

Online-Therapeutenfortbildung 06. Februar 2021

2019 in Oberammergau wurde die Idee geboren eine Fortbildung von Therapeuten für Therapeuten zu geben und Johanna Weisenberger, Gudrun Sauerwein und Silke Künkel, Therapeuten der Mainzer MB Gruppe, erklärten sich bereit die nächsten Fortbildung (vom Landesverband Rheinland-Pfalz) durchzuführen und eigene Gruppenstunden vorzustellen.

Ende 2020, im 2. Lock down, begann die Planung für die Therapeutenfortbildung 2021 und es war ungewiss ob eine Präsenzveranstaltung möglich wäre. Zu diesem Zeitpunkt gaben wir (die Mainzer Gruppe) bereits seit einem halben Jahr Online-Stunden, während im restlichen Deutschland die meisten Gruppen ruhten. So wurde die Idee der Online-Veranstaltung geboren. Zum einen um vielleicht mehr Gruppen aus ihrem ruhenden Zustand in die Online-Stunde zu holen und die Angst und Scheu vor dem Digitalen zu nehmen und zum anderen um Planungssicherheit für die Durchführung der Veranstaltung zu haben.

Wir versuchten das Programm so zusammen zu stellen, dass die Übungen online wie in Präsenz genutzt werden können. Mit und ohne Gerät. Dann wurden Einladungen verschickt und für die Teilnehmer Päckchen verpackt, in denen alle benötigten Geräte mit ausgearbeitetem Skript und einem Piccolo, für einen gemütlichen Austausch am Ende, enthalten waren.

Am 06.02.21 um 9:00 Uhr ging es dann los und alle waren wahrscheinlich gleichermaßen nervös. Veranstalter sowie Teilnehmer. Würde das Programm gefallen, die Technik mitspielen?

Johanna begann mit einem Zirkeltraining mit „Brasils“. Das sind kleine, grüne mit Sand gefüllte „Hanteln“ – geeignet für Training der Tiefenmuskulatur, zur Mobilisation und Körperwahrnehmung. Bei der Mainzer-Gruppe sehr beliebt!

Dann kam Silke mit der Stunde „ Bewegte BWS – entspannte Atmung“, kombiniert mit einer Schlussspannung – einer Atemmeditation. Entspannung und Meditationen sind online auch sehr gut durchführbar und für viele Teilnehmer eine gerne gesehene Abwechslung.

Nach einer kurzen Mittagspause wurde gedehnt. Johanna zeigte Faszien dehnungen – das sind lang gehaltene, intensive Dehnungen, zum Teil aus dem Yoga übernommen. Dehnen mal anders. Wir haben in der Gruppe die Erfahrung gemacht, dass viele Bechterewler durch diese Technik eine länger anhaltende Bewegungsweite verspüren als nach herkömmlichen Dehnungen.

Einen neuen Input brachte anschließend Gudrun mit einer fernöstlichen Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen aus China – Qigong! Für fast alle eine neue sehr spannende Erfahrung.

Zum Abschluss kam „klein, aber fein“ der Redondoball zum Einsatz. Silke zeigt eine abwechslungsreiche Stunde mit Übungen zum Mobilisieren, Stabilisieren und Dehnen/Entspannen. Der Redondoball ist ein Gerät, welches vielfältig einsetzbar und günstig in der Anschaffung ist. Wir lieben ihn. ;)

Wir versuchten in der Fortbildung vielfältige Übungen mit vielen Varianten für verschiedene Schwierigkeitsstufen zu zeigen, so dass hoffentlich jeder Übungsleiter für seine Gruppe etwas mitnehmen konnte....

Es lief im Großen und Ganzen gut. Trotz kleiner Pannen wurde die Veranstaltung, wie sich in der späteren Umfrage herausstellte, sehr gut angenommen. In der kurzen Feedback-Runde zum Schluss beantworteten wir unter anderem Fragen zur Organisation von Zoom-Meetings, über die wir unsere Stunden anbieten.

Uns hat es großen Spaß gemacht.
Johanna und Silke