



YOGA AN DER HOCHSCHULE

Erste Zertifikate vergeben

In der Zeit vom November 2009 bis November 2010 fand an der Alice Salomon Hochschule, kurz ASH, in Berlin ein berufsbegleitender Zertifikatskurs in Kooperation mit dem BDY statt. Elf Yogalehrende nahmen erfolgreich an der Weiterbildung teil und erhielten das Hochschulzertifikat Fachberaterin/Fachberater für Yoga in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Text: Prof. Dr. Ingrid Kollak

Im Rahmen des Zertifikatskurses wurden acht Module unterrichtet. Diese Module sind in der Yoga-Szene auf großes Interesse gestoßen und haben auch außerhalb der ASH bundesweit Eingang in Aus- und Weiterbildungsangebote gefunden.

DozentInnen des BDY und der ASH

Dieser erste Durchgang des Kurses war als Modellversuch konzipiert. Viele DozentInnen des BDY waren auf eigenen Wunsch hin in der Lehre tätig. Dieses Angebot an die Lehrenden ist wegen seiner fachlichen Qualität und Vielfalt eindrucksvoll. Allerdings sind diese bekannten Yogalehrenden auch sehr gut ausgelastet, so dass die Organisation der Kurse an der ASH nicht immer leicht war. Unterrichtet haben Bernd Bachmeier (Modul

6), Dr. Christian Fuchs (Modul 7), Kerstin Fuchs (Modul 4), Peter Greve (Module 3 und 7), Bettina Knothe (Modul 5), Prof. Dr. Ingrid Kollak (Module 2, 7 und 8), Gertrud Kutscher (Modul 4), Urvasi Leone (Module 3 und 4), Carolin Meinke (Modul 5), Angelika Neumann (Modul 2), Alexander Peters (Module 3 und 4), Miroslawa Romanowski (Modul 2), Barbara Schulte-Steinicke (Modul 1), Stefan Thomas (Modul 7) und Anna Trökes (Modul 3).

Stundenumfang, Credits und Kosten

300 Stunden umfasste der Zertifikatskurs an Lern- und Arbeitsaufwand. Darunter fielen 156 Stunden als Präsenzzeit, 94 Stunden in Form individueller oder lokaler und thematischer Arbeitsgruppen zur Vor- und Nachbereitung der Kurs-Wochenenden sowie 50 Stunden durch die Anfertigung einer Abschlussarbeit. Die Weiterbildung in Zertifikatskursen hat eine hohe akademische Akzeptanz. Darum können sie im Fall eines postgradualen Studiums (Master) mit zehn Credits anerkannt werden. Die Kosten betragen 1630 Euro. Das ist ein günstiger Preis, der nur möglich ist, weil die ASH öffentlich ist und keine Profite machen muss. Die Beratungszeit via E-Mail, Korrekturen der Abschlussarbeiten mit ausführlicher schriftlicher Rückmeldung, Verpflegung mit Kaffee und Tee an den Wochenenden sowie zusätzlich Büffet und Getränke beim Abschlusskolloquium waren in den Kosten enthalten.

Die TeilnehmerInnen und ihre Abschlussarbeiten

Alle Teilnehmenden waren Yogalehrende mit langjähriger Erfahrung und eigener Schule beziehungsweise eigenen Kursen. Sie repräsentierten unterschiedliche Yoga-Traditionen, darunter Aṣṭāṅga, Gitananda, Iyengar, Kuṇḍalinī und Vinyāsa. Voraussetzung war die regelmäßige Teilnahme an den Wochenenden sowie die eigenständige Bearbeitung eines Themas der Wahl und Präsentation der Ergebnisse während des Abschlusskolloquiums.

Übersicht der Teilnehmenden und ihrer Abschlussthemen

- Lena Bösenberg-Siemer: Wie gelingt Yoga-Übenden der Transfer vom Yoga-Kurs zum Alltag? Gelingt dieser Transfer überhaupt?
- Petra Feldmann: Der Beckenboden im Yoga-Unterricht.
- Claudia Kaphengst: Transfer der im Yoga-Kurs gelernten praktischen Yoga-Methoden – von längerfristig (> 0,5 bis 5 Jahre) im Kurs Yoga-Übenden – aus der Kurssituation in den Alltag der Teilnehmer.
- Angelika Kirian gemeinsam mit Cornelia Köster: Wie beeinflusst Yoga das subjektive Wohlbefinden von Menschen mit einer asthmatischen Erkrankung?
- Cornelia Knösel: Welche möglichen Zusammenhänge bestehen zwischen Yoga-Praxis, Stressverarbeitung und Stressmanagement?
- Heike Müller: Wie wirkt das Üben regenerativer āsanas auf das persönliche subjektive Wohlbefinden und den Blutdruck?

- Jörg Richter: Yoga und die Rückenschmerzen des modernen Alltags. Können Yoga-Übungen Rückenschmerzen lindern beziehungsweise auflösen?
- Barbara Schieck: Yoga und der Alterungsprozess.
- Ursula Schmitz: Yoga Meditation – Ohne Stress im Stress.
- Maïke Wübbena: Wie kann Yoga eine selbst bestimmte Geburt unterstützen? Können eine bewusste Atmung, āsana und Meditation die Geburt erleichtern?

Die Evaluation durch BDY und ASH

An der ASH werden alle Seminare in der Ausbildung wie auch in der Fort- und Weiterbildung regelmäßig evaluiert. Im Zertifikatskurs wurde jedes Wochenende und jede DozentIn evaluiert. Rückmeldungen sind wie das Notensystem von 1 für sehr gut bis 5 für nicht ausreichend organisiert. Die Evaluation erfragt die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen in Bezug auf die Inhalte, deren Präsentation sowie die Organisation der Module. Die Rückmeldungen für die Wochenenden lagen allesamt weit über dem Durchschnitt. Die Gesamtevaluation der ASH durch neun TeilnehmerInnen ergab folgendes Bild: Der Zertifikatskurs ist für mich persönlich von Nutzen (1,5), erreichte die beabsichtigten Ziele (1,7), ist für meine Arbeit von Nutzen (1,5), erfüllte insgesamt meine Erwartungen (2,0), war im Aufbau gut strukturiert (2,3), gut organisiert (2,0), hatte ein angenehmes Arbeits- und Lernklima (1,3) und war in der Größe der Gruppe angenehm (1,0). Bei den freien Rückmeldungen gab es die Wünsche, die Zeit für die Themen Praxislernen, Volkskrankheiten und Prävention sowie die Krankenkassen-Anerkennung noch weiter auszubauen. Die Gesamtevaluation des BDY durch sieben TeilnehmerInnen erbrachte folgende Aussagen. Vier Befragte stufte die Bedeutung der Weiterbildung in Kooperation mit einer Hochschule als sehr hoch und drei als hoch ein. Zunahme an Wissen und Kenntnissen fand statt in den Bereichen wissenschaftliches Arbeiten (7 Nennungen), Marketing und Vertrag (6), Strukturiertes und vernetztes Denken (6), Kommunikationsverhalten (6), Medienkompetenz (5), BWL (3) und Zeitmanagement (2). Als herausragende LehrerInnen wurden Urvasi Leone, Bettina Knothe und Bernd Bachmeier genannt. Direkt nach dem Abschluss haben zwei der Teilnehmenden die Anerkennung von Krankenkassen in Chemnitz und Berlin erhalten.

Schlussfolgerung und Ausblick

Der erste Durchgang des Zertifikatskurses Fachberaterin/Fachberater für Yoga in der Gesundheitsförderung und Prävention sehen der BDY und die ASH als erfolgreich an. Die von den Teilnehmenden vorgeschlagenen Verbesserungen werden beim kommenden Durchgang berücksichtigt. Der nächste Zertifikatskurs wird am 20. April 2012 in Berlin an der Alice Salomon Hochschule in Kooperation mit dem BDY starten.

Informationen zur Bewerbung erhalten Sie über die Fort- und Weiterbildung der Hochschule: goedel@ash-berlin.eu. Bewerbungsschluss ist der 31. Januar 2012.

Acht Module

Modul 1 | Gruppensupervision

Gegenseitiges Kennenlernen, eigene Arbeitsschwerpunkte im Yoga und in der Präventionsarbeit, individuelle Ressourcen und persönliche Bedingungen, allgemeine und spezifische Erwartungen und Ziele

Modul 2 | Propädeutik und Didaktik

Selbstständiges Lernen, Fragestellungen und Gliederungen für Untersuchungen, Literaturrecherche, korrektes Zitieren, Lernprozesse, Arbeitsjournal, Lehr- und Lernumgebung

Modul 3 | Yoga in der Prävention

Wichtige Volkskrankheiten, Programme der Gesundheitsförderung und Prävention, Grundformen und Variationen der bekannten Yoga-Techniken, deren philosophische, religiöse und gesundheitliche Hintergründe

Modul 4 | Praxislernen

Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention durch Yoga auf die unterschiedlichen Arbeitsfelder, Klientengruppen und die bestehenden Förderungsstrukturen anwenden

Modul 5 | Kommunikation und Konfliktmanagement

Gesprächssituationen und -anlässe, Kommunikationsformen und -stile, Interaktions- und Ausdrucksformen, Redehemmnungen, Konfliktsituationen und Deeskalationstechniken

Modul 6 | Betriebswissenschaft und Qualitätsmanagement

Wirtschaftliche und rechtliche Voraussetzungen für Angebote des Yoga in der Gesundheitsförderung, Konzepte, Maßnahmen und Indikatoren des Qualitätsmanagements

Modul 7 | Gesundheits-, Präventions- und Yoga Forschung

Literaturrecherche, Fachliteratur und Datenbanken, Alltags- und wissenschaftliches Wissen, Studientypen und Analyseformen, Verwertung von Wissen und Forschungsergebnissen, Forschungsethik

Modul 8 | Abschlusskolloquium

Öffentliche Präsentation wesentlicher Ergebnisse der Belegarbeiten in unterschiedlichen Formen, Abschlussgespräch im Kreis der Teilnehmenden des Zertifikatskurses