

«Es hat eingeschlagen wie eine Bombe»

Gesundheit Jörg Schneider hat in Biel eine Praxis für Sophrologie nach der Caycedo-Methode eröffnet. Wie kommt ein Musiker dazu? Warum ist die Methode in der Deutschschweiz unbekannt, was wird da genau gemacht und was hat das mit einem Glas Salzwasser zu tun?

Interview: Raphael Amstutz

Jörg Schneider, auf Ihrer Website steht, dass Sie nach einer gesundheitlich schwierigen Situation die Sophrologie entdeckten. Was war passiert?

Jörg Schneider: Ich hatte während einer Probe einen Unfall. Meine Oberlippe wurde verletzt.

Wie kann man sich das vorstellen?

Bei der Arbeit mit einem sadistisch veranlagten Dirigenten wurde ein Teil dieser Muskulatur überbeansprucht, und es war mir nicht klar, ob ich je wieder spielen kann. Dank meiner Frau lernte ich in der Zeit die Sophrologie kennen, und war überrascht von der positiven Wirkung dieser kraftvollen Methode.

Sie hätten sich sagen können: Schön, hat es mir geholfen. Das reicht mir. Warum dann der Entscheid, selber Sophrologe zu werden?

Bei mir hat die Methode eingeschlagen wie eine Bombe. Ich habe erlebt, wie ich mir selber helfen kann, meine Angst zu überwinden. Meine Neugierde war geweckt, und ich wollte mehr über dieses Thema erfahren und habe schliesslich den Entschluss gefasst, mich in Lausanne zum Sophrologen ausbilden zu lassen. Als mich meine Lehrerin fragte, ob ich in ihrer Praxis einsteigen möchte, zögerte ich keinen Augenblick. Es hat sich alles auf eine schöne Art und Weise ergeben, neue Türen gingen auf.

Sie sagen Methode. Sophrologie ist also keine Therapie?

Genau.

Was heisst das?

Ich gebe dem Klienten ein Werkzeug mit auf den Weg, keine Pille oder ein «pfannenfertiges» Rezept. Das Ziel ist, dass der Mensch zurück in seine Selbstständigkeit findet. Er alleine hat die Macht zur Veränderung. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist von grosser Bedeutung.

Die Linie zwischen Methode und Therapie ist aber nicht trennscharf.

Nein. Wir bieten keine Therapie an, die Übungen können aber durchaus therapeutische Effekte haben.

Struktur ist auch ein zentraler Begriff. Was ist damit gemeint?

Wir arbeiten mit den Kapazitäten oder der Struktur des Menschen. Wir alle haben zum Beispiel die fünf Sinne, den Tag-Nacht-Rhythmus, das Denken, die Sprache ...

Aber es gibt doch kein Verständnis von uns ohne Blick auf die Biografie.

Lassen Sie es mich mit einem Bild erklären: Da steht ein Gefäss mit Wasser, darin aufgelöst ist Salz. Das Salz ist unsere Biografie, das Erlebte, der Rucksack, den wir tragen. In der Sophrologie stärken wir die Strukturen. Wir giessen bildhaft gesprochen mehr «Wasser in das Gefäss». Dabei ändert sich die Wahrnehmung. Das Wasser ist weniger salzig.

Die Biografie verwässern?

(lacht) Nein. Der Anteil Salz bleibt ja gleich. Aber nehmen wir Tinnitus, der ständige Lärm im Ohr. Hier kann die Sophrologie gute Ergebnisse erzeugen. Wir können das Geräusch an sich nicht verschwinden lassen. Das Geräusch ist in



Begeistert, ohne zu missionieren: Jörg Schneider. Tanja Lander

diesem Beispiel das Salz. Wir bringen mit angepassten Übungen mehr Wasser ins Gefäss, und verändern so die Wahrnehmung unserer eigenen Realität.

Die Sophrologie arbeitet mit Übungen. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Die dynamischen Entspannungen und die spezifischen Techniken haben neurophysiologische Grundlagen. Sie verwenden die Atmung, das Körperbewusstsein, die Visualisierung, sowie spezielle Körperhaltungen und Bewegungen. Der Klient entspannt sich und steigert seine Erlebnisfähigkeit.

Sophrologie kapriziert sich aber nicht darauf, das Rad neu zu erfinden?

Nein. Da verschmelzen verschiedene westliche und östliche Denkweisen zu einer Methode. In der Sophrologie finden sich unter anderem Elemente aus dem japanischen Zen-Buddhismus, dem tibetischen Tummo und dem indischen Raja-Yoga ebenso wie Aspekte der progressiven Muskelentspannung, der Axiologie und der Phänomenologie.

Sie bieten ihre Arbeit speziell Musikern und Sportlern an. Warum?

Ich bin seit vielen Jahren Musiker und ich vergleiche unsere Arbeit – bezüglich Technik, mentaler Stärke, Training – mit derjenigen eines Spitzensportlers. Es gibt zahlreiche Überschneidungen und ich kann in diesem Bereich etwas bieten.

Aber grundsätzlich ist die Sophrologie für alle Menschen geeignet?

Ja. Bei Stress, Burnout, Prüfungsvorbereitungen, bei Schlafproblemen oder bei der Geburtsvorbereitung kann die Sophrologie in Einzel- oder Gruppensitzungen eine wertvolle Hilfe sein.

Wo liegen die Grenzen der Anwendung?

Beispielsweise macht es keinen Sinn, eine Person, die akut an Schizophrenie erkrankt ist, mit einer Übung zu konfrontieren. Deshalb sind mir der Austausch und die Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen wichtig.

Wenn man sich über Sophrologie informiert, fällt etwas auf: Im französischsprachigen Teil der Schweiz ist sie sehr bekannt und auch verankert. In der Deutschschweiz gar nicht. Woher kommt das?

Der Gründer, der Neuropsychiater Alfonso Caycedo, stammt aus Kolumbien. Von dort ging der Weg in die lateinischsprachigen Länder. Es gibt auch in der Deutschschweiz Sophrologie-Praxen. Das kommt daher, dass Caycedo den Begriff nicht unmittelbar juristisch schützen liess. In der Schweiz existiert aber nur eine Schule – in Lausanne – die Sophrologie nach der Caycedo-Methode lehrt.

Es gibt ein grosses Angebot im Bereich der Naturheilkunde/Komplementärmedizin. Wie haben die Menschen reagiert, als Sie Ihre Praxiseröffnung publik gemacht haben?

Ich habe keine Widerstände gespürt. Sie sind jedenfalls nicht bis zu mir gelangt (lacht). Die Gesundheitsbranche ist aber natürlich ein Geschäft, und da geht es auch um Geld und Macht.

Wie verhalten Sie sich?

Ich habe meine Ellenbogen zu wenig ausgebildet. (lacht) Ich freue mich, wenn ich die Menschen erreiche, missioniere aber nicht. Ich habe mit dieser Methode enorm positive Erfahrungen gemacht. Wenn es mir gelingt, diese Freude weiterzugeben, ist vieles erreicht.

Wenn es um die Gesundheit geht, stellt sich immer die Frage nach der Möglichkeit, die Wirksamkeit einer Intervention zu überprüfen.

Die Tochter des Gründers befasst sich mit dem neurophysiologischen Aspekt der Sophrologie. Für mich ist der wissenschaftliche Beweis weniger relevant.

Haben Sie nun weniger Zeit und Raum für Musik und Komposition?

Das weiss ich in drei bis fünf Jahren. Musik ist mir wichtig, und ich bleibe weiterhin als Teilzeitangestellter im Orchester und im Collegium Novum tätig. Die Praxis ist mir eine Herzensangelegenheit, aber ganz pragmatisch auch ein zweites Standbein.

Haben Sie denn Angst um die Kultur?

Die Wertschätzung der Kultur in unserer Gesellschaft nimmt eher ab. Im Zuge von Sparmassnahmen wird so auch meine Arbeit als Künstler infrage gestellt.

In einem früheren BT-Interview haben Sie gesagt, dass Sie die Sophrologie in der Deutschschweiz bekanntmachen wollen. Klappt es?

Ich bin zuversichtlich, dass das klappt, dass der Funke springt. Ich hatte eben ein Treffen mit Verantwortlichen der Sportschule Magglingen. Es ist eine grosse Offenheit und Neugierde zu spüren. Auch bei den Menschen, welche ich während meiner Anatomieausbildung in Aarau kennengelernt habe. Denn selbst sie, die sich mit Naturheilkunde beschäftigen, kennen die Sophrologie nicht.

Info: Jörg Schneider ist gebürtiger Inner-schweizer und lebt in Lengnau. Er hat das Primarlehrerdiplom und ist Trompeter im Collegium Novum Zürich und beim Sinfonieorchester Biel Solothurn. Nach einer Ausbildung zum Sophrologen führt er Praxen in Lausanne und Biel. www.sofroy.ch.

Die Herkunft, die Definition

Die Sophrologie begründet hat der kolumbianische Neuropsychiater Alfonso Caycedo (geboren 1932) in den 60er-Jahren in Spanien. Den philosophischen Unterbau hat die Sophrologie in verschiedenen westlichen und östlichen Denkweisen.

Drei griechische Wörter liegen dem Begriff zugrunde: «sos» (Harmonie), «phren» (Bewusstsein) und «logos» (Wissenschaft).

Somit ergibt sich in etwa folgende Definition: Sophrologie ist die Wissenschaft von der Ausgeglichenheit des Bewusst-

seins. Damit zwischen Körper, Seele und Geist diese Ausgewogenheit erreicht wird, kommen Atem- und Entspannungstechniken zum Zug. Diese haben neurophysiologische Grundlagen.

Die Sophrologie soll die mentalen Fähigkeiten stärken, die Vitalität fördern und die Achtsamkeit verbessern. Der Klient soll weniger empfänglich sein für Stress und damit eine erhöhte Widerstandskraft gegenüber Krankheiten haben. Für Jörg Schneider ist sie «eine ganzheitliche Methode zur Leistungssteigerung». *raz*

chischen Schwankungen zu erklären, und was raten Sie mir? Herr M. aus L.

Lieber Herr M., aus Ihrer Schilderung geht deutlich hervor, dass Sie sich in der kreativen Phase der Vorbereitung total verausgaben und während den Uhrpräsentationen in der Freude und Euphorie des Erfolges ihre Überanstrengung nicht wahrnehmen.

Umso krasser spüren Sie die körperliche und psychische Erschöpfung danach. Sie sind ein kreativer Mensch und haben die Stelle gefunden, die Ihren Fähigkeiten entspricht. Doch wäre es wichtig, dass Sie besser mit Ihren Kräften haushalten und zu Ihrem psychischen Gleichgewicht mehr Sorge tragen.

hig. Ich verstehe mich selber nicht, die letzte Zeit vor der Abreise war sehr arbeitsintensiv mit vielen Überstunden, dann die Präsentationen selber in der Öffentlichkeit mit vielen Fachpersonen der Uhrenindustrie sehr anstrengend, doch motivierend, und ich habe durchgehalten.

Doch jetzt, wo alles vorüber und eigentlich der normale Arbeitsalltag angesagt ist, geht bei mir nichts mehr. Die Stimmung ist im Keller, ich fühle mich kraftlos, unfähig, und musste mich krankschreiben lassen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich fehle. Und ich bin in Sorge, dass es für die Firma untragbar wird und mein Chef trotz seines Respekts meinen kreativen Leistungen gegenüber Konsequenzen zieht. Wie sind meine psy-

Lebenshilfe

Über Berg und Tal

Seit vielen Jahren arbeite ich als Uhrendesigner. In meiner Firma werde ich für meine Kreationen sehr geschätzt und geniesse punkto Arbeitseinteilung gewisse Freiheiten. Trotzdem stehe ich immer wieder unter enormem Leistungsdruck.

Gerade habe ich verschiedene meiner Kreationen erfolgreich im Ausland präsentiert und jetzt bin ich total erschöpft, auch körperlich. Eine Erkältung hat mich erwischt und ich bin arbeitsunfähig.

an so froh, bergab dagegen so betrübt?», fragte ihn ein Begleiter. Till gab zur Antwort: «Beim Hinuntergehen sehe ich bereits den nächsten Berg, da vergeht mir jeder Scherz. Doch unten im Tal, da fass ich mir erneut ein Herz».

Vielleicht täte Till auch gut daran, mehr im Moment zu leben? Dazu wünsche ich Ihnen alles Gute!



Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.