23 bis 27

Geschäfte & Gewerbe

Wiedikon Seiten 6/7

Goldbrunnen Seite 8

Altstetten Seiten 10/11

Albisrieden Seiten 12/13

Stauffacher Seite 16

Langstrasse Seiten 18/19

Handwerk Seite 20

**Gewerbeverein Kreis 5
Züri-West** Seiten 22/23

Nächste Ausgabe am 10. 9.



Patientin übt, Wäsche schmerzfrei aufzuhängen – im Therapiezimmer von Cécile Baumann Bild: Hubler

Gedanken gut, alles gut

Kreis 3 Persönliches Erfolgserlebnis mit AlexanderTechnik, einer «Gedankenmedizin»

Sie beginnt wie viele Geschichten, die Geschichte von Krisztina. Sie endet ganz anders als viele Geschichten, Kriszinas Geschichte.

Sie kommt à la Shakespeare daher, der eines seiner Stücke «Ende gut, alles gut» genannt hat. Sie beginnt mit

20 Jahren Schmerzen und endet mit lebenslangen guten, weil hilfreichen Gedanken.

Im Gespräch mit Krisztina und ihrer Therapeutin, Cécile Baumann, erfährt das «Quartier echo», was genau damit gemeint ist. Damit der Ge-

sprachsausschnitt richtig verstanden werden kann, muss zusätzlich «Alex» eingeführt werden: Krisztina nennt die AlexanderTechnik, die ihr zur Möglichkeit eines schmerzfreien Lebens verhalf, kurz und sehr persönlich «Alex». **weiter Seite 3**

Krisztina, Sie haben in der Vergangenheit immer wieder unter Schmerzen in Händen, Knien und Rücken zu leiden. Insbesondere Ihr Nacken ist für Sie seit 20 Jahren eine Herausforderung. Wie gehen Sie heute damit um?

Krisztina: Das kann ich sehr genau sagen. Ich habe folgendes gelernt: Wenn ich beispielsweise auf der Autobahn fahre, Sorge ich dafür, dass mein Gesicht entspannt ist, meine Schultern frei sind und ebenso mein Nacken. Das ist eines meiner Themen, der Nacken: Schultern auf, Kopf runter und los «durch die Wand.» Wenn ich meine «Alex»-Gedanken einsetze, dann senken sich die Schultern und werden weich(er). Diese Therapie trage ich mit mir, sie steht mir immer zur Verfügung.

Wie genau? Sie sagen als Gedanken, aber auf der Autobahn müssen Sie doch die Gedanken beim Verkehr haben!

Krisztina: Vielleicht sollte ich ein anderes Beispiel geben – natürlich passe ich auf der Strasse auf. Ich kann mich aber vor der Abfahrt vorbereiten und bereits locker ins Auto einsteigen und bei der Fahrt genügt dann ein Blitzgedanke zur Erinnerung. Sie wissen schon, was ich meine. Sie denken ja manchmal auch kurz daran, dass Sie noch dieses oder jenes erledigen möchten, ohne, dass die Fahrkonzentration darunter leidet.

Können Sie also noch ein zweites Beispiel beschreiben?

Krisztina: Es gibt zwei Wege, um das Ziel, aufrecht auf einem Stuhl zu sitzen, zu erreichen:

- a) Den Körper «einfach» strecken;
- b) Ich denke den Gedanken, dass ich mich nach oben ausdehne, dass mein Kopf mit oben verbunden ist, mit der Sonne, mit dem Firmament, mit einer guten Energie – jeder denkt an das, was ihm gefällt. Dazu gehören auch gesprochene Gedanken: «Mein Hals ist frei, mein Kopf geht nach oben, mein Rücken wird länger und weiter.» Ich denke mich sozusagen nach oben. Das sind auch Worte, die in der Technik verwendet werden. Mein Körper reagiert auf meine Worte, auf meine nur gedachte oder laut gesagte Absicht.

Therapeutin: Wichtig dabei ist, dass Krisztina – das gilt aber für alle Ratsuchenden – zulässt, dass die Handlung den Gedanken folgen kann, sprich sich Schultern senken können. Das hat sehr oft sehr viel mit Vertrauen zu tun: Vertrauen, dass nichts Schlimmes passiert, wenn die Schutzhaltung aufgegeben wird. (Hochgezogene Schultern «schützen» den Hals und die lebenswichtige Hauptschlagader.) Die Therapeuten vermitteln am Anfang mit den Händen, wie es ist, lockerer und aufrechter zu sein, bis die Ratsuchenden «Handlung folgt dem Gedanken» angstfrei zulassen können.

denken, es richtig zu machen. Im Gegenteil, als ich es für Ihre Fotos falsch machen musste, musste ich zuerst nachdenken!
 Die Therapie war spannend! Am Anfang machte die Therapeutin ein Video von meiner Arbeit und dann hat sie mit mir zusammen meine Bewegungen und Haltungen analysiert und mir Vorschläge gemacht, was ich wie besser machen kann.
 Beim Wäscheaufhängen half bereits die banale Idee, dass man den Wäschekorb nicht auf dem Boden stehen lässt, sondern auf eine Fläche stellt, die bequemes und damit lockeres Arbeiten erlaubt.



Cécile Baumann

Bild: Marc Ocskay

Wie der Name AlexanderTechnik sagt, handelt es sich um eine Technik, ähnlich wie die Computertechnik oder das Erlernen eines Instrumentes oder eines Handwerks. Sie bedeutet die Fertigkeit, seinen Körper, seine Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und den Umgang damit bewusst

und nachhaltig positiv zu verändern. Konkret: Klienten werden hinderliche – und auch schmerzhaft – Bewegungs- und Verhaltensmuster immer besser erkennen und lernen, die Prinzipien alleine anzuwenden. Grundsätzlich erlernt, kann die Technik auf weitere Situationen angewendet werden.

Dazu braucht es Zeit, scheint mir. Wie viel brauchte es bei Ihnen?

Krisztina: Dazu will ich sagen, dass es eine Entwicklung war und ich musste, wollte und durfte mit auf dem Weg zum Ziel immer wieder sagen, dass ich mir Zeit nehmen darf. Ich habe meinem Körper erlaubt, sich «ent-wickeln» zu dürfen. Sich aus den alten Mustern heraus zu wickeln und sich mit neuen einzuwickeln, sozusagen.

Das ist übrigens auch mit dem Wäscheaufhängen gut gelungen. Ich hatte dauernd Rückenschmerzen deswegen. Nach genügend langem Üben muss ich jetzt gar nicht mehr daran

Therapeutin: Ich lasse die Menschen immer zuerst wie zu Hause arbeiten. Dann erkundige ich mich, welche unangenehmen Empfindungen weggehen sollten – durch Veränderungen bei Umgebung und Körperhaltung. Daraus ergibt sich eine Gedankensammlung, die als «Werkzeugkästli» dienen kann: Rücken weit und lang, Arme lockerer lassen und anderes mehr.
 Ich mache gerne ein «Spiel» daraus, das nimmt dem Krankheit-Therapie-Leiden-Kreislauf den negativen Schwung.

Interviews: Hubler MM



Gestern waren wir noch in den Ferien. In einem uralten Häuschen im Tessin, das schon dem Grossvater von unserem Nachbarn gehört hat. Peppe Amante hat es uns vermietet, nur Mama, Papa und mir. Das Häuschen war voller Sonne und das konnte man sogar riechen.

Sogar wenn Mama Spaghetti kochte und Papa ganz viel Knobli in die Tomatensauce hinein-tat, konnte man die Sonne im alten Holz immer noch riechen.

Papa sagte, man schmecke die Sonne auch im Wein. Ich weiss aber nicht, ob er und Mama Wein aus dem Tessin getrunken haben.

Aber über dem Sitzplatz von Peppes Häuschen gab es ein Traubendach. Die Trauben waren noch grün, deshalb konnten wir nicht wissen, ob es weisse oder blaue Trauben werden. Aber das Kraut – ich meine, die Blätter von den Trauben, die waren überall. Sie wuchsen sogar am Christbaum hinauf. Der war gespalten wegen einem Blitz. Der halbe Baum war tot. Aber das konnte man nicht sehen, weil die Traubenblätter so hoch wie der halbe tote Baum geklettert waren.

Gestern stieg ich, zusammen mit Papa, weil die uralte Treppe gefährlich ist, in den Estrich vom Häuschen. Dort gibt es ein rundes Fenster und durch dieses Fenster konnten wir die Traubenblätter berühren.

Gretchen

GFZ
Worauf Familien zählen. Seit 1985.

**Freie Kita-Plätze
in Ihrem Quartier.**

www.gfz-zh/kindertagesaetten

Zahnarztpraxis
AZP Altstetten
Dr. med. dent. Manfred Gawora
Allgemeine Zahnmedizin
Zahnärztliche Chirurgie - Implantologie
Di-Do-Fr bis 21 Uhr - Sa bis 18 Uhr
Behandlungen nach Vereinbarung
044 432 64 64
www.zahnarztpraxis-altstetten.ch
Badenerstr. 662 - 8048 Zürich-Altstetten

TV - Empfang?
Analog → Digital
Cablecom stellt im Juni 2015 alle Analogen Sender ab!
Es gibt viele Möglichkeiten
Wir zeigen Ihnen gerne die Unterschiede zu Swisscom, CC, Glasfaser usw.
Cuel
pure hifi & TV & Multimedia
Birmensdorferstrasse 266
8055 Zürich | 044 461 21 61
www.cuel.ch | info@cuel.ch

BETTEN-ZÜRICH
Für einen gesunden Schlaf
Letzigraben 89 - 8003 Zürich
043 311 06 66
www.betten-zuerich.ch

Testen Sie jetzt Ihr Herz.
10.-
Geschenkkarte für Sie!
Gültig vom 1.-30.9.2015 nach durchgeführtem HerzCheck
Amavita Josef Apotheke
Josefstrasse 93
8005 Zürich
Tel. 058 851 32 68
AMAVITA+



Wäsche aufhängen: Korb auf Arbeitshöhe deponieren, aufrecht und locker stehen



Ungünstig Bilder: Hubler MM