

Karin Albrecht Die DIVA

Seit über 4 Jahrzehnten schwebt das Wissen der Pionierin Karin Albrecht in der nationalen wie internationalen Welt der Gesundheitsprävention in Ausbildungshallen, Büchern und der star education Schule



JPS: Liebe Karin, ich hoffe, dass du über meinen Titelvorschlag mit der Worterwähnung DIVA einverstanden bist, denn der Begriff bedeutet, dass es sich um eine Frau handelt, die wegen ihrer aussergewöhnlichen Begabung berühmt ist. Und das bist du in der Tat.

KA: *Es ehrt mich, in deiner Einleitung eine Diva genannt zu werden. Dabei ist es mir wichtig zu sagen, dass ich kein Diva-Verhalten an den Tag lege! Ich bin eine extrem freundliche Frau. Auch glaube ich nicht, dass ich berühmt bin. Jedoch werde ich respektiert, das zu Recht. Darauf bin ich stolz.*

JPS: Man darf ja gar nicht sagen, wie lange wir uns schon kennen, denn da sagt jeder 40 Jahre plus 25, da sind Karin und Jean-Pierre ja schon um die 65. Wer so gut aussieht wie du, liebe Karin, kann nun ohne Probleme hinter dem Geburtsjahr stehen, wirst du eher als Vorbild wahrgenommen und dein biologisches Alter ist sowieso abzüglich 15-20 Jahre. Hast du Hemmungen, als Frau zu deinem Geburtsdatum zu stehen?

KA: *Nein, habe ich nicht. Für mich ist der Alterungsprozess eine Auseinandersetzung wie für alle Menschen. Es hat mit Verlust und Trauer zu tun, mit Akzeptanz und auch mit Gelassenheit und Souveränität.*

Auf der Körperebene merke ich den Verlust der Leichtigkeit. Ich war immer sehr selbstsicher und empfänglich für die Liebe und das Abenteuer. Diese Leichtigkeit musste ich loslassen. Auf anderen Ebenen, wie gesagt, bin ich stärker als je zuvor.

JPS: Du warst in der ganzen Fitnessszene vor Jahrzehnten schon die erste gewesen, die sich einen Namen als Buchautorin gemacht hat. Viele deiner Bücher haben Tausende von Trainer:innen dazu gebracht, durch dein Wissen, damals vor allem zum noch unterschätzten Thema «Stretching», ihren Mitglieder:innen und Patient:innen einen guten Dienst an deren Körper zu erweisen. Wieso war damals das Thema Beweglichkeit ein Schattenthema und ist heute komplett rehabilitiert? Vor allem aus der Gesundheitsperspektive nicht mehr weg zu denken, besonders bei Menschen 60+?

KA: *Die Einschränkung der Beweglichkeit plagt einen erst im Alterungsprozess. Wenn jede Streckung unangenehm ist, wenn die Schrittlänge kürzer wird, wenn der Atemraum sich nicht mehr so richtig weiten will. Es sind viele Aspekte, die einem jungen Menschen einfach zur Verfügung stehen, nicht immer, aber meist und die im Alter verloren gehen.*

Es sind mehrere Körperkompetenzen, die ein gutes Altern begünstigen. Ich habe 8 Kompetenzen definiert, darüber darf ich im StarkVital60+ demnächst schreiben. Man sollte sich nicht in einen Aspekt verlieben. Natürlich ist Dein Lieblingsthema, der Muskel, relevant, die Basis. Die Muskulatur muss jedoch auch intelligent eingesetzt werden können. Sie muss dem Menschen dienen, für seine Körperhaltung und Ausstrahlung, für die Stabilität und Belastbarkeit, für die Bewegungsfreiheit und eine funktionelle Atmung, für Gleichgewicht und Ausdauer. Es macht Freude, diese Kompetenzen kennenzulernen und den ganzen Menschen umfassend zu trainieren.

JPS: Wir haben ja schon einige Interviews zusammen gemacht und von dir verfasste Artikel in meiner damaligen FITNESS TRIBUNE veröffentlicht. Bei deinen Antworten konnte ich schon sehr früh erkennen, dass du etwas im menschlichen Körper bemerkt hast, das erst viele Jahre später mit dem Namen FASZIEN weltweit einem grossen Publikum bekannt wurde. Wie hast du dich gefühlt, als du realisiert hast, dass ein Begriff zugeordnet wurde, worüber du schon lange in deinen Büchern geschrieben hast?

KA: Die Faszienwelle, die über uns hereingebrochen ist, war in den 90er Jahren schon einmal da. Dass das Bindegewebe eine wichtige Funktion hat, ist nicht neu. Schön und spannend sind die neueren wissenschaftlichen Informationen und die Bilder, die heute zur Verfügung stehen. Eine Zumutung sind die meisten Übungen und Trainingsempfehlungen der Faszien-Vertreter:innen. Übungen von einer unglaublichen Sinnfreiheit bis hin zu grobfahrlässiger Schädigung.

Ein einzelnes Gewebe kann man nicht trainieren, das ist Unsinn. Und wenn man nur einen Hauch präziser wäre, dann würde man von myofaszialem Training sprechen, von der Muskel-Bindegewebe-Einheit. Wenn man sich noch ein wenig mehr Tiefe gönnen würde, dann müsste man die neuronale Ansteuerung erwähnen, denn ein Muskel ohne Nervenversorgung ist ein Schnitzel! Und dann, dann sind wir dann ganz schnell beim Menschen. Ich trainiere keine Faszien, ich trainiere Menschen. Das Faszien-Getöse ist ein Hype, der auf wirtschaftlichen Interessen fusst, auf Kosten von Trainer:innen und deren Teilnehmer:innen.

JPS: Die «Strechting-Queen» war auch einmal eine Bezeichnung zu deiner Persönlichkeit. Weltweit konnte dir weder Frau noch Mann das Wasser reichen, wenn es um dieses Thema ging. Aber siehe da, die DIVA mit ihrer aussergewöhnlichen Begabung allumfassend alles am menschlichen Körper zu sehen, stand auf einmal auf und sagte klar und deutlich:

«Ohne Muskeln geht gar nichts»

Der ganze Fitnesstrainer:innen-Markt war sprachlos. Wie hast du da reagiert? Kann man hier von einem Sinneswandel reden oder hast du dich mit Antara auf ein spezielles Konzept gewagt?

KA: Irgendwann war das mit der Beweglichkeit geklärt, die Studien gemacht, die Praxis präzise. Ich brauchte eine neue Herausforderung. Was mich seit meiner Tanzausbildung immer fasziniert hat, ist die Körperhaltung.

Ich habe gesehen und gewusst, dass die Körperhaltung bei jeder Bewegung, jeder Leistung, jeder Belastung und besonders für das Erscheinungsbild, für die Schönheit, eine zentrale Rolle spielt.

Die Körperhaltung, die Rückengesundheit, Kraft und Beweglichkeit Ich habe gesucht, die vorhandenen Konzepte waren mir zu oberflächlich. Dann habe ich die «Australier» gefunden und eine neue Welt entdeckt. Das war es!

Es geht nicht um Kraft. Es geht um Stabilität und Kraft und Beweglichkeit

und dies muss und kann nur in richtiger Statik und optimaler Körperhaltung erwirkt werden.

Alles andere ist gut, aber nicht gut genug. Mir macht die Vertiefung, das Lernen Freude. Mir macht das Entdecken und Entwickeln Freude. Ja, es braucht Fleiss und Mut, mein Endprodukt, das Bewegungskonzept Antara, versöhnt mich für all die Stunden und Tage der Disziplin. Innerhalb des Konzeptes haben ich und mein Team Schwerpunkte entwickelt: «Rückenexperte» «Beckenbodenexperte» inkl. einem Lehrgang für Hebammen, alles Zertifizierte Lehrgänge und jetzt, in den letzten 2 – 3 Jahren ist der Bewegungsexperte im Alterungsprozess entstanden. Und gerne, sehr gerne werde ich unterschiedliche Aspekte aus dem Lehrgang hier, im StarkVital60+ Magazin in Zukunft vorstellen.

JPS: Mehr über Antara 80+ werden wir in den nächsten Ausgaben von StarkVital60+ lesen können. Danke dir für dieses kurze aber interessante Interview. Ich schätze sehr, dass du bald dein langjähriges Wissen nun auch den Menschen 60+ bis 100+ zur Verfügung stellst.

Karin Albrecht

Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Ihre Themen: Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken-Körperhaltung, Core-Stabilität.

Karin Albrecht entwickelte mit ihrem Team das Bewegungskonzept **Antara®**.

Stellvertretende Leiterin der Ausbildungsorganisation **star-education Schweiz and recreation-Schweiz**, wo sie Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara unterrichtet.

Unter anderem ist sie Autorin der Bücher und anerkannten Lehrmitteln:

- *Körperhaltung, modernes Rückentraining*
- *Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch*
- *Stretching - Elastisch,, schmerzfrei und gesund*
- *Funktionelles Training mit dem grossen Ball*
- *Walking Stretch*
- *Intelligentes Bauchmuskeltraining*
- *Power Posing von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften.*

www.karin-albrecht.ch