

Entspannungskurse statt Krankenhausalltag

Von Sylvia Gebauer

Margit Winkelmann aus Langebrück ist gelernte Krankenschwester. Vor zwei Jahren hat sie sich selbstständig gemacht.

Mit 41 Jahren noch einmal etwas anderes machen. Den Schritt finden viele mutig. Margit Winkelmann kann aus eigener Erfahrung berichten, wie das so ist. Was einem durch den Kopf geht und dass es sich auf alle Fälle lohnt, wie sie selber sagt. Schließlich kam die gelernte Krankenschwester irgendwann an einen Punkt, an dem sie sich entschied, sich beruflich zu verändern.

Zahlreiche Schritte hat die Langebrückerin bisher schon gemacht. Ihr Schritt in die Selbstständigkeit ist – beruflich gesehen – nicht ihr letzter. Denn seit 2010 sitzt Margit Winkelmann wieder auf der Schulbank. Dafür fährt sie einmal im Monat nach Leipzig. Bildet sich hier zur Qigong-Lehrerin weiter. „Die gelernten Übungen nachmachen ist einfacher, aber den Kursteilnehmern diese erklären, das ist die Herausforderung“, sagt Margit Winkelmann schmunzelnd.



Margit Winkelmann gibt in ihren Räumen in der Straße Altweixdorf 24 in Weixdorf Entspannungskurse. Das schwierige sei, den Kursteilnehmer die Übungen auch richtig zu erklären. Ab und zu drückt die gelernte Krankenschwester aber auch noch die Schulbank. Einmal im Monat fährt sie nach Leipzig und bildet sich zur Qigong-Lehrerin weiter.

Foto: Willem Darrelmann

Ausbildung in Qigong

Ihr geht es dabei ums Entspannen. Viele kennen das. Die Arbeit ist stressig und zu Hause kann man auch nicht so richtig abschalten. Entspannung geht dann manchmal gegen Null. Auch Margit Winkelmann kann davon ein Lied singen. Als Krankenschwester hat sie das erlebt.

Genau beim Entspannen lernen setzt sie nun an. In Weixdorf, in den Räumen in der Straße Altweixdorf 24, gibt sie ihre Kurse, bei denen sie ihren Teilnehmern genau das beibringen will.

Dabei interessierte sie sich schon immer für jene inneren und äußeren Faktoren, die Krankheiten erst entstehen lassen. Auch dafür, was die Patienten vorbeugend machen können. Von 2007 bis 2008 absolvierte sie eine Zusatzausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin. In mehreren Dresdner Krankenhäusern handelte sie sich von einem befristeten Arbeitsvertrag zum nächsten. Ende 2009 hatte sie es dann satt. Da besann sich Margit Winkelmann auf ihre zusätzliche Ausbildung. „Die soll ja nicht umsonst gewesen sein“; sagt die Langebrückerin heute rückblickend. So gab sie unter anderem Kurse für Autogenes Training und arbeitete nebenbei noch als Krankenschwester.

Gut ein Jahr später ging die Langebrückerin den Schritt in die Selbstständigkeit vollends. Durch Zufall entdeckte sie Qigong, eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, für sich als sie auf der Suche nach etwas war, wie ihre

Kursteilnehmer abschalten können. So den Alltag für eine gewisse Zeit einmal hinter sich lassen können.

Ihre Familie steht voll hinter ihr. Vom Qigong hat sie mittlerweile auch ihre Mutter überzeugt. Dass es letztendlich Qigong geworden ist, hat vielleicht auch mit jenem Hobby zu tun, das sie lange Zeit ausübte: Tango tanzen. „Bei beidem geht es um gleichmäßig fließende Bewegungsabläufe“, sieht Margit Winkelmann Parallelen.

Vielleicht wird sie in Zukunft einmal beides verbinden. „Warum denn nicht, man lernt ja nie aus“, findet sie. Schließlich ist die Ausbildung in Leipzig ja noch nicht beendet. Und neugierig bleibt sie auf alle Fälle. Über die Arbeit mit den Kursteilnehmern lernt sie selber dazu. Einiges will sie an diesem Sonnabend zeigen.

In Weixdorf zum Tag der offenen Tür wird sie zweimal einen 45-minütigen Kurs anbieten, bei dem die Teilnehmer einmal entspannen können.

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/artikel.asp?id=2999948>