



Die SOWI-Therapie auf [lsms.info](http://www.lsms.info)

Der hier in einem Gastbeitrag für www.lsms.info vorgestellte Therapieansatz ist unserer Kenntnis nach zwar bisher nicht in spezifischen Studien untersucht worden, es gibt aber eine enge Verbindung zu aktuellen Forschungsfeldern. Zum einen betrifft dies die Untersuchung der Neuroplastizität, d.h. der Fähigkeit des zentralen Nervensystems, sich als hochdynamische Struktur sich neuen Herausforderungen kontinuierlich anzupassen. Dies führt zu ständigen Veränderungen neuronaler Schaltkreise in den verschiedenen Gehirnregionen und erlaubt die nötige Anpassung an veränderte Lebensumstände [[Pieramico 2014](#)]. Auf der anderen Seite ist die SOWI-Therapie eine Maßnahme, die direkte Auswirkungen auf immunologischen Vorgänge haben kann. Untersucht werden derartige Zusammenhänge im relativ neuen und hochkomplexen Feld der Psycho-neuro-endokrino-immunologie (kurz: PNI). Die PNI, hat begonnen, die einzelnen Systeme des Organismus nicht mehr getrennt zu betrachten, sondern erforscht die gegenseitige Beeinflussung dieser Systeme. Der Mensch wird also als komplexes „Netzwerk“ gesehen und nicht mehr in Einzelteilen analysiert. Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem stehen in sehr viel engerem Informationsaustausch, als man bis vor wenigen Jahren angenommen hatte. Dies gilt im besonderen Maße für die MS (siehe auch: [Guilhaus, Lynn \(2008\): Psychoneuroimmunology \(Review\). In: inTouch, The official magazine of the MS Society of NSW/VIC, S. 8–10.](#)).

Vor diesem Hintergrund und belegt durch viele positive Erfahrungsberichte von Patienten ist die SOWI-Therapie für interessierte Betroffene eine vielversprechende Möglichkeit.

Gastbeitrag SOWI-Therapie

Von Angela Gröschl-Eigenstetter, Dipl.Sozialpädagogin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie, SOWI-Therapie, Familien- und Hypnotherapie



Kontakt: groeschl@sowi-rosenheim.de, www.sowi-rosenheim.de

Sonja Wierk und die Entdeckung der SOWI-Therapie

„Ich hatte nichts zu verlieren. Vor mir stand nur noch der Tod. Da machte mein Arm eine unerwartete Bewegung. Nach 25 Jahren MS und zwei Jahren Bettlägerigkeit bei vollständiger Lähmung hätte dies nicht geschehen dürfen. Meine



*Neugierde war geweckt. Gleichzeitig mein Glaube erschüttert, dass verlorene Bewegungsfähigkeit nie wieder geweckt werden kann. Dies aber hatten mir die Ärzte versichert. Sie wussten es selbst nicht besser. Und ich hatte ihnen geglaubt, bis zu jenem Tag 1985, der mein Leben grundlegend verändern sollte, der mich befreite aus meiner Opferrolle, der mir die Motivation und Kraft gab meine Bewegungsmöglichkeiten in mir selbst zu suchen und wieder zu finden. **Selbstbestimmt** – ohne Anleitung von außen.*

Als Hilfsmittel standen mir zur Verfügung mein DENKEN und mein SPÜREN, mein KÖRPER und mein ATEM, meine VORSTELLUNGSKRAFT und meine ERINNERUNG, mein DURCHHALTEVERMÖGEN und mein WILLE ZUM LEBEN“.

Mit solch ähnlichen Worten leitete Sonja Wierk 1997, vor einer Gruppe schwerstbetroffener MS-Patienten, ihr SOWI-Seminar ein. Zu diesem Zeitpunkt war die damals 73-jährige vitale, sympathische Frau auch im Auftrag der DMSG seit Jahren deutschlandweit unterwegs, um ihre Erfahrungen an andere Betroffene weiter zu geben, Mut zu machen, dass auch ihnen gelingen könne, was sie selbst geschafft hatte – sich wieder gesund zu bewegen.

WAS IST SOWI-Therapie?

Die SOWI-Therapie ist keine Behandlung, sondern eine Anleitung zur Selbsthilfe, ein komplementäres Verfahren, welches eine medizinische Behandlung nicht ersetzt aber ergänzt. Wissenschaftlich leider bis heute nicht erforscht und nicht anerkannt.

Sonja Wierk überwand ihre Lähmung u. a. durch liebevolles Erspüren und Ansprechen des erkrankten Körpers, Entspannung der verhärteten Muskulatur, das sog. Benennen und Ordnen des Körpers, Bewegungsvorstellungen, Rückerinnerung an gesunde Bewegungsabläufe und selbst bestimmtes Anleiten von Bewegungen. Durch das ERSPÜREN wollte und konnte sie ihren „verlorenen“ Körper zunächst wieder „finden“ und durch das „Vordenken von Bewegung“ und das gezielte „Anleiten in Worten und Gedanken“ schließlich Bewegung neu anleiten. Bewegung fand in ihrem gelähmten Körper zunächst nur im Kopf, also in ihrer Vorstellung statt. Ihre Nervenbahnen wurden auf diese Weise neu gebildet oder repariert.

Ihr Verfahren nennt sie selbst eine "Lebens- und Bewegungslehre", denn sie arbeitet mit Körper, Geist und Seele – ein ganzheitlicher Ansatz. Das mit großer Aufmerksamkeit durchgeführte körperliche und mentale Tun wird begleitet von dem Bemühen um Gelassenheit und liebevoller Hinwendung zu sich selbst - einer Entspannung also von Körper, Geist und Seele bei gleichzeitig entschlossenem "etwas für sich tun".

Ihr Motto: "Gedankenkraft gibt Nervenkraft, Nervenkraft gibt Muskelkraft!"

Das Verfahren erinnert teils an die Feldenkrais-Methode und an die Achtsamkeitsphilosophie. In der Grundhaltung erkennt man Parallelen zu Aaron Antonovskys Salutogenese-Konzept. Wie Sonja Wierk fragt auch er nicht: "Was macht Menschen krank?" sondern "Was macht mich gesund?" oder "Welche Ressourcen habe ich?". Sonja Wierk ist jedoch nicht an Theoriediskussionen interessiert. Ihr Herangehen ist sehr pragmatisch und lösungsorientiert. So fragt sie: "Was tut meinem Körper und meiner Seele gut?" und "erspürt", wie die Regeneration derselben durch selbstbewusstes und selbstbestimmtes Tun gefördert werden kann; denn, so Sonja Wierk: "Helfer meinen es zwar gut, aber fast alle überfordern uns!". Umso bedeutender ihr

Leitsatz: "Deine Selbstbestimmung ist deine Kraft!"



Grenzen der SOWI-Therapie:

Der Appell von Sonja Wierk: **Deine Selbstbestimmung ist Deine Kraft!** kann nicht "verordnet" werden. Es bedarf einer hohen Eigenmotivation sich diesem Verfahren zu stellen, sowie Geduld und Ausdauer. Auch die Reflexion der eigenen Lebenshaltung, des Umgangs mit dem eigenen Ich, dem eigenen Körper sowie mit anderen Menschen, sind Themen, die die psychische Dimension der SOWI-Therapie andeuten. Wer also eine Behandlung durch Dritte wünscht oder einen vorgegebenen Übungsplan erwartet, wird von der SOWI-Therapie enttäuscht sein.

Die Erfahrung lehrt, dass Menschen mit depressiver Grundstimmung oft die Ausdauer fehlt, um "am Ball" zu bleiben. Ihr verständlicher Wunsch nach rascher Hilfe von außen ist sehr ausgeprägt und die eigene Antriebskraft oft zu schwach, um die Anforderung der SOWI-Therapie nach eigenverantwortlichem Tun erfüllen zu können. Eine psychotherapeutische Begleitung ist in solchen Fällen anzuraten und kann dann Basis für eine gute „SOWI-Arbeit“ sein. Andererseits sind es gerade oft die Menschen, die bislang von Hoffnungslosigkeit und Ängsten gequält wurden, die sich von den wohlthuenden, das Selbstwertgefühl stärkenden Botschaften der SOWI-Therapie erkannt und bestätigt fühlen, sich tief berühren lassen und zu neuer Lebensbejahung finden.

Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen ist die Teilnahme an einem SOWI-Seminar durchaus möglich, jedoch wird eine Begleitung durch Angehörige sehr empfohlen. Wenn jedoch auf Dauer die Inhalte nicht mehr erinnerlich bleiben und die Reflexionsfähigkeit eingeschränkt ist, wird auch der Aufforderungscharakter der SOWI-Therapie nicht mehr erfasst. Somit kann der Weg der SOWI-Therapie nicht mehr beschritten werden.

Erfahrungen und Erfolge:

Sonja Wierk selbst sagt: „Was mir gelungen ist, kann auch Euch gelingen!“.

Immer wieder darf ich erleben oder erfahre durch Seminarteilnehmer von Bewegungsverbesserungen, die sich noch während des Seminars oder kurze Zeit später einstellen. So wird mir berichtet, dass sich Wegstrecken verlängern, Gangbilder verbessern, Treppensteigen plötzlich leichter wird, die Körperwahrnehmung sich verbessert und vor allem die wohlthuende SOWI-Botschaft neue Kraft und Hoffnung gibt, Selbstwahrnehmung und –akzeptanz sich positiv verändern.

Auch pflegende oder mitreisende Angehörige berichten, welch unerwartet wohlthuende Wirkung die Konfrontation mit Sonja Wierks Weg nicht nur für den MS-Betroffenen, sondern auch für sie selbst bewirkte und ein völlig neuer Blick auf viele Dinge ermöglicht wurde.

Dennoch antworte ich auch auf die vielgestellte Frage nach den zu erwarteten Erfolgen und Bewegungsfortschritten vorsichtig und mit Verweis auf Seminarrückmeldungen. Was dem einen ein Erfolg ist, kann ein anderer nicht würdigen. Die Balance zu finden zwischen Ermutigung und wecken von Heilserwartungen ist, je nach Gesprächspartner, nicht immer einfach. Beides muss deutlich unterschieden werden. Mut machen und Hoffnung sähen ist unerlässlich, Heilungsversprechen sind unseriös.

Aber: Das Unglaubliche kann nur geschehen, wenn ich daran glaube und es entschlossen anpacke.



Studien und klinische Anwendung:

Die moderne Gehirnforschung bestätigt mit ihrem Wissen um die Neuroplastizität des Gehirns längst, dass theoretisch Sonjas Weg funktionieren kann. So schreibt Dr. med. Wolfgang Weihe (Facharzt für Neurologie und Psychiatrie) nach dem Besuch eines SOWI-Seminars in seine Buch „Was Sie schon immer über die Multiple Sklerose wissen wollten“ (Carus Verlag 2003, S. 290): „Die Methode ist nicht einfach und stellt hohe Anforderungen an die eigene Mitarbeit. Als erster Schritt wird über das Körpergefühl eine Verbindung hergestellt zwischen dem Gehirn und dem gelähmten Körperabschnitt. Dann werden die verlorengegangenen Bewegungen „in Gedanken“ Stück für Stück wiederhergestellt. Wegen der Plastizität des Gehirns gelingt so das Wunder, dass aus gedanklichen Verknüpfungen neue nervöse Verknüpfungen werden, die in der Lage sind, zerstörte Nervenbahnen zu umfließen.“

Da wissenschaftliche Studien leider nicht vorliegen, wird die SOWI-Therapie meines Wissens nicht im klinischen Betrieb angewendet. Im Rahmen eines Reha-Aufenthalts kann man die SOWI-Therapie jedoch in Bad Griesbach im Stift Rottal kennenlernen. SOWI-Seminare und SOWI-Gruppen werden in Deutschland von mehreren Schülerinnen Sonja Wierks angeboten. Sie selbst führt altersbedingt keine Seminare mehr durch.

Literatur:

Die SOWI-Therapie beschreibt Barbara Zaruba (selbst von MS betroffen) nach vielen Gesprächen und Seminaren mit Sonja Wierk in ihrem Buch: „Dem Leben wiedergegeben - Erfolgreiche Selbsttherapie bei Bewegungsstörungen wie Schlaganfall, Parkinson, MS und ähnliche Erkrankungen“, Herbig Verlag 2002

Ergänzungen der SOWI-Therapie durch imaginative Verfahren:

Ich selbst biete SOWI-Therapie in Bayern an und ergänze diese durch imaginative Verfahren. Diese Ergänzungen aus dem Bereich der klinischen Hypnose (Trancearbeit, Mentales Training) soll zum einen die Psyche entlasten, die Selbstheilungskräfte stärken, das Immunsystem regulieren, zum anderen aber auch die mentalen Bewegungsvorstellungen schulen.

Ihre

Angela Gröschl-Eigenstetter

Rübezahlweg 5a, 83052 Bruckmühl,
E-Mail: sowi@rosenheim.de www.sowi-rosenheim.de