

Y: = Yvonne Wischer

I: = Interviewerin (Martina van der Linden)

I: Wie sind Sie zu den „Neuen Akademien“ gekommen?

Y: Eigentlich durch Internet-schmökern im Bereich für Wirbelsäule, Ernährung und Gesundheit. Ich bin dann auf die verschiedensten Seiten gekommen und nachdem die „DNA“ relativ viele Wochenendkurse anbietet, habe ich mich entschlossen, mir das einmal anzusehen. Ich habe dann die Ausbildung für den diplomierten Wirbelsäulentrainer *basic* und *expert* gemacht, aber ohne die Gesundheitstrainerausbildung – das ist eigentlich untypisch. Aber ich habe gesagt, „ich mache jetzt einmal diese beiden Teile und forciere das und dann schaue ich weiter“.

I: Welcher hauptberuflichen Tätigkeit gehen Sie derzeit nach?

Y: Ich bin kaufmännische Angestellte. Bis März war ich eben 40 Stunden da beschäftigt, bin jetzt stundenreduziert und schaue jetzt eben, dass ich die Arbeit im Wirbelsäulenbereich forcieren kann. Weil ansonsten läuft irgendwann die Zeit davon. Wenn du am Wochenende zum Kurs gehen sollst und unter der Woche noch Kurse halten solltest, dann hat man gar keine Freizeit mehr.

I: Wie war das bei Ihnen mit der Finanzierung?

Y: Ja, die Finanzierung war zum Beispiel der Grund, warum ich den Gesundheitstrainer nicht von Anfang an gemacht habe, sondern gleich mit dem Wirbelsäulentrainer begonnen habe. Die Kostenaufwendungen für den Gesundheitstrainer und Wirbelsäulentrainer waren mir für den Anfang zu hoch. Und ich habe nicht wirklich gewusst, was ich in unserem Gebiet in Wolfsberg mit der Ausbildung anfangen kann, weil das ist ja doch kleiner als Villach oder Klagenfurt. Infolgedessen war das dann schon eine Kostenfrage, wo ich dann gesagt habe „den Gesundheitstrainer mache ich im Moment nicht“, vielleicht dann anschließend an die Ausbildung der Wirbelsäulentrainerin. Ansonsten ist es vielleicht leichter, wenn man einzelne Teilkurse irgendwo besucht, dass man dann schlussendlich die gleiche Ausbildung hat. Es war also schon eine Kostenfrage.

I: Was sagen Sie zum Preis-Leistungs-Verhältnis der Lehrgänge?

Y: Also, ich muss sagen, ich habe einen indirekten Vergleich. Ich habe nämlich mittlerweile eine Bekannte, die eine ähnliche Ausbildung in Graz gemacht hat. Da muss ich sagen, dass sie allein vom anatomischen Wissen schon ein bisschen hinterher hinkt. Von dem her muss ich also sagen „qualitativ ist die Ausbildung in „Die Neuen Akademien“ sicher top.

I: Wie haben Sie den Lehrgang, die Dozenten erlebt?

Y: Sehr offen, die Dozenten verstehen es, sich gut auszudrücken. Da gibt es wirklich nichts zu sagen. Ich muss aber sagen, dass ich in unserem Lehrgang die Jüngste war und daher natürlich auch noch nicht so lange vom Lernen weg. Die ganzen lateinischen Bezeichnungen hat man dann bald einmal verstanden, wo hingegen andere, die vielleicht schon länger vom Lernen weg sind, sich eher schwer tun. Von den Dozenten her war es sehr, sehr angenehm, sehr abwechslungsreich und super aufgebaut, so dass man nicht sagen konnte,“ der will nur seine Stunden hinter sich bringen“. Qualitativ war das schon sehr hochwertig.

I: Wie waren die Lerninhalte für Sie? Leicht oder eher schwer verständlich?

Y: Ich muss dazu sagen, dass der praktische Teil vielleicht manchmal etwas zu kurz gekommen ist. Es ist relativ viel Theorie – na ja, aber das kann man auch eigentlich nicht so sagen, denn Theorie muss einfach sein, weil es ja das Grundwissen ist. Aber es fehlte so ein bisschen das Sprungbrett in die Praxis. Das heißt, es könnte z.B. so Kleingruppen geben, die man einfach einmal von draußen einlädt, in die Gruppe zu kommen und dann einfach sagt, „ok, jetzt machst du einmal eine Stunde, und nächste Woche kommt ihr wieder und ein anderer macht dann die Stunde“, so könnte man zu gratis-Trainingseinheiten kommen. Diese Praxis hat einfach ein bisschen gefehlt. Der Einstieg, der Zugang zu den Leuten war für mich persönlich nicht ganz so einfach. Es waren sehr viel Übungen, die wir durchbesprochen und mitbekommen haben usw., aber wie gehe ich dann auf die Leute zu, wie kann ich sie motivieren, das war für mich schon eher schwierig. Theoretisch haben wir aber schon alles durchgemacht, z.B. welche Fälle können auftreten und wie man Leute motivieren kann. Ich habe dann halt einmal einen Kurs ausgeschrieben und mir gedacht „schaun wir mal“.

I: Was sagen Sie zu den Kursunterlagen?

Y: Die Unterlagen sind super. Also ich muss sagen, sehr gut verständlich, egal von welchem Teil des Kurses. Man kann sie immer wieder zur Hand nehmen und sie sind ziemlich am letzten Stand der Dinge, also nach wie vor noch aktuell und es war auch sehr leicht, nach den Unterlagen zu lernen.

I: Was sagen Sie zum durchgemachten Stoff, was es zu viel, zu wenig oder hat es gepasst?

Y: Also ich finde, es war sehr viel, was wir gelernt haben, aber es war nicht zu viel aber auf keinen Fall zu wenig. Das Grundwissen ist super, damit kann man super-gut arbeiten, dass hat genau gepasst.

I: Haben Sie sich selbst noch tiefer in die Materie hineingelesen?

Y: Ja, sicher liest man die eine oder andere Literatur zu diversen Themen, das ist ganz klar, was man aber nicht so wirklich speziell braucht. Das liest man einfach so für sich aus Interesse. Aber es gibt schon Sparten, die mich sehr, sehr stark interessieren, wo ich mich dann weiter hinein vertiefe.

I: Da Sie ja auch noch einen anderen Beruf haben, wie vereinbaren Sie die beiden Tätigkeiten ?

Y: Ich habe mir das im letzten halben Jahr so eingeteilt, dass ich die Kurse am Abend gemacht habe, d.h. ich habe bis 16.30 gearbeitet und habe dann ab 17 Uhr meine Stunden gehalten. Nachdem ich mich aber auf den Bereich der Wirbelsäulenanalyse spezialisieren möchte, habe ich natürlich auch schauen müssen, dass ich mir einen Raum herrichten kann, dass ich mir die ganzen Utensilien, die ich zum Arbeiten brauche anschaffe und wie das alles zeitlich und terminlich funktioniert. Jetzt ab kommenden Herbst wird es wahrscheinlich noch ein bisschen stressiger, weil ich neben meinem 30-Stunden-Job noch zusätzlich 12 Kursstunden halte und dann auch noch die Wirbelsäulenanalysen dazu kommen.

I: Wie läuft das mit den Kursen ab? Gruppenkurse oder Einzeltraining?

Y: Die Gruppenkurse sind maximal mit 8 Personen, aber eigentlich sind mir lieber 6 als 8 Personen. Einzeltraining mache ich dann bei der Wirbelsäulenanalyse, also zuerst die Analyse, dann Einzeltraining und dann kommen sie oft in der Gruppe dazu.

I: Welche Leute kommen dann zu Ihnen?

Y: Das ist eigentlich ganz unterschiedlich. Die Altersspanne liegt so zwischen 23 und gut 70 Jahren – die alle schon irgendwelche Rückenprobleme haben. Das ist ja schon eine Volkskrankheit und es ist eigentlich nicht schwierig, hier Klienten zu finden, die irgendwie sagen, „da zwickt es und dort zwickts’ auch“.

I: Wo halten sie diese Kurse?

Y: Ich mache sie hauptsächlich bei uns in Wolfsberg, habe aber auch schon einen in St. Andrä gemacht. Und bei den Wirbelsäulenanalysen ist es ganz unterschiedlich von wo die Leute kommen, da kommen sie dann zu mir. Weil es ist zu umständlich, immer alle Sachen die ich dafür brauche, mitzunehmen und es dauert auch viel zu lange, bis man einmal die Kamera eingerichtet und eingestellt hat, bis man den Hintergrund dementsprechend hat usw. Das wäre sehr, sehr mühsam, wenn man das jedes Mal wieder machen müsste und der Zeitaufwand wäre auch viel größer.

I: Gehen diese Leute vorher zu einem Arzt?

Y: Das ist natürlich ganz unterschiedlich. Wenn sie schon krankhaft Wirbelsäulenprobleme haben, dann muss das vorher vom Arzt oder Orthopäden abgeklärt werden. Das ist ganz klar. Manchmal aber kommt jemand, der sagt „da ist etwas irgendwie komisch“ dann schauen wir, wie wir agieren können, damit es besser wird. Wir schauen dann einfach, dass wir das muskeltechnisch aufbauen können, wir machen z.B. einen Muskelfunktionstest, Koordinationstest usw. Vor allem für ältere Leute ist das sehr interessant und es gibt gute Übungen, dass sie das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit haben, wenn sie stolpern – so dass sie nicht hin fallen.

I: Was haben sie gemacht, um zu diesen Kursen zu kommen?

Y: Ich habe eine Gruppe von einer Bekannten übernommen, die ich privat kenne. Sie hat mittlerweile das vierte Kind bekommen und es war ihr einfach zu stressig, das weiter zu führen. Diese Mannschaft habe ich also schon fertig bekommen. Die anderen Privatkurse in Wolfsberg und St. Andrä habe ich in der Zeitung ausgeschrieben, in der Regionalzeitung und der Rest funktioniert einfach über Mundpropaganda. Ich habe gesagt, dass ich eigentlich nicht gewillt und nicht bereit bin, tausende von Euros in die Werbung zu stecken. Das Budget habe ich nicht und will ich das auch gar nicht.

I: Was planen Sie für die Zukunft?

Y: Ab September – wie schon gesagt – habe ich dann einen Werkvertrag mit der Volkshochschule. Da habe ich jetzt jede Woche 8 Kurse übernommen zu je 1 Stunde und daneben habe ich auch noch meine beiden eigenen Kurse, die weiter laufen werden, und auch noch die fertige Truppe, die ich übernommen habe. Hauptsächlich möchte ich aber die Wirbelsäulenanalysen forcieren. Nachdem ich mir das Programm zugelegt habe, ist das eigentlich mein Bereich, wo ich arbeiten möchte. Neben dem Joachim Rieger bin ich – glaube ich – die einzige in ganz Kärnten, die dieses Programm zum Auswerten und Berechnen der Beckenpunkte hat. Da möchte ich schon mein Hauptaugenmerk darauf legen.

I: Werden sie ihre andere Tätigkeit dann noch weiter einschränken?

Y: Das ist Sinn und Zweck der ganzen Sache, ja. Ich habe zwar im Moment einen Job, den ich sehr gerne mache und den ich im Moment auf keinen Fall aufgeben möchte, weil es einfach rundherum sehr gut läuft. Es ist immer ein zweites Standbein, wenn man schon irgendwo einmal versichert ist, wenn man ein fixes Einkommen hat. Es gibt ja immer so Zeiten, die variieren, im Sommer ist im Wirbelsäulenbereich eher wenig los, dafür ist aber im Herbst und im Winter wieder viel zu tun. Wenn man dann im Sommer viel Freizeit hat, ist es zwar ganz schön, aber irgendwie fehlt doch die Aufgabe.

I: Könnten Sie von Ihrer Tätigkeit als Wirbelsäulentrainerin schon leben?

Y: Ab Herbst – glaube ich – wäre das mit einigen Einschränkungen vielleicht möglich, ja. Abgesehen davon, wenn noch eine eigene Wohnung zu zahlen wäre und die ganzen Kosten, die dann noch dazukommen, dann glaube ich, derzeit noch nicht davon leben zu können.

I: Glauben Sie, es tut sich was beim Gesundheitsbewusstsein der Menschen?

Y: Ich glaube, besonders im Bereich der Wirbelsäule fangen die Leute schön langsam an zu realisieren und verstehen, dass es einfach nicht geht, nichts zu tun. Es gibt genügend Leute und vor allem genügend junge Leute – da nehme ich mich selber gar nicht aus – die merken, dass man sogar schon mit 20 Jahren Schwierigkeiten mit dem Rücken, mit den Bandscheiben usw. bekommen kann. Die Kinder sind koordinativ sehr, sehr schwach geworden, das habe ich auch in meinem Kurs gesehen. Es gibt schon Tendenzen, die erkennbar sind, dass die Leute sagen „ich muss was tun“. Das einzige was sie noch nicht ganz verstanden haben, ist, dass sie selbst was tun müssen. Also im Moment gehen sie noch sehr, sehr gern zum Masseur und sagen „mach du“ oder zum Arzt „mach du“. Der Arzt soll dann eine Spritze geben und dann passt es schon wieder. Sie wissen aber sehrwohl, dass diese Spritze nicht die Lösung des Problems ist, sondern dass es wo anders her kommt. Das Problem ist nur, solange es nicht besonders weh tut, will keiner etwas tun.

I: Da Sie ja jetzt so viel Gruppenarbeit und Einzelbetreuung machen, wie geht sich das mit der anderen Arbeit aus?

Y: Ich habe das Glück, dass ich einen Chef habe, mit dem ich das ganz gut verhandeln und ausdiskutieren kann. Nachdem es ein Familienbetrieb ist, ist es immer einfacher, das in der Familie zu besprechen.

I: Halten Sie auch Vorträge?

Y: Nein, dafür habe ich meiner Meinung nach noch zu wenig Praxis, noch zu wenig Ausbildung, dass ich da irgendwie großartige Vorträge halten kann.

Ich habe mit der Sportunion Kärnten, mit „fit für Österreich“ und dem ASKÖ in den verschiedensten Projekten zusammengearbeitet, hauptsächlich in Koordinationsprojekten mit diesen MFT-Platten und wenn man dort dann die Leute trifft, dann redet man schon mal immer wieder über das ganze Thema. Es sind da auch so viele interessierte Leute dabei, die dann fragen „wie ist denn das“ oder „was kann man denn da machen“, usw.. Das findet aber alles in relativ kleinen Gruppen statt und man kommt mit den Leuten gut ins Reden, weil es ja wirklich jeden betrifft. Aber direkte Vorträge, nein das mache ich jetzt noch nicht.

I: Waren die Tipps von den Dozenten für Sie hilfreich?

Y: Ja, es waren auf jeden Fall Anregungen dabei, die man sehr gut umsetzen kann. Die einzigen Tipps, die ein bisschen zu kurz gekommen sind, waren die, wenn man sich selbstständig machen will – als Ernährungstrainer, Wirbelsäulentrainer, wie auch immer – wie man das z.B. finanziell abwickelt. Was kommt an Steuern dazu und wie kann ich das organisieren, dass mir am Schluss möglichst viel übrig bleibt. Wie mache ich das am Jahresende, was muss ich wo melden, was kann ich für die Stunde verlangen usw.

I: Was möchten sie zukünftigen LehrgangsteilnehmerInnen noch sagen?

Y: Ich habe ja von den Kursen her nur einen relativ kleinen Teil von „Die Neuen Akademien“ besucht, da kann ich eigentlich nicht viel dazu sagen. Ich kann nur sagen: das was wir gelernt haben, war qualitativ sehr hochwertig. Es war sehr interessant gebracht, sehr anschaulich gebracht und der Knochenmaxi (Skelett) war unser ständiger Begleiter. Also, wer in diese Richtung gehen möchte, in dieser Schiene etwas anfangen will, der ist bei „Die Neuen Akademien“ sehr gut aufgehoben.