



Tim Mansen
Gymnastik Examen 2014
Physiotherapie Examen 2018

„Nicht nur inhaltlich konnte ich von der Ausbildung profitieren, sondern auch durch Persönlichkeitsentwicklung, die durch die familiäre Atmosphäre und den dadurch verbundenen engen Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden gefördert wurde.“

Nach Beendigung meiner Ausbildung habe ich das POL Studium der Physiotherapie, ebenfalls an der Præha, in Kooperation mit der Zuyd Hogeschool in Heerlen, NL begonnen. Ziel war es, auf akademischem Niveau meine pädagogischen Kenntnisse mit dem medizinisch-therapeutischen als auch wissenschaftlichen Wissen zu ergänzen. Nach der Regelstudienzeit von 4 ½ Jahren konnte ich meinen Bachelor of Science Physiotherapy mit Direct Access in den Niederlanden erfolgreich beenden.

Anschließend startete ich ein Masterstudium der Muskuloskelettalen Therapie (ehemals Manuellen Therapie) mit funktionellem Schwerpunkt. In dieser Zeit habe ich mich auch auf funktionelle Anatomie, funktionelle Problematiken und Befundtechniken des Bewegungsapparates spezialisiert und einen Hauptschwerpunkt auf Schulterproblematiken sowie Patient*innenedukation gerichtet. Im Rahmen meines Masterstudiums erforschte ich, wie das Konstrukt Schmerzerleben bei Patient*innen durch Edukation und der damit verbundenen kognitiven Umstrukturierung der Hirnarbeit verändert werden kann und dadurch eine Verhaltensänderung erreicht werden soll. Daher erarbeitete ich, wie ich komplizierte Themen wie funktionelle Neuroanatomie, Schmerzphysiologie und funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates Laien verständlich erklären kann, um eine Kognitionsänderung zu erzielen. Meine Grundausbildung an der AHS konnte mir dabei helfen, da ich aus dieser Zeit schon ein fundiertes Verständnis der Didaktik und Methodik im pädagogischen Bereich erlernen durfte. Auch hat mir das vermittelte Verständnis über Bewegung helfen können, meine Fertigkeiten im Bereich der Bewegungsanalyse und damit verbundenen funktionellen Diagnostik sowie Therapie auszubauen.

Während dieser Zeit habe ich auch meine Fähigkeiten als Trainer und Choreograph weiter ausgearbeitet.

Durch die Kombination aus Bewegungspädagogik und evidenzbasierter Therapie ist es mir möglich, meine Tänzer*innen bestmöglich zu trainieren und auch in gesundheitlichen Fragen helfen zu können.

Aktuell arbeite ich als Master-Therapeut in einer Kölner Praxis für evidenzbasierte Therapie und betreue die Studierenden, die bei uns den praktischen Teil ihres Studiums absolvieren.

Ich erinnere mich sehr gerne an die Zeit der Ausbildung zurück. Dort habe ich gute Freunde gefunden, unter anderem auch meinen besten Freund, der mit mir zusammen den Abschluss gemacht hat. Nicht nur inhaltlich konnte ich von der Aus-

bildung profitieren, sondern auch durch Persönlichkeitsentwicklung, die durch die familiäre Atmosphäre und den dadurch verbundenen engen Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden gefördert wurde.

Mir hat es sehr gefallen, dass man Basiswissen in sehr vielen gesundheitsrelevanten Bereichen erlangen konnte, da dies nicht nur für die Arbeit, sondern auch für einen selbst sehr hilfreich sein kann. Dadurch wurde gleichzeitig die eigene Gesundheitskompetenz erhöht. Mein absolutes Lieblingsfach war immer Sportmedizin. Auch wenn es für die meisten etwas anstrengend war, einem solchen Fach zu folgen, so hätte ich am liebsten mehrere Stunden am Tag damit bei Herrn Gseller verbracht.



Bemerkenswert war auch, dass die Schule sehr hilfsbereit und unterstützend war. Ich hatte damals keine Trainingsmöglichkeit und keinen Trainer bzw. Trainerin für das Tanzen. Die Schule hat mir stets die Chance gegeben, in Pausen oder nach Schulschluss die schulinternen Sporthallen zu nutzen. Nur so konnte ich mich selbst trainieren und den Erfolg erlangen, der durch das Training kam.

Witzig fand ich immer die Anfänge von Frau Licheis Stunden, da sie, ironischerweise getreu ihrer Lieblingssätze wie ein Uhrwerk, zwei Aussagen von sich gab, sobald es sich andeutete, dass jemand zu spät kommen könnte: 1. Pünktlichkeit ist eine Tugend. 2. Pünktlichkeit ist 5 Minuten vor der Zeit. Natürlich wurde dies auch immer mit einem Augenzwinkern begleitet. Das wurde zu einer Art Mantra für uns.

Was mir sehr im Gedächtnis geblieben geblieben ist, ist eine der ersten Sportmedizin-Einheiten mit Herrn Gseller. Er wollte uns damals erklären, was Funktion für den Körper bedeutet. Dafür nahm er einen würfelförmigen Klebezettelblock und dozierte, dass dies ein viereckiger Gegenstand ist. Danach schmiss er den Block auf den Boden. Der Block landete, ohne sich groß weiterzubewegen. Danach erklärter er, dass der Block nicht rollen kann. Das ist zwar ein etwas gewöhnungsbedürftiger Humor, jedoch unglaublich witzig, wenn man Herrn Gsellers trockene Ausdrucksweise kennt.

Was ich mir für die Zukunft wünsche, weiß ich noch gar nicht so richtig. Es gibt jedoch mehrere Optionen, die für mich in Frage kommen würden. Ich würde gerne lehrend als Dozent für meine Fachbereiche arbeiten, gerne auch akademisch ausgelegt. Gerade die Bereiche funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates und der Themenkomplex der Schulter sind Bereiche, die in Deutschland rar vertreten sind, jedoch erwiesenermaßen sehr wichtig sind.



Dies könnte man beispielsweise mit einer Promotionsstelle kombinieren, was für Master-Therapeut*innen jedoch in Deutschland sehr schwer möglich ist, da es kaum Kapazitäten gibt. Auch würde ich gerne weiter Forschung betreiben, wie ich es in meinen Studiengängen schon umgesetzt hatte. Ich könnte mir aber auch vorstellen, eigene Fortbildungen zu entwickeln auf dem neuesten Stand der Wissenschaft oder eine eigene Praxis zu eröffnen.

Was ich meinen zukünftigen Kolleg*innen in der Bewegungspädagogik mit auf den Weg geben möchte, sind mehrere Dinge. Ich rate, den Menschen im bio-psycho-sozialen (also ganzheitlichen) Kontext zu betrachten. Man neigt sehr gerne dazu, die Gesundheitsproblematiken allein auf strukturellen Befunden, gemäß des biomedizini-

schen Modells, zu betrachten und dann eher bewegungslimitierend/verbotend zu arbeiten, um gewisse unnatürliche Bewegungsabläufe zu erarbeiten. Dass dies jedoch nicht zielführend ist und zu einer teils extremen Nocebosetzung führen kann, wird oft nicht bedacht. Daher sollten Bewegungspädagog*innen nicht bewegungslimitierend, sondern eher bewegungsmodifizierend arbeiten, um später die natürliche Bewegung oder Aktivität über diese Modifikation hinaus zu erarbeiten. Denn der Körper ist jederzeit adaptionsfähig und kann kompensieren sowie regenerieren, auch wenn diverse Gesundheitsprobleme wie Bandscheibenvorfälle etc. bestehen. Daher sollte nicht überlegt werden, was alles nicht mehr gemacht und bewegt werden darf, sondern wie man den Menschen wieder dahin bekommen kann, möglichst viel möglichst normal zu können. Mit euren Worten und Taten bestreitet ihr nicht nur euren Job, ihr beeinflusst das Leben von Menschen.

Weiter empfehle ich, sich immer state of the art zu halten. Auch wenn Literaturrecherchen nicht das spannendste Thema sind, jedoch könnt ihr so möglichst aktuelles evidenzbasiertes Wissen erlangen und damit immer besser in eurem Job werden. In diesem Zuge hinterfragt auch gerne mal diverse „Trends“ in der Gesundheits-& Sportbranche. Vieles, was angepriesen wird, ist Nonsense.