

Rückblick SpineCare® 2003/2004

von verschiedenen Absolventinnen der Ausbildung SpineCare®

Die Zusatzausbildung SpineCare® hat mir sehr viel gebracht. Wir hatten einen tollen Zusammenhalt in der Gruppe und verstanden uns sehr gut. Dementsprechend war auch der Erfahrungsaustausch ergiebig. Die Theorie von Bruno Baviera hat mich zuerst fast zur Verzweiflung gebracht. Doch mit der Zeit gewöhnte man sich an den ungewöhnlichen Stoff, und das Gehirn, das bei mir seit ca. 7 Jahren in den Ferien war, hat wieder zu arbeiten begonnen. Es war für mich eine grosse Erkenntnis, dass die Gymnastik so viel mit dem Gehirn zu tun hat. Daraus habe ich auch gelernt, mich von Altbewährtem zu lösen und etwas Neues in Angriff zu nehmen. Auch von der Praxis bei Olivia Steinbaum konnte ich vieles mit nach Hause nehmen. Aufrichtekräfte, Neuromuskuläre Ausdauer, Musculi multifidi und Musculus transversus, Drehmomente und Hebelwirkungen – alles Wörter, die für mich bis anhin nicht so viel bedeuteten... Und nun freue ich mich, sie in einen neuen Rückenkurs einzubauen. Auch wenn ich noch nicht so wortgewandt bin wie unsere Ausbilder: Wer nichts wagt, gewinnt nichts.

Wir hatten es auch sehr lustig in unserer Ausbildung, und niemand wird wahrscheinlich die Multifunktionsweisen des «Chriesisteinsäckli» jemals wieder vergessen. Ebenso weiss man jetzt von den Geschirrtüchli, dass sie sich nicht nur gut zum Geschirrtrocknen eignen, sondern auch optimal in der Rückengymnastik gebraucht werden können.

Für mich war es eine stressige Zeit, die Kinder immer irgendwo unterzubringen, Stellvertretungen zu organisieren, Zeit herauszuschinden für die Gruppenarbeit und nicht zu vergessen, mir Zeit fürs Lernen freizuschaukeln. Und trotzdem bin ich froh, dass ich diese Zusatzausbildung gemacht habe. Gefehlt haben mir nur schriftliche Dokumentationen (Theorie) vom Kurs selber. Ebenso hatte ich etwas Mühe, das Skript der Praxis im Unterrichtsstoff einzuordnen.



Vieles in meinem persönlichen Leben und auch im Beruf habe ich bereits verändert, und manches werde ich noch verändern. Dies verdanke ich der SpineCare®-Ausbildung und den guten Ausbildnern. Es hat mein Leben aufgefrischt.

Vielen Dank!

– Franziska Kessler

Um zu wachsen, muss ein Hummer seine Schale immer wieder abwerfen. Das Tier ist dann so lange ohne Schutz, bis sich die neue Schale ausgebildet hat. Wenn also ein Risiko beängstigend wird, sollte man an den Hummer denken: Verletzlichkeit ist der Preis dafür, dass man sich weiterentwickelt. (R.Armstrong)

Während der SpineCare®-Ausbildung in der Zeit von August 2003 bis Februar 2004 fühlte ich mich im kognitiven wie auch im emotionalen Sinn manchmal wie ein Hummer ohne Schale. Einiges, was im Unterricht klar war, vernebelte sich beim späteren Durchlesen und Überdenken. Die emotionalen Erfahrungen verflüchtigen sich im Alltag wieder und liessen sich somit nicht festhalten. Das Gefühl des schutzlosen Hummers machte sich breit.

Wie war das noch mit den verschiedenen Hirnregionen und wie lassen sich die Erkenntnisse aus der Hirnforschung in meinem Unterricht integrieren? Wie füge ich alle Teile, auch dies aus der Praxis, wieder zu einem neuen Ganzen zusammen? Wo ist der Überblick geblieben?

Aber nur Geduld, beruhige ich mich. So wie die Schale des Hummers nachwächst, so lässt sich wohl auch mit der Zeit das neue, wenn auch nicht vollständige Wissen, vielleicht sogar begreifen. Ich habe diese intensive Zeit mit Bruno und Olivia sehr geschätzt. Vieles wurde bestätigt, Neues konnte ich sogleich im Bewegungsunterricht umsetzen. Begegnungen und Gespräche mit Berufskolleginnen waren äusserst bereichernd und wohltuend. Vielen Dank dafür!

– Jacqueline Huber



Nachdem ich schon während meiner Grundausbildung zur Gymnastiklehrerin diverse Physiologie-Kurse bei Bruno Baviera besucht hatte, ahnte ich, was etwa auf mich zukommen würde. Wie erwartet, kam auch dieses Mal eine Riesenlawine «brunisches» Wissen auf mich zu. Bemüht, ihm einigermaßen folgen zu können, begann mein Hirn zu rattern, zu arbeiten und zu qualmen. Im Gegensatz zur Grundausbildungszeit kamen aber diverse «aha» und «ja klar» relativ schnell. Hatte ich doch vieles schon einmal gehört.

Manches blieb aber auch offen und unklar. Mit Fragen wie: «Was darf ich bei welchen Problemen machen und was auf keinen Fall?» Oder: «Was fange ich bloss mit diesen physikalischen Gesetzen an?» startete ich den praktischen Teil dieser Weiterbildung bei Olivia Steinbaum. Brunos Theorie einen praktischen Inhalt zu geben, verstand sie ausgezeichnet. Vieles bekam endlich auch für mich einen Sinn, und diverse Unklarheiten begannen sich aufzulösen. Manche Unklarheiten blieben aber; sie brauchen wohl noch etwas Zeit!

– Hanna Moosmann

Für diesen Kurs meldete ich mich an, weil ich gerne genauer wissen will, was ich warum und wie unterrichte in meinen Gymnastikstunden. Diesem Ziel bin ich nun ein grosses Stück näher gekommen. Den Theorie und den Praxisteil fand ich sehr spannend. Bruno und Olivia wissen sehr viel und sparten nicht mit Informationen. Leider reichte die Zeit nie, um mir genügend umfangreiche Notizen zu machen. Jetzt sitze ich manchmal vor meinen Unterlagen und überlege mir, was diese oder jene Skizze bedeuten soll.

Es war spannend zu sehen, wie einerseits wir «Bewegungsfrauen» mehr oder weniger ruhig auf dem Stuhl sassen, und andererseits Bruno, der immer sagt, er könne mit Sport nichts anfangen, den ganzen Tag in Bewegung war.

Waren es seine gelegentlichen Schimpftiraden oder seine manchmal etwas derbe Ausdrucksweise, die uns erstarren liessen? Oder



Bruno mit «Chriesisteisäckli»

genossen wir die Abwechslung, ganz einfach das Sitzen? Ein Höhepunkt war sicher der Tag, als wir unsere Gruppenarbeiten vorstellten. Bruno war fasziniert von den Chriesisteisäckli; und als am Nachmittag diese Säckli sogar auf den Köpfen landeten, lachten wir alle, bis uns die Tränen kamen.

– Monika Roth



Olivia Steinbaum und Bruno Baviera