

Elisabeth Bergmann

Von der Rückenschullehrerin **zur Resilienz-Trainerin** Ein biographisches Resümee



Ich bin mit Leib und Seele Gesundheitstrainerin. Seit 1985 begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit. Erst als Studentin, später im Angestelltenverhältnis und heute als Selbstständige.



Die berufliche Weichenstellung in puncto Gesundheitssport geschah bei mir im Jahr 1992. Nach zwei Jahren der Leitung einer privaten Schwimmschule mit Babyschwimmen und Aqua Fitness bekam ich vom Vorstand des VGS Münster e.V. die Aufgabe, hauptberuflich den Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie aufzubauen. Damit erhielt ich Zugang zu einem Berufsfeld, das mich bis heute begeistert. Der Gesundheitssport hatte mich schon im Sportstudium interessiert und die Zusatzausbildungen Koronarsport und Sport-Förderunterricht gaben mir erste Einblicke in die Ausrichtungen Sport und Bewegung in der Prävention und Therapie.

Schon nach Beendigung des Studiums 1988 war mir klar, dass ich nicht die schulische Laufbahn einschlagen wollte. Die Referendariats-Stelle hatte ich deshalb nicht angetreten und mich nach der zweijährigen Leitung der Schwimmschule mit vollem Engagement der Aufbauarbeit des VGS Münster e.V. gewidmet. Gleich in den ersten Wochen nach meiner Einstellung erzählte mir Dr. Udo Niesten-Dietrich mit Begeisterung von der Rückenschullehrerfortbildung. So machte ich mich auf den Weg nach Berlin-Grönau, um über den DVGS unter der Leitung von Jürgen Wicharz und Thomas Deutsch in vier Modulen die Lizenz zu erwerben. In der Fortbildung lernte ich auch Ulrich Kuhnt kennen, der uns Teilnehmern mit viel Herzblut das rückengerechte Sitzen, Stehen und Liegen vermittelte, und den ich 23 Jahre später in Sachen Resilienz wiedertreffen sollte.

Doch zurück zu den Anfängen der Rückenschule. Anfang der 90er Jahre befanden sich die Verhaltens- und Verhältnisprävention noch in den Kinderschuhen. Zur Förderung der Rückengesundheit gab es traditionell

die Wirbelsäulengymnastik. Fitness-Studios besuchten hingegen diejenigen, die Bodybuilding machen wollten. Der neue erlebnispädagogische Zugang zum Thema Rückengesundheit in Berlin hat mich sofort in seinen Bann gezogen. Mein erstes Projekt als Rückenschullehrerin war das Modellprojekt der Betriebskrankenkassen „Auf den Rücken achten“ in Münster. Das Angebot richtete sich an die Mitarbeiter der Landeslinik für Psychiatrie des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe und wurde mit Begeisterung angenommen. Von 1993 bis 1995 folgten weitere Lizenzfortbildungen: „Bewegung und Sport bei Diabetes“, „Sporttherapie bei Morbus Bechterew“, „Sporttherapie bei Osteoporose“ und „Herz-Kreislauf-Prävention“.

Zwei Jahre vor meinem Start in die Vereinsarbeit hatte ich mit Tai Chi bei Birgit Böhmer, Qi Gong-Institut Münster, begonnen. Die sanften fließenden Bewegungen haben meinen Vermittlungsansatz von Anfang an geprägt. Mit mehr als 350 Unterrichtsstunden war ich 1995 ausgebildete Tai Chi Lehrerin. Die Philosophie der Pole „Yin und Yang“ und die sanfte spiraldynamische Körperarbeit prägen bis heute meinen Bewegungsansatz.

Parallel zum Tai Chi begegnete mir 1995 das Neurolinguistische Programmieren (NLP). Mit der Practitioner Ausbildung bei Martina Schmidt-Tanger bekam ich neue Einblicke in die Welt der Kommunikation, Glaubenssätze, Motivationsstrategien und Zielsetzungen. Mittlerweile war ich als Präventionsberaterin bei der Barmer Ersatzkasse angestellt. Als Ende der 90er Jahre das Präventionsgesetz abgeschafft wurde, entschied ich mich im Jahre 2001 für die Selbständigkeit. Seitdem arbeite ich mit den Krankenkassen auf freier Basis zusammen,



bierte Gesundheitstage, Workshops und Vorträge an und führe in Firmen Präventionskurse durch.

Im Jahr 2013 wurde ich von der Techniker Krankenkasse eingeladen, eine Ausbildung zur Nordic-Walking-Trainerin zu machen. Seither biete ich auch Nordic-Walking-Kurse an. Darüber hinaus arbeite ich seit sieben Jahren mit dem Nordic-Walking-Angebot als Aktivierungstherapeutin in einer Privatklinik für Psychotherapie für Patienten mit Depressionen, Ängsten und Zwängen.

In meinen Rückenkursen wurden seit Anfang 2000 seitens der Teilnehmer zunehmend Stress und Entspannung thematisiert und entsprechende Übungen gewünscht. Auch Stress wurde immer häufiger thematisiert. Ich fand den Zusammenhang zwischen Stress und Befindlichkeit spannend und absolvierte eine Fortbildung als Antistress-Trainerin und Entspannungstrainerin für Progressive Muskelentspannung. Das war eine zukunftsweisende Entscheidung. Bis heute bekomme ich regelmäßig Aufträge, um Angestellte in Sachen Stressmanagement und Entspannung zu schulen.

2010 erhielt ich ein Angebot der Betriebskrankenkassen, eine Fortbildung zur Salutogenese-Trainerin zu absolvieren. Die Referenten begeisterten die Teilnehmer mit ihrem Ansatz der Erzeugung von Gesundheit, des Gesundheitskontinuums, des Kohärenzgefühls und der Ressourcenarbeit. In der Praxis machte ich anfänglich allerdings die Erfahrung, dass niemand meiner Firmenkunden diese Inhalte anbieten wollte. Das Thema Stress war in aller Munde, das Thema Gesundheitserzeugung

hingegen war den Personalentscheidern fremd. Ich ließ die Inhalte in meinen Kursstunden beiläufig einfließen und meine Teilnehmer fanden die positive Sichtweise von Gesundheit aufbauend und motivierend.

2013 berichtete mir eine Teilnehmerin von ihren Erfahrungen aus einem Basisseminar Resilienz. Sofort wurde ich hellhörig – stimmte das Erzählte doch stark mit meiner Vorstellung von Gesundheit überein. Im Resilienz-Zentrum in Lembruch habe ich zu Beginn dieses Jahres meine Ausbildung zur Resilienz-Trainerin bei Hugo Körbächer und Monika Gruhl abgeschlossen. Während der Ausbildung entstand bei mir zunehmend der Wunsch, das Resilienz-Thema unter dem Aspekt „Rückengesundheit“ aufzuarbeiten. Dass der 14. Tag der Rückengesundheit dieses Thema in den Mittelpunkt stellt, bestätigt meine Einschätzung der Resilienz als innovatives Schutzfaktorenmodell für mehr Rückengesundheit. „Je planmäßiger Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall“, formulierte Dürrenmatt treffend.

Nun gilt es,

- die „Bambus-Strategie“ bzw. „das Stehaufmännchen-Prinzip“ methodisch-didaktisch in die Rückenschule zu integrieren,
- *Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientiertheit* in Bezug auf die innere Haltung und Denkweise für die Rückengesundheit zu konzeptionieren,
- und die vier Handlungskompetenzen *Selbstregulierung, Verantwortung übernehmen, Zukunft gestalten und Beziehungen gestalten* so aufzubereiten, dass ein resilienter Umgang in Bezug zur Rückengesundheit erlernt werden kann.

„Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen“, sagte Emmy Werner, die „Mutter“ der Resilienz-Forschung. Dass ein effektiver Umgang mit Risiken und Stress auch für die Rückengesundheit wesentlich ist, liegt auf der Hand.



Kontakt

Elisabeth Bergmann
Gesundheitstrainerin
Mathilde-Anneke-Weg 41
48147 Münster
Tel. 0251 34753
elisabethbergmann@online.de
www.gesundheitstraining-muenster.de