



Jörg Schneider während einer Sophrologie-Sitzung.

Sophrologie ...

... in der Romandie gut etabliert, in der Deutschschweiz noch unbekannt

Jörg Schneider^a, Luc Portmann^b

^a Berufsmusiker und Master in Sophrologie, ^b ehem. leitender Arzt am CHUV, FMH Innere Medizin Endokrinologie, Master spécialiste en Sophrologie

Die Sophrologie ist eine individuelle Bewusstseinschulung, welche Körper und Geist aktiviert und das Erlebte integriert. Stress ist die häufigste Antwort unseres Organismus auf eine physische, mentale oder emotionale Aggression. Da setzt die Sophrologie an und hilft zum Beispiel, bevorstehende Operationen oder eine Chemotherapie vorzubereiten, um so dem Phänomen «Schmerz» anders zu begegnen.

Eine Sitzung beginnt mit der Wahrnehmung des eigenen Körperschemas. Diese Arbeit ist der Schlüssel, um die Türen zur eigenen Identität zu öffnen. Durch spezifische Atmen-/Entspannungstechniken werden sowohl die körpereigenen Strukturen und Fähigkeiten erlebt und verstärkt als auch persönliche Werte bewusst gemacht. So erweitert sich das Bewusstsein, und die Wahrnehmung der eigenen Realität verändert sich. Die Methode hat neurophysiologische Grundlagen und wird sowohl in der Anästhesie, Immunologie,

Pneumologie, Kardiologie, Geriatrie, Gynäkologie und der Palliativpflege als auch im Sport und der Musik erfolgreich eingesetzt.

Sophrologie wird in Einzel- oder Gruppensitzungen angeboten und ist Krankenkassen- anerkannt.

Definition

Dem Begriff Sophrologie liegen drei griechische Wörter zugrunde: «sos» bedeutet Harmonie, Ausgeglichen-

heit, Gleichgewicht; «phren» steht für Bewusstsein und «logos» für Wort, Wissenschaft. Der Begriff bedeutet übersetzt so viel wie «die Wissenschaft von der Ausgeglichenheit des Bewusstseins». Ziel der Sophrologie ist demnach das Erlangen einer dynamischen Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist.

Herkunft

Begründer der Sophrologie ist der kolumbianische Neuropsychiater Prof. Alfonso Caycedo (1932–2017), der diese Methode ab 1960 in Madrid entwickelte. Unter anderem basiert die Sophrologie auf der Hypnose, von der sich Caycedo jedoch bald distanzierte, da diese das

Begründer der Sophrologie ist der kolumbianische Neuropsychiater Prof. Alfonso Caycedo.

Bewusstsein verändern könne. Er studierte verschiedene westliche und östliche Denkweisen. So finden sich in der Sophrologie Elemente aus der existentiellen Phänomenologie, der Axiologie, dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung ebenso wie (angepasst an unsere Kultur) Aspekte aus dem japanischen Zen-Buddhismus, dem tibetischen Tummo und dem indischen Raja Yoga.

Grundlagen

Die Sophrologie versteht sich sowohl als Wissenschaft als auch als Philosophie des Bewusstseins. Die ganze Ausbildung beinhaltet 3 Zyklen mit 12 dynamischen Entspannungen und den entsprechenden spezifischen Techniken. Diese Techniken verwenden dabei die Atmung, das Körperbewusstsein, die Visualisierung sowie spezielle Körperhaltungen und Bewegungen.

Das Streben nach einer ausgeglichenen Persönlichkeit und einer harmonischen Lebensführung wird durch

regelmässiges Üben erreicht und gehört zu den Zielen der Sophrologie.

Die Person lernt mit Stress und Ängsten anders umzugehen, was wiederum die Abwehrkräfte (gegenüber Krankheiten) stärkt.

Eine der sophrologischen Theorien geht von drei Bewusstseinssebenen aus: der Wach- und der Schlafebene sowie der sogenannten «sophroliminalen» Ebene. Letztere ist ein Zustand zwischen Wach- und Schlafebene, der sich durch tiefe Entspannung und gesteigerte Erlebnisfähigkeit auszeichnet. Die Behandlung zielt darauf ab, durch Intentionalität diesen sophroliminalen Zustand vorübergehend selbst herbeizuführen, zu verlängern und für eine positive Beeinflussung des Bewusstseins zu nutzen.

Indikationen für die Sophrologie

- Zur Stressbewältigung und Schmerzverminderung vor chirurgischen Eingriffen
- Bei Schlafproblemen
- Zur Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung
- Bei bipolaren Störungen, Depressionen, Psychosen und Halluzinationen (mit schulmedizinischer Begleitung)
- Zur Unterstützung bei psychosomatischen und chronischen Krankheiten
- Zur mentalen Vorbereitung vor Prüfungen, sportlichen Wettkämpfen oder Konzerten
- Zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Vitalität

Infos

www.sophrologiesuisse.ch / Gesellschaft Sophrologie Schweiz
www.sofrocay.com

Bildnachweis

© Tiziana De Silvestro

Korrespondenz:
Jörg Schneider
Oberer Eggen 5a
CH-2543 Lengnau
[jorgschneider\[at\]sofroy.ch](mailto:jorgschneider[at]sofroy.ch)