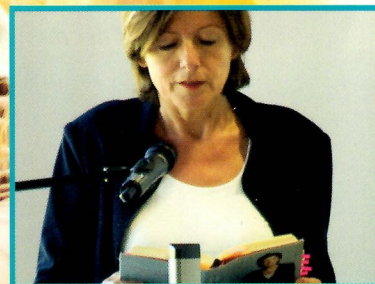


Erfolgreiche Selbsttherapie: **SOWI**

„Die Queen rennt
auch nicht“

Malu Dreyer auf der
Delegiertenversammlung
in Worms



Warum ich gerne
DMSG Mitglied bin

**EUTB Beratungsan-
gebot für Patienten**

Wechsel im
Vorstand

Aktivitäten aus
den SHG

Termine
1. Quartal 2019

... mit Rätsel und
weiteren Themen ...

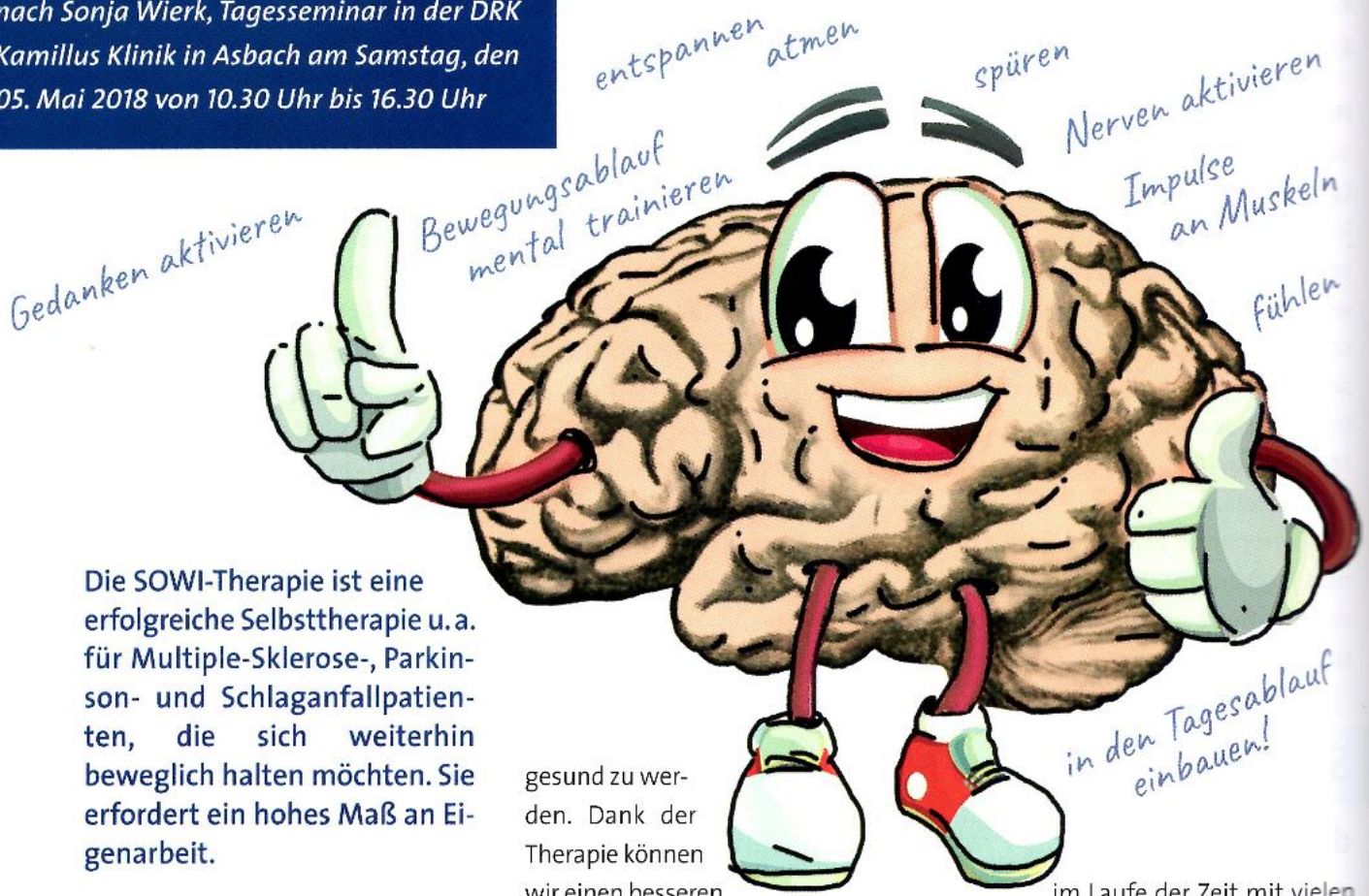
Wir sind für Sie da!

dmsg ■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Rheinland-Pfalz e.V.

Einführung in die SOWI-Therapie

nach Sonja Wierk, Tagesseminar in der DRK
Kamillus Klinik in Asbach am Samstag, den
05. Mai 2018 von 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr



Die SOWI-Therapie ist eine erfolgreiche Selbsttherapie u. a. für Multiple-Sklerose-, Parkinson- und Schlaganfallpatienten, die sich weiterhin beweglich halten möchten. Sie erfordert ein hohes Maß an Eigenarbeit.

Durch tägliches Üben werden Impulse gesetzt, damit der eigene Körper wieder erreicht wird und eine Heilung bzw. Verbesserung stattfinden kann. Die Begründerin hat es mittels der SOWI-Therapie allein durch mentale Bewegungsvorstellungen geschafft, ihren völlig bewegungslosen Körper wieder zu spüren und ihre Bewegungsfähigkeit zurück zu erlangen. Sonja Wierks Motto war immer: „Gedankenkraft gibt Nervenkraft und Nervenkraft gibt Muskelkraft“.

Vielen Betroffenen gibt es Kraft und Mut, wieder die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Wir selbst haben es in der Hand, wieder

gesund zu werden. Dank der Therapie können wir einen besseren

Zugang zu unserem Körperbewusstsein finden. Wir lernen, uns spannungs- und schmerzfrei zu bewegen. Ziel ist es, beispielsweise beim Gehen oder Laufen oder Tanzen unseren Körper zu spüren. Im Ergebnis sind deutlich mehr Lebensqualität und vor allem Lebensfreude zu verzeichnen. Es gilt, mehr und mehr in die eigene Entspannung zu kommen und eigene Ressourcen aufzubauen, die unseren Körper gesund erhalten.

Zu Beginn des Seminars begrüßte Frau Neust-Schönberger die 16 Teilnehmer. In meiner Vorstellung an die Teilnehmer berichtete ich, dass ich die SOWI-Therapie nach Sonja Wierk seit dem Jahr 2005 praktiziere und

im Laufe der Zeit mit vielen praktischen Übungen so erweitert und verfeinert habe, dass ich mit ihr sehr erfolgreich mit meinen Teilnehmern arbeiten kann. In meiner Tätigkeit als SOWI-Therapeutin, Entspannungspädagogin und MBSR-Lehrerin (Achtsamkeits- und Stressbewältigungstrainerin) verbinde ich die verschiedenen Ansätze zu einem Gesamtkonzept zur erfolgreichen Arbeit am eigenen Körper.

Als nächstes erfolgte eine kurze Darstellung des Ablaufs des SOWI-Seminars. Gestartet sind wir zunächst mit einer kurzen Anleitung, wo im Körper der Atem (Brust-, Bauch- und Nasenbereich) am intensivsten spürbar ist. Um ein entspanntes Ankommen



aller Teilnehmer zu erreichen, wurde hierzu von mir eine kurze Sitzmeditation angeleitet, in der daserspüren und Wahrnehmen am eigenen Körper und das Erforschen des Atems erlebt wurden. Der Atem ist ganz wichtig, denn er ist unser täglicher, treuer Begleiter. Unser Atem gibt uns Sicherheit und Schutz. Er ist unser Ruhepol und kann uns in jeder Situation behilflich sein. Der Atem hilft uns, noch mehr ins Spüren zu kommen. Ebenso unsere Haut, sie ist mit ihren zahlreichen Sensoren unser größtes Sinnesorgan. Das Spüren und erforschen am eigenen Körper ermöglicht es uns, verloren Gegangenes wieder zu erreichen.

Im Anschluss habe ich die folgenden Übungen zur SOWI-Arbeit jeweils erst vorgestellt und dann mit den Teilnehmern eingeübt. Sehr wichtig ist es, dass bei jeder einzelnen Übung der mentale Bewegungsablauf eine positive und klare Formulierung beinhaltet und erst begreiflich gemacht wird, was man ausführen möchte. Erst wenn das Gehirn es begriffen hat, wird eine Bewegung ausgeführt. Auch ist es ganz wichtig, dass immer beide Körperseiten zum Vergleich eingeübt werden. Während der Übungen habe ich jeden Einzelnen motiviert, Feedback mit allen anderen Seminarteilnehmern zu teilen, damit jeder hören kann, was sich, während der Übung, positiv verändert hat.

Zum Schluss habe ich den Teilnehmern noch einen Übungsablauf vorgestellt, den sie in ihren Tagesablauf einbauen können. Denn nur durch die tägliche Anwendung

kann man lernen, seine eigene Bewegungskompetenz zu verfeinern und zu erweitern und letztendlich komplett zurückzuerlangen. Für mich hatte während des Seminars oberste Priorität, dass die einzelnen Übungen richtig verstanden wurden und so für zu Hause zum täglichen Praktizieren mitgenommen werden konnten.

Dies war nunmehr mein zweites SOWI-Seminar für den DMSG-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. in Asbach und es war für mich erneut eine große Freude, wie motiviert die Teilnehmer mitgearbeitet haben.

Bei weiteren Fragen biete ich jederzeit gerne Hilfestellung für die Teilnehmer an und sie können mich hierzu gerne kontaktieren. Weitere Informationen über die SOWI-Therapie nach Sonja Wierk können Sie gerne auf meiner Webseite christmann-entspannung.de nachlesen.

Barbara Christmann

Unser Dankeschön auch an:



Deutsche
Rentenversicherung



Patientenlifter

für selbstständigen
und unterstützten Transfer



Ihre „Helfenden Hände“ für mehr **Selbstständigkeit** und Bewegungsfreiheit.



- Deckenlifter
- Umhänge-Deckenlifter
- Wandlifter
- Mobile Lifter, Reiselifter
- Pool-/Schwimmbadlifter
- uvm.

Mit dem original Handi-Move Hebebügel® „Helfende Hände“ oder Hebetüchern einsetzbar.

In der Regel sind unsere Hilfsmittel eine Leistung der Krankenkassen.



Beratung,
Installation und
Service aus
einer
Hand.



Ihr Kontakt vor Ort:

Jens Kaven

66919 Obernheim-Kirchenarnbach

Tel.: 06375-5790

kaven@handimove.de

www.handimove.de

 @HandiMoveDeutschland