«Kurz und bündig»

«Das Leben besteht in der Bewegung»

…fand schon Aristoteles (384 – 322 v. Chr.). Erst durch die Bewegung sind wir lebens- und handlungsfähig. Sie ermöglicht es uns, unsere Umwelt zu erkunden und zu verändern. Bewegung spielt also eine zentrale Rolle im Leben eines jeden Menschen, insbesondere aber im Leben der diplomierten Bewegungspädagogin Erika Gallusser im luzernischen Neudorf.

Text: Lotty Wohlwend, Esther Kleger

Wer sind Sie?
Freunde bezeichnen mich als «Bewegungstyp» und «Springball», der nie zur Ruhe kommt und Energie für drei hat. Vielleicht bin ich ähnlich einer Quelle, die ständig am Sprudeln ist. Das ist für mein Umfeld zwar bereichernd, aber nicht immer einfach. Ich selber würde mich als aktiv bezeichnen. Ich liebe es, mit Menschen umzugehen, bin spontan, zielstrebig und vielseitig interessiert. Ich bin gerne gefordert, will aber oft zu vieles auf einmal erledigen. Es fällt mir schwer, zur Ruhe zu kommen – ich liebe ganz einfach die Bewegung.

Bewegung ist Ihr Thema. Schon immer?
Ich war schon als Kind immer in Bewegung und konnte auch in der Schule nicht still sitzen. Ich bin mit Sport aufgewachsen. Als Kunstturnerin hatte ich aktive Wettkampferfahrung. Danach absolvierte ich die 3-jährige Ausbildung zur diplomierten Bewegungspädagogin SBTG. Eine Ausbildung, die heute leider in dieser Form nicht mehr existiert und durch Kurzlehrgänge ersetzt wurde. Mich faszinierte schon immer, welche Auswirkung die richtige Bewegung auf den Menschen hat. Darum bin ich bis heute neugierig auf neue Techniken und Behandlungsmöglichkeiten geblieben. Ich habe bezüglich Kinesiologie, Sportkinesiologie,

Wer ist Erika Gallusser?

Alter	64
Familie	zwei Töchter (32, 35) einen Sohn (33)
Beruf	Diplomierte Bewegungspädagogin SBTG

www.erikagallusser.ch

www.schmerzfrei-luzern.ch

Körperenergie, Haltungsanalyse und -optimierung, Ernährungstheorie etc. sehr viele Weiterbildungen und Seminare besucht, und das hat sich bis heute nicht geändert. Russische Heilmethoden und vor allem die Schmerztherapie sind für mich im Moment die spannenden Themen.

Ein Blick auf Ihre Homepage zeigt, dass Sie enorm vieles parallel machen. Was praktizieren Sie, oder wäre es schon fast einfacher zu fragen: Was praktizieren Sie nicht?

Eigentlich sind es drei Bereiche, auf die ich mich festgelegt habe: Bewegung, Schmerztherapie und Gewichtskontrolle. Alle drei Bereiche hängen zusammen. Wenn wir uns regelmässig und richtig bewegen, hat dies Auswirkungen auf unser Gewicht, unsere Muskeln bleiben funktionstüchtig, unsere Gelenke flexibel und wir als Ganzes aktiver. Im Bereich «Bewegung» gebe ich öffentliche Bewegungskurse und biete auch spezielle Seminare an, wie z.B. «Die 5-Minuten-Entspannung» oder ein Bewegungsprogramm nur mit einem Bergseil.

Bewegung tut gut und macht Spass. Wie aber setzt man sie im Alltag ein?

Sie müssen für ein wirksames Bewegungstraining nicht in ein Fitnesscenter gehen, Sie können es problemlos zu Hause, mit geringen Mitteln absolvieren. Auf meiner Bewegungs-Website (www.erikagallusser.ch) bietet «Eimy» (mein Bewegungsmaskottchen» zu jedem Newsletter eine einfache Bewegungsübung an, die jedermann und jedefrau einfach nachmachen kann. Wichtig ist, dass es zur Gewohnheit wird, uns wieder mehr zu bewegen und damit beweglicher zu werden. Dafür ist die Ziel-Verpflichtung optimal. Das bedeutet, dass Sie mit Ihrer Freundin z.B. vereinbaren, dreimal pro Woche 45 Minuten spazieren zu gehen (und dabei auch noch einige Bewegungsübungen zu machen). So «müssen» Sie am Morgen bereit stehen und haben auf diese Weise Ihren «inneren Schweinehund» überlistet.

Wofür schlägt Ihr Herz noch?

Mein Herz schlägt natürlich für meine Familie, insbesondere für meine drei Kinder. Ich nehme aktiv an ihrem Leben teil und freue mich, wie sie ihren Weg gehen und was sie alles in ihrem Leben umsetzen.

Welchen Traum werden Sie sich ganz bestimmt mal erfüllen?

Ich habe mir schon sehr vieles in meinem Leben erfüllt. Was als nächstes auf der Traktandenliste steht, ist Kanada. Das setze ich nun bereits diesen Sommer in die Tat um: Mit einer Freundin bereise ich die Weiten Kanadas. Wir werden in verschiedenen Teilen dieses Landes auf eigene Faust unterwegs und natürlich «in Bewegung» sein. Ich freue mich sehr darauf.

In welcher Pflanze finden Sie sich?

Ich habe vor Jahren einen sogenannten «Geldbaum» von einer Freundin erhalten. Dieser Baum soll, wenn er gut gedeiht, finanziellen Segen ins Haus bringen. Das ist natürlich sehr nützlich! Er wird auch Elefantenbaum genannt. Trotz extremen Temperaturunterschieden im Wintergarten hat er genügend Kraft, im Winter zu blühen. Er lässt sich nicht beeindrucken von äusseren Einflüssen, bleibt stark und doch bescheiden und zeigt seine Harmonie und seine Freude mit filigranen weissen Blüten. Diese Eigenschaften imponieren mir.

Welches ist Ihr Entspannungsritual?

Da habe ich verschiedene: Ich geniesse es, bei ruhiger Musik zu meditieren oder auch bei lauter Musik durchs Haus zu wirbeln und verschiedene Dinge zu erledigen. Dies klingt jetzt vielleicht nach Arbeit, aber weil ich ein «Bewegungsmensch» bin, brauche ich auch diese «Bewegung» als Ausgleich.

Was verbinden Sie mit Kneipp?

Der Sinnspruch Kneipps ist «Natürlich leben». Und genau das verbindet mich mit der Kneipp-Lehre, denn für mich bedeutet das auch «Leben mit Bewegung». In früheren Zeiten bewältigten wir fast täglich eine Marathon-Distanz; heute sollte man wenigstens pro Tag 10'000 Schritte tun. Der Fort-Schritt hat unsere Schritte minimiert.
«Natürlich leben» bedeutet für mich auch, hochwertige und gesunde Lebensmittel zu konsumieren.

Wen wünschen Sie sich für das nächste Porträt? Und weshalb?

Ich schlage Stefan Dudas, den «Lebensthemen-Trainer» vor, weil ich sein Hörbuch über mentale Powertechniken einzigartig und motivierend finde. Ich benutze es inzwischen sehr gerne als persönliches Mitbringsel. Zudem sind «Lebensthemen» für jeden Menschen wichtig und entscheidend.