

**Uster** Der kommende Samstag ist der vierte nationale Tag der Atemtherapie Middendorf

# «Jeder hat einen anderen Atem»

Aus Anlass des vierten nationalen Atemtags geben zwei Atemspezialistinnen aus Uster Einblick in ihr Schaffen. Die beiden Therapeutinnen öffnen morgen Freitag ihre Praxistür.

Anne Suter

Wer den Namen Letizia Fiorenza hört, denkt nicht an Atemtherapie, sondern vielmehr an Gesang. Seit über zwanzig Jahren tritt sie zusammen mit ihrem Ehe- und Konzertpartner, dem Gitarristen David Sautter, als Sängerin auf. Als Duo I Cantimbanchi haben sich die beiden dem süditalienischen Liedgut verschrieben. Das Wort Adelheid lässt die Kinderherzen höherschlagen: So heisst das beliebte Kinderliederprogramm, mit dem die beiden Musiker bis heute immer wieder auf Schul- und anderen Bühnen stehen. In Uster wirkt Fiorenza zudem bei Must (Musiker von Uster für Uster) mit, und in anderen Formationen – mit Querflöte, Klavier oder Schauspiel – entwickelt sie regelmässige neue Projekte.

Genauso lang wie mit dem Gesang beschäftigt sich die in Rom geborene Sängerin auch mit der Atemarbeit – genauer mit der Atemlehre der Berlinerin Ilse Middendorf (1910–2009), nach der sie unterrichtet. «Die Atemtherapie ist ein Weg zu einer freieren Atmung und einem inneren Gleichgewicht», erklärt Letizia Fiorenza. Körperliche Beschwerden wie Atemstörungen oder Verspannungsschmerzen, aber auch psychische Symptome wie Antriebsschwäche, Stress oder Verstimmungen könnten damit gelindert und besser gemeistert werden. Für Fiorenza bildet die gleichzeitige Arbeit als Sängerin und Atempädagogin eine ideale Verbindung: «Die beiden Bereiche ergänzen und nähren sich gegenseitig.»

## Vom Singen zur Atemtherapie

Beatrice Dürlér ist zwar nicht Sängerin, doch dass sie heute als Atemtherapeutin tätig ist, hat ebenfalls mit Singen zu tun. Anfang der 1990er Jahre nahm sie als Hobby Gesangsstunden. Irgendwann kam sie dabei an einen Punkt, an



Die Ustermer Atemtherapeutinnen Beatrice Dürlér (links) und Letizia Fiorenza nehmen am nationalen Atemtag teil. (bag)

dem es nicht mehr weiterging. Als sie daraufhin zu einer neuen Lehrerin wechselte, zeigte ihr diese viele Übungen aus der Atemtherapie. Dürlér merkte rasch, dass ihr die Übungen sehr gut taten – und dass sie mehr über Atemtherapie erfahren wollte. So begann sie eine Ausbildung als Atemtherapeutin, zunächst bloss aus Eigeninteresse und nicht mit dem Ziel, einmal selbst zu behandeln oder zu unterrichten. Es kam dann jedoch anders: Heute hat Dürlér eine gut laufende Praxis gleich beim Bahnhof Uster, in der sie neben Atem- auch Craniosacral-Therapie anbietet.

## Den Atem nicht übrumpeln

Für Beatrice Dürlér bildet die Arbeit mit dem Atem eine gute Möglichkeit, über die Körperwahrnehmung einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden. Wie muss man sich Atemtherapie aber konkret vorstellen? «Die Einzelbehandlung findet im Liegen statt, und zwar trägt man normale, bequeme Kleidung», erklärt Dürlér. «Durch Berührungen, Dehnungen und Druck unterstütze ich die Atembewegung, worauf der

Atem reagiert. So können Körper, Atem und Innenleben immer deutlicher wahrgenommen werden.» Ganz wichtig ist für Dürlér die Achtung vor dem Atem ihres Gegenübers: Jeder Mensch habe einen anderen Atem, und diesen wolle sie nicht übrumpeln, sondern sein lassen – bis er sich von selbst verändere.

## Stärkung der Atemkraft

Bietet Beatrice Dürlér ausschliesslich Einzelbehandlungen an, so arbeitet Letizia Fiorenza nur mit Gruppen. In solchen Gruppenstunden wird der Atem mit einfachen Übungen im Sitzen und Stehen belebt, wodurch der Atemrhythmus ausgeglichen und die Atemkraft gestärkt wird. Dabei ist es Fiorenza ein Anliegen, den Kursteilnehmerinnen einen kreativen Umgang mit dem eigenen Körper zu vermitteln: «Mit der Zeit sollen sie immer besser spüren, was ihnen guttut, und dies auch selbst zu Hause abrufen können.»

Fiorenza wäre nicht Sängerin, spielte die Stimme in ihrer Atemarbeit keine tragende Rolle. Atem-Tonus-Ton ist eine Weiterführung von Middendorfs Atem-

lehre, die das Kennenlernen und Entwickeln der eigenen Stimme ermöglicht, um sich damit singend oder sprechend besser auszudrücken. Nach dieser von Maria Höller-Zangenfeind entwickelten Methode unterrichtet Fiorenza Gruppen in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und Japan.

## Tag der offenen Praxistür

Morgen Freitag, 19. März, bietet Beatrice Dürlér in der Praxis Para-MediForm, Brunnenstrasse 1, in Uster dreissigminütige Probe-Einzelbehandlungen an. Anmeldung unter Telefon 079 402 96 58. Probe-Gruppenstunden bei Letizia Fiorenza finden von 9 bis 10 Uhr (Atem und Bewegung) und von 17 bis 18 Uhr (Atem und Stimme) statt. Dafür ist keine Anmeldung erforderlich. (aks)

**Fällanden** Ein ehrgeiziges Jugendleitbild und eine neue Jugendbeauftragte der Gemeinde

# «Ziel ist es, dass Jugendliche glücklich sind»



Ist verantwortlich für die Umsetzung des Jugendleitbilds: Zora Buner. (snk)

Fällanden hat ein neues Jugendleitbild erarbeitet. Für die Umsetzung ist Zora Buner als Jugendbeauftragte der Gemeinde zuständig.

Stephan Kälin

In Fällanden sollen sich Jugendliche wohl fühlen und optimale Voraussetzungen für ihr Aufwachsen vorfinden. So heisst es im neu entwickelten Jugendleitbild der Gemeinde, das gestern den Medien vorgestellt wurde. In Zusammenarbeit mit Vereinen, Kirchen, Parteien und Eltern hat eine Projektgruppe unter der Leitung von Gemeinderat Roger Hermann die Grundlagen im Lauf des letzten Jahrs erarbeitet. «Diese wurden nun in ein Jugendleitbild umgegossen», so der Sozialvorstand. Daraus schliesslich sei ein Jugendförderungskonzept abgeleitet worden, das konkrete Massnahmen beinhaltet.

Gewichtigste Neuerung ist die Einsetzung einer Jugendbeauftragten der Gemeinde. Anfang März hat der Gemeinderat diese Stelle mit einem 10-Prozent-Pensum an Zora Buner vergeben. Die 35-Jährige ist Stellenleiterin der Jugendarbeit Fällanden. «Eine meiner neuen wichtigen Aufgaben ist die Ver-

netzung aller Personen und Institutionen, die im Jugendbereich tätig sind», beschreibt Buner die Ausweitung ihrer Tätigkeiten. Sie ist es denn auch, die darum besorgt sein muss, dass das eben erarbeitete Leitbild umgesetzt wird.

## Ehrgeiziger Massnahmenkatalog

Und die Ziele sind hochgesteckt: Entwicklung ermöglichen, Eigenverantwortung fördern, Freiräume schaffen, das Zusammenleben und die Vernetzung unterschiedlicher Kulturen und Religionen stärken und gleichzeitig präventiv gegen Sucht und Gewalt wirken. Für die Erreichung dieser Ziele hat die Projektgruppe in Zusammenarbeit mit dem externen Berater Raoul Rosenberg, der bereits seit 15 Jahren Gemeinden und Städte bei ähnlichen Projekten professionell begleitet, einen Katalog an Massnahmen entwickelt. «Einen ehrgeizigen Katalog», wie Hermann betont.

So ist es in einem ersten Schritt Aufgabe der Jugendbeauftragten, auf die Vereine der Gemeinde zuzugehen und sie bei der Umsetzung des Leitbilds zu begleiten. Bisher seien die Reaktionen der Vereine sehr unterschiedlich, so Hermann. «Der Fussballclub hat sich beispielsweise nicht geäussert, während die Pfadi Walter Tell sehr aktiv mitgearbeitet hat.» Neben der Einbindung von Vereinen sieht der Massnahmenkatalog auch den Ausbau der aufsuchenden

Jugendarbeit und die Unterstützung bei der Realisierung von Anlässen und Projekten für Jugendliche vor. Als Knacknuss gilt das Schaffen von Räumen, wo sich Jugendliche treffen können. «Räumlichkeiten zu finden, die nicht zu viele Einschränkungen haben und somit für Jugendliche noch interessant sind, ist schwierig», erklärt Hermann. Gerade in diesem Punkt erhofft man sich durch die Funktion einer Jugendbeauftragten aber einen Fortschritt. «Zora Buner handelt nun nicht mehr nur im Namen des Vereins Jugendarbeit, sondern im Auftrag der Gemeinde», sagt Rosenberg.

## «Jugend ist schneller als Konzept»

Das Konzept der Fälländer Jugendförderung ist auf die nächsten drei Jahre ausgelegt. Die Umsetzung sei aber natürlich immer auch abhängig von der Aktualität. «Die Jugend ist viel schneller als ein Konzept», sagt Buner und meint damit, dass sich die Prioritäten der Massnahmen laufend verändern können. Am Leitbild selbst ändert das allerdings nichts. «Das Ziel ist es, dass Jugendliche in ihrer Gemeinde glücklich sind», fasst Rosenberg zusammen und weist darauf hin, dass die Gemeinde mit dem Verein Jugendarbeit bei der Umsetzung einen starken Partner an ihrer Seite hat. «Die Fälländer Jugendarbeit gilt seit Jahrzehnten als löbliches Beispiel im Kanton Zürich.»

**Wangen-Brüttisellen**

## Gemeinderat soll in Ruhe planen

Sporthalle ja, vorerst aber ohne Dietlikon: Am Dienstag verwarf Wangen-Brüttisellens Gemeindeversammlung die regionale Sporthalle-Initiative.

Dass in Wangen-Brüttisellen hinsichtlich der Trainingsmöglichkeiten für Sportvereine Defizite bestehen, zeigte sich am Dienstagabend im Rahmen der Gemeindeversammlung gleich in mehreren Wortmeldungen. So ist es derzeit für einen Sportverein offenbar fast ein Ding der Unmöglichkeit, am Abend in einer der Sporthallen der Gemeinde neu unterzukommen. Die Hallen sind alle ausgebucht, weshalb die Vereine mitunter auf Nachbargemeinden ausweichen müssen.

## Zuerst lieber im Alleingang

Ein Initiativkomitee um Joe Stöckli verlangte in einem Vorstoss die Einsetzung einer Arbeitsgruppe, welche die Bedürfnisabklärung für eine regionale Sporthalle vornimmt – und zwar gemeinsam mit der Nachbargemeinde Dietlikon. Für den Gemeinderat kommt dieser Vorstoss aber zu früh, da man derzeit selber bereits an der Ausarbeitung eines Sportplatzkonzepts ist. «Erst müssen viele Fragen seriös beantwortet werden, etwa auch, wie es mit der Halle Dürrbach in Dübendorf weitergeht, an der wir beteiligt sind», meinte Planungsvorstand Ueli Weber. Der Gemeinderat wolle dieses Konzept ohne die Fessel erstellen können, mit Dietlikon zusammenarbeiten zu müssen – «zumindest in einer ersten Phase», so Weber.

Nach einer lebhaften Diskussion entschieden sich schliesslich 37 der insgesamt 84 Stimmberechtigten für den gemeinderätlichen Weg, 31 gaben dem Komitee um Joe Stöckli ihre Stimme. Ein gleichlautender Vorstoss wird am Donnerstag, 25. März, der Dietliker Gemeindeversammlung vorgelegt – trotz dem Nein von Wangen-Brüttisellen.

## Friedhof kann saniert werden

Nach einer kurzen Diskussion klar genehmigt wurde am Dienstagabend zudem die Sanierung des Friedhofs für rund eine halbe Million Franken. Ein Ergänzungsantrag, welcher eine neue Lautsprecheranlage wünschte, blieb ohne Chance. (mre)

In Kürze

## Energiefondskommission: Mitglieder gewählt

**Uster.** Die Energiefondskommission der Energie Uster AG besteht aus sechs Mitgliedern, wovon vier vom Stadtrat gewählt werden. Der Stadtrat Uster wählt gemäss Mitteilung für das laufende Jahr die bisherigen Personen wieder in die Kommission. Es sind dies Martin Gasser, Rolf Frischknecht, Werner Hässig, Fortunat Werner. Die beiden übrigen Kommissionsmitglieder sind der Vorsitzende der Geschäftsleitung sowie der Leiter Vertrieb der Energie Uster AG. (avu)

## Waghalsige Seifenkistenfahrer gesucht

**Wangen-Brüttisellen.** Am Samstag, 1. Mai, findet ab 10 Uhr in Wangen das 5. Gaudi-Seifenkisten- und Bobbycar-Rennen statt. Gesucht werden nun tollkühne Piloten, die mit ihren Kisten die knapp einen Kilometer lange Strecke hinunterfahren. Die Organisatoren haben sich zum Ziel gesetzt, auch dieses Jahr allen Freizeitbastlern die Möglichkeit zu geben, ihrer Phantasie und Kreativität unter Berücksichtigung eines kleinen Reglements freien Lauf zu lassen. Gesucht werden auch Piloten, denen es primär nicht um Geschwindigkeit, sondern um die Originalität ihres Fahrzeugs geht. Für sie gibt es eine eigentliche Gaudi-Kategorie. Das Reglement sowie Anmeldeunterlagen findet man unter [www.seifenkistenrennen.ch](http://www.seifenkistenrennen.ch). (avu)