



## Brigitte Ehrensperger

Selbstständig erwerbend /  
Psychiatrische Klinik Königsfelden

[www.pdag.ch](http://www.pdag.ch)



### BERUFLAUFBAHN

- 18 Handelsdiplom: Ecole de Commerce, Châtel-St-Denis
- 19 Sekretärin: Universitätsspital Zürich / Kantonsspital Uri, Altdorf
- 24 Hauptberuf Mutter und Hausfrau
- 34 Ausbildung zur Bewegungspädagogin: Schule für Bewegung, Zürich
- 36 Diplomabschluss als Bewegungspädagogin / Fortbildungen u. a. in Tanztherapie, Rücken- und Haltungsgymnastik, Modern Dance, Tanzimprovisation
- 37 Selbstständig erwerbende Bewegungspädagogin
- 52 Bewegungstherapeutin (Teilpensum), in der Gerontopsychiatrie: Psychiatrische Klinik, Königsfelden

## «Aus Freude am Tanzen, Turnen, Theaterspielen.»

Während zehn Jahren war Brigitte Ehrensperger hauptberuflich Mutter von drei Kindern. Weil sie die Unterrichtsstunden in Gymnastik frei einteilen konnte, liessen sich die beiden Lebensfelder ideal miteinander kombinieren. Mittlerweile sind ihre Kinder erwachsen. Brigitte Ehrensperger arbeitet etwa zu 50 Prozent als freiberufliche Bewegungspädagogin. Mit einem Pensum von 20 Prozent ist sie zudem seit zwei Jahren in einer Psychiatrischen Klinik als Bewegungstherapeutin mit Alterspatienten tätig. Daneben hat sie noch Zeit für ihre Hobbys wie Lesen, Musik, Kochen, Faulenzen und Reisen. In der Öffentlichkeit setzt sie sich ausserdem für die Anliegen von Frauen ein.

Ihre selbstständige Erwerbstätigkeit hat sie während bald zwanzig Jahren kontinuierlich aufgebaut und erweitert. «Ich habe ein eigenes Studio und bin deshalb selbst verantwortlich für meine berufliche Organisation und Auslastung. Diese hängt vor allem ab von den eigenen Kompetenzen und dem Ruf, den man sich erwirbt, nebst anderen Faktoren wie der Region, wo man tätig ist, den Lokalitäten, der Konkurrenzsituation etc.»

**Bewegender Beruf.** Begonnen hat Brigitte Ehrensperger ihren beruflichen Wiedereinstieg mit der dreijährigen Ausbildung zur Bewegungspädagogin mit nachfolgendem Diplomabschluss. Sie bildete sich in Tanz-

therapie weiter, ebenso in Rücken- und Haltungsgymnastik, konzentrierte sich aber auch auf zeitgenössischen Tanz, auf Tanzimprovisationen und Choreografie. Brigitte Ehrensperger besuchte internationale Trainings und Seminare und ist noch immer offen für Projekte und Arbeiten, die sich um die Bewegung drehen, unter anderem auch mit Patientinnen und Patienten. Bewegend ist allein schon ihr Beruf, den sie «aus Freude am Tanzen, Bewegen, Turnen und Theaterspielen» ausübt – und aus Freude am Kontakt mit Menschen.

**Mit Jung und Alt.** Brigitte Ehrensperger arbeitet mit Menschen verschiedener Altersstufen. Mit Kindern gestaltet sie beispielsweise Tanzgeschichten, mit Erwachsenen trainiert sie motorische Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Bei der Arbeit in der Alterspsychiatrie geht sie zudem insbesondere auf die individuellen Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Patientinnen und Patienten ein. Die Bewegungspädagogin ergänzt: «Tänzerische und rhythmische Bewegungsabläufe zu Musik unterstützen das ganzheitliche Körpertraining und verleihen Körper und Geist mehr Flexibilität, Kraft und Harmonie.» Neben Gymnastik und Tanz bietet sie auch Kurse an zur spezifischen Rücken- und Haltungsgymnastik sowie zum Beckenbodentraining und zur progressiven Muskelrelaxation (eine Methode zur Entspannung). Die vielseitige, initiative Bewegungsfrau wirkte auch in Theaterprojekten mit und stand ab und zu selber als Tanzsolistin auf der Bühne.

Wer Gymnastik unterrichtet, muss selbst körperlich belastbar sein. Brigitte Ehrensperger hat damit keine Schwierigkeiten: «Im Gegenteil, ich fühle mich meist fit und gesund. Ich denke aber, dass die Gymnastiklehrerinnen ihrem Körper Sorge tragen muss, indem sie ihre Lektionen gut plant. So unterrichtete ich zum Beispiel bewusst nicht mehr als zehn bis zwölf Stunden pro Woche. Mehr würde meinen Körper strapazieren.» Die Bewegungsarbeit mit Menschen braucht neben körperlicher Kraft auch viel Einfühlungsvermögen und Verständnis für Menschen, was nach professioneller Abgrenzung und regelmässigem Ausgleich verlangt. Diesen psychisch wie auch physischen Ausgleich findet die 54-Jährige in ihrem privaten Umfeld, unter anderem mit ihren Enkelkindern.

**Den eigenen Fähigkeiten vertrauen.** Um als Bewegungspädagogin die eigenen Kräfte sinnvoll einteilen zu können, «muss sie sich und ihren Beruf sehr gut kennen», stellt Brigitte Ehrensperger fest. «Sie muss wissen, wie belastbar sie ist und ihre Fähigkeiten und Begabungen einschätzen können. Zudem ist die kontinuierliche Weiterbildung unentbehrlich. Der Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz ist mit seinem Aus- und Weiterbildungsangebot ein Garant für die Qualifikation der Bewegungsschaffenden.»

Mehr zum Beruf: [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) > Laufbahn > Berufsfunktionen: #4044