

SOWI-Therapie und Mentales (Bewegungs-)Stärken bei Multipler Sklerose, Schlaganfall und anderen cerebralen Bewegungsstörungen mit Angela Gröschl-Eigenstetter

Seit 20 Jahren arbeite ich als Dipl. Sozialpädagogin mit familien- und hypnotherapeutischer Zusatzausbildung in einer Pflege- und Therapieeinrichtung überwiegend mit schwerstbetroffenen MS-Patienten. Neben einer Gesprächsgruppe für Betroffene biete ich dort auch psychotherapeutische Begleitung in Einzelgespräch an.

1997 lernte ich dann Sonja Wierk kennen, eine MS-Betroffene, der es wider aller Erwartung nach Jahren der Lähmung gelungen war, zu gesunder Beweglichkeit zurückzufinden. Nach Jahren im Rollstuhl und zwei Jahren völliger Bettlägerigkeit konnte sie wieder stehen und gehen und im Alter von 75 Jahren ohne Konzentrationsprobleme und ohne die gefürchtete Fatigue (Müdigkeit) ein Tagesseminar veranstalten.

Frau Wierk entwickelte aus ihrem „Weg zurück zur Beweglichkeit“ ein Selbsthilfeverfahren, welches sie SOWI-Therapie nennt. Dieses Wissen gab sie in vielen Seminaren an mich weiter. Nachdem ich ihre ‚Erfahrungsheilkunde‘ zu meinem eigenen Verständnis mit diversen Aspekten anerkannter Therapieverfahren untermauern konnte und etwas systematisiert habe, biete ich seit 1998 selbst SOWI-Seminare an. Inzwischen habe ich die Zulassung als Heilpraktikerin für Psychotherapie erworben und das SOWI-Verfahren um den Gesichtspunkt des Mentalen (Bewegungs-) Stärkens erweitert.

(Nächstes Seminar hierzu 10.-12. November 2011.) Eine Fortbildung in klinischer Hypnose hat mir geholfen zu verstehen, was Sonja Wierk meint, wenn sie sagt: „Denke die Bewegung vor, die du machen möchtest“ oder „Tue so, als würdest du es schon tun!“ Diesen imaginativen Baustein der SOWI-Therapie vertiefte ich in diesen speziellen Seminaren mit einem Mentaltraining, welches ich aus dem Sportbereich auf den Rehabilitationsbereich übertragen und für MS-Betroffene zugeschnitten habe.

Meine Seminare sind für Neuerkrankte ebenso wie für Rollstuhlfahrer geeignet. Mehrmals im Jahr biete ich „Einführung in die SOWI-Therapie“ oder „Mentales (Bewegungs-) Stärken“ an, in einem nahezu barrierefreien Hotel in Prien am Chiemsee. Die Seminare kann man auch als Tagungsgast ohne Übernachtung buchen. Termine, Kosten und nähere Informationen hierzu unter www.sowi-rosenheim.de. Begleitende Ehepartner, Angehörige oder auch Fachkräfte sind willkommen, denn sie ergänzen den Austausch mit ihrer Sicht der Dinge oder verbringen während der Seminarzeit ein paar erholsame Stunden bzw. Tage am Chiemsee. Die Tagungsgäste reisen teils auch aus Österreich und der Schweiz an.

Abschließend darf ich noch auf das von Sonja Wierk gemeinsam mit Barbara Zaruba verfasste Buch „Dem

Mentales (Bewegungs)Stärken

In der Bewegungs- und Sportwissenschaft wird zur Stabilisierung und Optimierung von Bewegungsabläufen und zur Verbesserung der hierzu erforderlichen psychischen Voraussetzungen das Mentale Training seit langem erfolgreich eingesetzt. Diese Methode des (zum Teil hypnosegestützten) mentalen Stärkens von Bewegung und Psyche wird von mir in den Bereich der Rehabilitation übertragen, denn längst gilt als anerkannt, dass verloren gegangene Bewegung auch nach einer neurologischen Schädigung (wie bei MS oder nach einem Schlaganfall) reaktiviert werden kann.

Leben wieder gegeben“ hinweisen, das 2002 im Herbig-Verlag erschienen ist. Ihr Motto lautet: „*Gedankenkraft gibt Nervenkraft, Nervenkraft gibt Muskelkraft!*“ und „*Deine Selbstbestimmung ist deine Kraft!*“

SOWI-Therapie...

ist Lebens- und Bewegungslehre, die Aspekte neuester Gehirnforschung aufgreift. Sie baut darauf auf, dass der Körper brachliegende Ressourcen bereitstellt und verloren gegangene Bewegungsabläufe zurück gewonnen werden können. Sie appelliert an die Eigeninitiative und den eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst und mit der Krankheit.

SOWI-Therapie und Mentales (Bewegungs-) Stärken



Lebens- und Bewegungslernen nach Sonja Wierk bei Multipler Sklerose, Schlaganfall und anderen cerebralen Bewegungsstörungen

SOWI-Therapie Rosenheim

Angela Gröschl-Eigenstetter

Rübezahlweg 5a · 83052 Bruckmühl

Telefon 0 80 62 - 36 18

eMail: groschl@sowi-rosenheim.de

Dipl. Soz. Pädagogin (FH)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Familien- und Hypnotherapie

www.sowi-rosenheim.de

