

# SELBSTERMÄCHTIGUNG BEWEGT

WARUM KOMPLEMENTÄRTHERAPIE SICHTBARER WERDEN MUSS

Jens von der Lohe  
KomplementärTherapeut  
mit Branchenzertifikat  
Kinesiologie Praxis  
[www.j-von-der-lohe.com](http://www.j-von-der-lohe.com)



## **Einleitung: Leben nach dem inkompletten Querschnitt**

Ein inkompletter Querschnitt bedeutet, dass das Rückenmark unterhalb der Verletzung nur teilweise geschädigt ist, was zu Bewegungs- und Empfindungsverlusten führt. Nur noch wenige Nervensignale unterhalb der Verletzung werden weitergeleitet. Das verändert das Leben grundlegend.

Nach der medizinischen Stabilisierung und der Rehabilitation bleibt für viele Betroffene eine zentrale Frage offen: *Wie gestalte ich mein Leben jetzt – mit diesem Körper, in dieser Realität?* Genau hier beginnt aus meiner Sicht die Arbeit der KomplementärTherapie (KT).

## **Der Beginn: Eine Reise zur Selbstwahrnehmung**

Mein Klient kam nach einer Reanimation und einer Minderversorgung des Rückenmarks durch die Ambulanz und nach Rücksprache mit seiner Ehefrau zu mir. Auf Wunsch seiner Ehefrau fanden die ersten Sitzungen im stationären Umfeld der Rehabilitationsklinik statt, unmittelbar im Anschluss an die akutmedizinische Behandlung, die einen bedeutenden Beitrag zum Genesungsprozess geleistet hatte. Was fehlte, war nicht Therapie im klassischen Sinn, sondern ein Raum für Selbstwahrnehmung, Selbstermächtigung und Orientierung im eigenen Körper.

## **KomplementärTherapie als Raum für Neues**

Als angehender eidg. KomplementärTherapeut arbeite ich mit der Methode Kinesiologie. Gearbeitet wird mit und am Körper – über Berührung, Bewegung, Atem, Energiearbeit, Anleitung und Gespräch. Grundlage ist ein ganzheitliches Menschenbild, das Körper, Geist und Seele als Einheit versteht und die Individualität des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Von Beginn an war klar: Es geht nicht darum, Defizite zu beheben, sondern Ressourcen zu aktivieren. Der ursprüngliche Wunsch des Klienten war, wieder laufen zu lernen. Im

Prozess zeigte sich jedoch, dass andere Themen für seine Lebensqualität zentraler waren – insbesondere die Selbstregulation des Darmes und ein selbstständiger Umgang mit der Blasenentleerung. Nach bereits der dritten Sitzung stellte sich eine zunehmende eigenständige Darmentleerung ein, ohne fremde Hilfe. Dieser Wandel war nicht nur funktionell relevant, sondern hatte eine enorme Wirkung auf das Selbstbild meines Klienten. Wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden, wo zuvor Unsicherheiten war, löste seelische Blockaden auf. Diesen Prozess begleiten zu dürfen, war für mich ein Riesengeschenk.

## **Differenzierte Wahrnehmung statt Fremdsteuerung**

Nach der vierten Sitzung in der Rehaklinik wurde mein Klient nach Hause entlassen. Zu Hause vereinbarten wir einen wöchentlichen Rhythmus für die Sitzungen, bei denen er im Rollstuhl sass, um ihm mehr Eigenständigkeit zu ermöglichen und die Begegnungen auf Augenhöhe zu gestalten. Gleichzeitig veränderte sich seine Selbstwahrnehmung deutlich: Er konnte seinen Zustand sehr präzise beschreiben, nutzte Skalen, verglich seine Gefühle vor und nach den Sitzungen und lernte sich dabei neu kennen. Während der Körperarbeit schloss er zunehmend die Augen, lenkte seine Aufmerksamkeit nach innen und nahm bewusst wahr. Durch gezielte Anleitung wurden eigene Bewegungsmuster, Atmung und Meridian-Energiearbeit aktiviert und in die Prozesse integriert, was seine Selbstkompetenz stärkte. Nach den Sitzungen berichtete er von einer tiefen inneren Ruhe, die ihm half, seine neue Lebenssituation als lebenswerter zu akzeptieren.

## **Beziehung in Bewegung bringen**

Mit dem wachsenden positiven Selbstbild veränderte sich auch die Beziehung zu seiner Ehefrau. Sie hatte viel Verantwortung getragen. Im Verlauf der Begleitung traute sie sich zunehmend, ihn in seiner Eigenverant-



wortung zu lassen. Der Klient wiederum konnte klarer mitteilen, was er möchte – und was nicht. Besonders Brain Gym Übungen unterstützten die kognitiven Funktionen und sein Gedächtnis. Dies wiederum führte dazu, dass anfängliches «fremdeln» in der neuen Lebenssituation zur gegenseitigen Verbindung miteinander führte. Indirekt haben die Sitzungen nicht nur den einzelnen Menschen begleitet, sondern auch die Paarbeziehung zueinander. Geduld, Eigeninitiative, sowie sich «wohl-fühlen» in der neuen Lebenssituation bleiben zwar Lernfelder, doch die positive Entwicklung ist spürbarer durch vermehrte Leichtigkeit. Diese Veränderungen entstehen nicht durch Anleitung von aussen, sondern besonders durch innere Klärung und Selbstermächtigung.

### **Genesungskompetenz als Schlüssel**

Der Genesungsprozess bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und aktiv mitzuwirken. Gesundheit ist ein dynamischer Prozess statt eines festen Zustands. KomplementärTherapie hilft Menschen dabei, sich selbst besser wahrzunehmen, ihre Ressourcen zu er-



kennen, und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Den Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen mehr in den Fokus zu stellen würde Doppelspurigkeiten vermeiden, eine Verhältnismässigkeit begünstigen und langfristig zu Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen führen.

### **Mehr Sichtbarkeit wagen**

Die KomplementärTherapie sollte über die Grenzen der Therapieräume hinaus sichtbar werden. Ein offener konstruktiver Dialog mit Vertreter\*innen der Medizin und Rehabilitation gewinnen zunehmend an Bedeutung.

KomplementärTherapie versteht sich nicht als Ersatz für medizinische Behandlung, sondern begleitet unterstützend die Selbstregulation, Sinnfindung und Eigenverantwortung des Menschen. Es ist mir ein grosses Anliegen mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit im Gesundheitswesen anzubieten und zu nutzen – im Interesse aller, um die Autonomie und Nutzenstiftung der Klient\*innen zu erhalten und fördern.