

Aus der Lebenskrise zum Erfolg

Umsatteln in einen anderen Beruf kann sich lohnen. Birgit Oltrogge mit Yoga und Sabine Hartz mit Kinaesthetics liefern den Beweis

ALEXANDRA BÜLOW

Ein Umbruch, eine Krise oder ein Moment, in dem alles in sich zusammenzufallen scheint, kann oft zu dem Sinnvollsten werden, das man seit langer Zeit erlebt hat. Nicht, dass man das in dem Moment so sieht, im Nachhinein aber kommt die Erkenntnis: Ich musste mich bewegen, mich Neuem öffnen – Neuem, das viel besser zu mir passt. Birgit Oltrogge und Sabine Hartz haben dies erlebt und sich neue berufliche Wege erschlossen. In ihren Fachgebieten geben sie ihr Wissen weiter.

Wir haben die Übungen modifiziert, kennen altersspezifische Erkrankungen und gehen auf die Menschen ein.
Birgit Oltrogge, Entwicklerin des Senioren-Yoga

Birgit Oltrogge ist gelernte Schiffsfahrts-Kauffrau, war lange im Bereich Public Relations tätig. „Ich hatte viel Stress, probierte dann Kundalini-Yoga“, erinnert sich die heute 56-Jährige. Die dynamisch durchgeführten Übungen hatten eine beachtliche Wirkung: „Ich wurde vitaler, beweglicher, fühlte mich viel wohler.“ Oltrogge merkte: Das ist es – ein neues Lebensgefühl. Mit 42 Jahren ließ sie sich zur Kundalini-Yogalehrerin ausbilden. Seit 2004 arbeitet Oltrogge nun in diesem Berufsfeld: „Ich hatte auch immer ältere Menschen in den Kursen.“ Sie erkannte, dass diese Menschen oft eine andere Herangehensweise brauchen. Denn viele haben weniger Kraft, auch die Knochen werden brüchiger. Also bot Oltrogge Kundalini-Yoga speziell für Senioren an. Es sei ideal für diese Zielgruppe, da es nicht nur Knochen und Muskulatur stärke und so für Stabilität auch in hohem Alter Sorge, sondern das bewusste Atmen und die Bewegung auch für Vitalität sorgen und die Stimmung heben. Das Angebot kam so gut an, dass Oltrogge mit anderen Kundali-



Birgit Oltrogge (l.) und Sabine Hartz gehen beruflich neue Wege, fühlen sich wohl und sind erfolgreich

Klaus Bodig

ni-Yogalehrern aus Deutschland eine Fachausbildung für Senioren-Yoga entwickelte. „Dafür haben wir die Übungen modifiziert, denn man muss auch altersspezifische Erkrankungen kennen – aber auch auf die Menschen eingehen und wissen, wie diese Generationen aufgewachsen sind“, sagt Oltrogge. Zudem hat ein 65 Jahre alter Kunde andere Bedürfnisse als ein 90-Jähriger.

Die Ausbildung kann berufs begleitend gemacht werden. Dazu gehören acht Seminar- und ein Prüfungswochenende sowie das Hospitieren im Bereich Bewegungsangebote für Senio-

ren. Kursbücher sind im Preis von 1098 Euro inklusive, zwei Wochenenden in Seminarhotels extra. Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter in Pflege- und Altenpflegeeinrichtungen, die mit Yoga etwas anfangen können, und auch an Yogalehrer. In Hamburg hat die erste Gruppe die Fachausbildung in diesem Jahr abgeschlossen.

Auch Sabine Hartz hat sich beruflich neu aufgestellt. Die gelernte Kinderkrankenschwester ist seit 25 Jahren Lehrerin für Pflegeberufe und leitete 15 Jahre lang die Kinderkrankenpflege-

schule am Altonaer Kinderkrankenhaus. Die Klinik wurde verkauft, Hartz war nur noch in Teilzeit angestellt – sie kam ins Grübeln. Schon seit Anfang der 1990er-Jahre hatte sie sich mit Kinaesthetics beschäftigt: Diese Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung sensibilisiert für Bewegungsabläufe – die eigenen und die anderer Menschen. Der Mensch ist in den meisten Momenten seines Lebens in Bewegung, vom Gehen oder Essen bis zum Schreiben oder Brille aufsetzen. Kinaesthetics will den Patienten dahingehend unterstützen, dass er nicht nur passiv ist, sondern mit seinen Möglichkeiten in

Bewegung kommt. Pflegende schauen, was er kann, wie er sich wohl fühlt und wie sie ihn mit in Bewegungen einbeziehen können. In der Pflege ist Kinaesthetics weit verbreitet. „So sind körperliche Beschwerden bei Pflegenden und Betreuungspersonen zurückgegangen und Patienten trotz eingeschränkter Beweglichkeit wieder beweglicher geworden“, erklärt Hartz.

Mit bestimmten Griffen lernt das Kind, seinen Körper einzusetzen

Sie war von der Idee fasziniert, besuchte Aus- und Fortbildungen in Kinaesthetics, Wassergewöhnung für Babys, Bindung, Kommunikationspsychologie und Tragen von Babys – und machte sich 2009 selbstständig als Kinaesthetics-Trainerin, wobei sie vor allem mit Babys und Kleinkindern arbeitet. So hilft sie Eltern etwa, wenn ihre Kinder schlecht schlafen oder oft Verdauungsprobleme haben, sie unterstützt Frühchen und auch behinderte Kinder. „Ein Kind hat Freude an Bewegung, ich schaue, was es kann und von sich aus tut. Ich unterstütze das, was es kann.“ Mit bestimmten Griffen beim Wickeln, Hochnehmen oder Baden wird das Kind darin gefördert, seinen Körper einzusetzen. Spielerisch wird es angeregt, sich und seine Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Dies können auch Eltern lernen und so die Entwicklung unterstützen.

Hartz begleitet Eltern und pflegende Angehörige, und sie qualifiziert Pflege-Profis in Workshops, Grund- und Aufbaukursen und Vorträgen. Zu ihren Kunden gehören Mitarbeiter von Kinderkrankenhäusern und Hebammen. Derzeit sucht sie Räumlichkeiten, in denen sie zu flexiblen Zeiten den Kursus für Eltern „Baby in Balance“ anbieten kann – zu dem Thema hat sie auch ein Buch geschrieben (GU Verlag, 12,99 Euro): „Kinaesthetics inspiriert mich auch in meinem eigenen Leben, mich zum Wohle aller großen und kleinen Menschen zu engagieren.“

www.keg-hamburg.de, www.amritayoga.de, www.fachausbildung-seniorenyoga.de

NACHRICHTEN

STUDIE

Nur jeder siebte Hamburger bildet sich regelmäßig weiter

Etwa jeder siebte Hamburger ab 25 Jahren nutzt mindestens einmal im Jahr die Möglichkeit zur Weiterbildung. Das teilte die Bertelsmann-Stiftung unter Berufung auf die Ergebnisse des Deutschen Weiterbildungsatlas mit. Damit liegt die Hansestadt im Bundesdurchschnitt (13,5 Prozent), sei aber als Schlusslicht des Ländervergleichs extrem schwach bei der Chancenverwertung, heißt es in der Studie. Menschen ohne berufsqualifizierenden Abschluss bilden sich in Hamburg überdurchschnittlich oft weiter.

STIFTUNG WARENTEST

Leitfaden zur Finanzierung von Weiterbildung erschienen

Eine Weiterbildung zu beginnen ist oft eine Frage des Geldes. Berufstätige sollten sich die Mühe machen und zum Thema Förderung recherchieren, sagt Christina Engel von der Stiftung Warentest. Sie hat einen Leitfaden zum Thema geschrieben. Es gibt bundesweite, aber auch länderspezifische Töpfe, die sie ausschöpfen können, darunter ein Aufstiegsstipendium, das „WeGebAU-Programm“ oder ein Weiterbildungsstipendium. Der Leitfaden und Infos sind zu finden unter www.test.de in der Rubrik Bildung/Beruf.

HANDELSKAMMER

Lounge-Abend zum Thema Entscheidungsfähigkeit

Gerade Fach- und Führungskräfte sollten wissen und lernen, wie sie Herz, Bauch und Kopf bei der Entscheidungsfindung gezielt einzusetzen. Geeignete Strategien zur Erreichung dieses Ziels stellt der Kommunikationstrainer und Dozent Arno Popert in seinem Vortrag „Entscheidungen mit Strategie“ beim Lounge-Abend des Bildungs-Service der Handelskammer Hamburg HKBiS am kommenden Donnerstag, 1. Oktober, um 18 Uhr vor: City Campus, Alter Wall 38. Eintritt ist kostenlos. Infos unter www.hkbis.de