



Die Kunst des starken Selbsts

Sophrologie ist die «Lehre von der Besonnenheit des Geistes». Sie verbindet östliche mit westlichen Philosophien mit dem Ziel der Heilung und Lebensschulung.

Text: Fabrice Müller

Am 1. März 1999 stiegen die Ballonpiloten Bertrand Piccard und Brian Jones in Château d'Oex (VD) zu einer historischen Fahrt in die Lüfte: Sie umkreisten mit der Breitling Orbiter 3 als Erste die Erde nonstop in einem Ballon. Die Reise führte Piccard und Jones über Asien, den Pazifik, Mittelamerika und den Atlantik. Am 21. März landeten sie in der Wüste von Ägypten.

Im Vorfeld dieses Abenteuers bereitete sich der Psychiater, Abenteurer und bislang einzige Schweizer Astronaut Bertrand Piccard unter anderem bei der Sophrologin Christiane Oppikofer aus Lausanne auf die Rekordfahrt vor. «Es ging in der Therapie darum, sich geistig und körperlich auf die Ziele des Projekts einzustimmen», erinnert sich Oppikofer. Gleichzeitig erhielt Piccard bei ihr die nötigen Werkzeuge, um vertieft an sich selbst zu arbeiten, um die bevorstehenden Herausforderungen zu meistern.

Ost trifft West

Christiane Oppikofer praktiziert die Sophrologie seit 25 Jahren. «Ich litt damals unter einer schweren Krankheit», erzählt sie. «Dank der Sophrologie ging es mir wieder besser. Das hat mich dazu bewogen, mich selber zur Sophrologin ausbilden zu lassen.» Heute gibt sie zusammen mit Jörg Schneider entsprechende Kurse in der Deutsch- und Westschweiz.

Bei der Sophrologie handelt es sich um eine Methode, die das körperliche und geistige Bewusstsein fördert mit dem Ziel, Krankheiten vorzubeugen oder zu lindern; ebenso kann sie helfen, persönliche Lebensziele zu erreichen. «Die Sophrologie kann als Synthese aus verschiedenen westlichen und östlichen Denkrichtungen bezeichnet werden», sagt Jörg Schneider, der eine Sophrologie-Praxis in Lausanne und Biel betreibt und sich als Vorstandsmitglied im Berufsverband

«**Dank der Sophrologie ging es mir wieder besser. Das hat mich dazu bewogen, mich selber zur Sophrologin ausbilden zu lassen.**»

«Sophrologie Suisse» und als Ausbilder für professionelle Sophrologen bei BewusstGesund in Thun engagiert.

Die Sophrologie basiert auf der Phänomenologie nach Edmund Husserl und auf Gedanken der Existenzialphilosophie, insbesondere auf der Wertephilosophie von Max Scheler. Zudem vereint sie Einflüsse aus dem Raya Yoga, Buddhismus, der existentiellen Phänomenologie, der griechischen Philosophie und der Wertelehre (Axiologie). Entwickelt hat die Sophrologie 1960 der spanische Neuropsychiater Professor Alfonso Caycedo. «Er wollte einen neuen, ganzheitlichen Ansatz in die Psychiatrie einbringen und diese mit einfachen Übungen für die Patienten verbinden», erklärt Schneider. Obwohl Alfonso Caycedo bereits in den 60er-Jahren an der Methode arbeitete, wurde sie erst im Jahr 2001 fertig entwickelt. Seitdem wird sie mehrheitlich in Spanien und den romanischsprachigen Ländern, so auch in der Westschweiz, vermittelt bzw. praktiziert. In den meisten anderen Ländern ist die Sophrologie kaum bekannt.

Vom Profimusiker zum Therapeuten

Wie Christiane Oppikofer kam auch Jörg Schneider aufgrund einer eigenen Krankheitsgeschichte zur Sophrologie. Der 54-Jährige spielte während 25 Jahren als Solo-Trompeter im Sinfonie Orchester Biel Solothurn und im Colle-



gium Novum Zürich. Daneben komponierte und interpretierte er unter anderem für das Schweizer Fernsehen die Musik mehrerer Dokumentarfilme. «Während einer Orchesterprobe verletzte ich meine Oberlippe», erzählt Schneider. Es folgten sieben Jahre mit verschiedenen Behandlungen – und der ständigen Unsicherheit, ob er, der Profimusiker, je wieder beschwerdefrei wird spielen können. «Ich stiess in dieser Zeit auf die Sophrologie und erlebte bald die ersten Erfolge», berichtet Schneider. Begeistert von der Methode absolvierte er die Ausbildung zum Sophrologen in Lausanne und Andorra.

Seit vier Jahren setzt Schneider ganz auf die Sophrologie und steht nicht mehr als Profimusiker im Einsatz. Unter anderem bietet er für die Lernenden einer Versicherung sowie für die Studierenden der Hochschule der Künste in Bern und der Musikschule Biel Kurse zur Stressprävention an. «Mich sprechen der ganzheitliche Ansatz, das holistische Menschenbild wie auch die Begegnung mit den Patientinnen und Patienten auf Augenhöhe an», erklärt er seine Faszination für die Methode.

Die Stimme als Werkzeug

Doch wie funktioniert die Sophrologie? Im Zentrum der Behandlung stehe die Entwicklung des Bewusstseins, erklärt Christiane Oppikofer: «Wir Sophrologen arbeiten mit

«
Ich als Sophrologe habe das Wissen,
der Klient die Macht, etwas zu verändern
»

zwölf dynamischen Entspannungstechniken an Körper und Geist.» Der Bewusstseinszustand, der auch als «état sophronique» bezeichnet wird, erlaube es der Klientin oder dem Klienten, sich besser auf Vorgänge im Innern, etwa Gefühle oder Erinnerungen, zu konzentrieren. Erreicht wird dieser Zustand durch eine bessere Körperwahrnehmung – ohne diese zu bewerten – und ruhiges Atmen.

Zuerst wirken die Techniken auf der körperlichen Bewusstseinsebene. Unter Anleitung des Therapeuten begibt sich der Klient anschliessend auf eine Reise tief in seinen Körper – und zugleich auf eine Zeitreise: indem er Krankheitssymptome in Zusammenhang mit seiner Lebensweise bringt. «Dabei können Erinnerungen oder innere Bilder und Gedanken auftauchen, manchmal auch schmerzhaft Erfahrungen», erklärt Oppikofer. Und: «Meine Stimme ist bei dieser Arbeit ein wichtiges Instrument.» So spiele es eine Rolle, wie sie spreche, atme, die Pausen setze und welche Worte sie benutze, um in der Therapie ein bestimmtes Ziel zu erreichen. «Über die Stimme transportieren wir viele, zum Teil auch nonverbale Botschaften. Das ist vergleichbar mit einem Gesang.»

Die spezifischen Techniken der Sophrologie helfen auch, die Selbstwirksamkeit zu aktivieren, das heisst, die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Ebenso können mit Hilfe der Methode unbewusste Automatismen bewusst gemacht und durchbrochen werden. Dazu stellt sich der Klient die gewünschte Situation in der Zukunft vor und versucht zu fühlen, wie er sich dabei fühlen wird. Im entspannten Zustand prägen sich diese Vorstellungen tief ein und werden konkret «erlebt» – auf der geistig-seelischen, aber auch der körperlichen Ebene.

«Ich als Sophrologe habe das Wissen, der Klient die Macht, etwas zu verändern», sagt Jörg Schneider. Er betont, dass der Klient mit der Zeit selber in der Lage sei, die Übungen mit Hilfe seiner Stimme durchzuführen.

Von Leiden und Zielen

Auch wenn die Sophrologie mit der Hypnose verwandt ist, gibt es ein paar grundlegende Unterschiede zwischen den beiden Methoden: «Hypnotiseure haben eine andere Rolle als Sophrologen. Wir begleiten die Klienten und bewegen uns auf Augenhöhe mit ihnen», sagt Jörg Schneider. Zudem werde in der Sophrologie nicht suggeriert. Der Klient entscheide selber über ein Bild oder einen Gedanken, der ihm weiterhelfen soll.

Die Sophrologie kann bei unterschiedlichsten Themen eingesetzt werden. Die Palette reicht von körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, Tinnitus über Schlafprobleme, Prüfungsängste bis hin zur Burnout-Prävention. Andererseits kann die Methode auch helfen, angestrebte Ziele etwa im Sport, Privatleben oder im Beruf zu erreichen. Christiane Oppikofer erzählt von einem Klienten, der unter Parkinson leidet. «Er liebt die Musik über alles, traute sich aber nicht mehr an Konzerte. Denn er fürchtete, das unkontrollierte Zittern seiner Hände und seines Kopfes könnte das Publikum stören.» Dank der Sophrologie-Therapie bekam der Klient seinen Stress ob des Zitterns in den Griff, konnte sein Zittern besser kontrollieren und fasste wieder Mut, Konzerte zu besuchen. «Eine andere Klientin, sie ist über 90 Jahre alt, hatte Angst vor dem Tod. Ich sprach mit ihr in der Therapie über Werte und philosophische Themen. Nun geht sie gelassener mit dem Thema Tod und Sterben um.»

In der Praxis von Jörg Schneider lernte eine Cellistin, mit ihren Auftrittsängsten besser umzugehen. «Sie fand durch die Methode ihren persönlichen Raum zwischen dem, was aussen ist, und ihrem Inneren. In diesem Raum fühlt sie sich geborgen und geschützt», berichtet Schneider. Dies habe bei der Klientin ein starkes Erlebnis ausgelöst und sie tief berührt. «Sie hat nun ein anderes Bild von sich und kann besser mit ihrem Lampenfieber umgehen.»

Der Therapeut fordert seine Klienten auf, ihre Eindrücke aus den Entspannungsphasen und Körperreisen schriftlich festhalten, zum Beispiel in Form eines Tagebuches. Darin beschreiben die Klienten zum Beispiel, was sie während einer spezifischen Technik erlebt und wie sie gewisse Körperempfindungen wie Wärme oder Kälte wahrgenommen haben. Immer wieder arbeitet Jörg Schneider auch mit Kindern. Sie bringen ihre Erlebnisse während der Sitzung oft in Form von Zeichnungen zum Ausdruck.

Natürlich hat die Sophrologie auch ihre Grenzen. Vor allem bei schweren psychologischen Störungen, Neurosen und Schizophrenie arbeiteten sie nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt des Klienten, betonten Jörg Schneider und Christiane Oppikofer.

Links

www.christiane-oppikofer.ch

www.sofroy.ch (Jörg Schneider)

www.sophrologiesuisse.com (Berufsfachverband)



Von den Krankenkassen anerkannt

Die Sophrologie gehört zu den alternativmedizinischen Methoden. Sie wird über die Zusatzversicherung für komplementärmedizinische Behandlungen von den Krankenkassen anerkannt.

Selbstwertgefühl steigern

Urvertrauen und Selbstwert hängen zusammen. Deshalb haben Eltern eine prägende Rolle, wenn es um das Selbstwertgefühl ihrer Kinder geht: Sie sind die ersten, die einem vermitteln können, dass man ein wertvoller Mensch ist, der geliebt wird. Ausgrenzung, Niederlagen und andere äussere Faktoren können das Selbstwertgefühl zwar schwächen. Als Erwachsene sind wir für dieses aber – wie der Name sagt – SELBST verantwortlich. Denn Selbstwert ist eine Frage des eigenen Massstabs. Wie wir den Glauben an uns selbst stärken können:

- **Nehmen Sie Komplimente mit Freude an**
Wer ein geringes Selbstwertgefühl hat, dem fällt das besonders schwer. «Damit kann ich unmöglich gemeint sein!», ist eine häufige Reaktion. Hören Sie auf mit solchen vernichtenden Urteilen über sich selbst!
- **Machen Sie möglichst oft das, was Sie lieben**
Das erfüllt Sie und sorgt für innere Zufriedenheit.
- **Schauen Sie auf das, was Sie können**
Machen Sie sich Ihre Stärken, Erfolge und Situationen, in denen Sie stolz auf sich waren bewusst. Fällt Ihnen nichts ein, fragen Sie Familie oder Freunde.
- **Sorgen Sie für Erfolgserlebnisse**
Stecken Sie sich realistische Ziele und dokumentieren Sie Fortschritte: Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Die spätere Lektüre stärkt das Selbstvertrauen.
- **Helfen Sie Ihren Mitmenschen**
Geben Sie, sooft Sie können – eine helfende Hand, Komplimente: das macht Sie sympathischer (Benjamin-Franklin-Effekt). Und: Anderen etwas Gutes zu tun, führt dazu, dass man sich selbst gut fühlt.
- **Transformieren Sie negative Glaubenssätze**
Aus «Ich habe das nicht verdient» wird «Ich bin es wert», aus «Ich bin zu alt für das» «Ich bin gut im Lernen von Neuem» usw. Funktioniert nicht? Auch das ist ein negativer Glaubenssatz (sog. Affirmation)! Machen Sie sich diese bewusst und üben Sie sich in der Umwandlung negativer Glaubenssätze.

Buchtip



Florence Parot: «**Sophrologie. Die Kunst des starken Ichs: Achtsamkeitsübungen für mehr Energie, Stärke und Selbstbewusstsein**», Dorling Kindersley Verlag 2020, ca.

Fr. 39.–