



Organisation
der Arbeitswelt
**Komplementär
Therapie**

Grundlagen der KomplementärTherapie

Genehmigt am: 12.06.2013 durch: DV OdA KT
210511 Grundlagen der KomplementärTherapie de

Geändert am: 11.05.2021

durch: DV OdA KT

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Menschenbild in der KomplementärTherapie	4
Ganzheitlichkeit	4
Individualität	4
Gemeinschaftlichkeit	4
Heterostase	4
Homöostase	4
Selbstkompetenz	4
3. Grundverständnis von Gesundheit in der KomplementärTherapie	5
Gesundheit als ganzheitliches subjektives Erleben	5
Gesundheit und Krankheit als Kontinuum	5
Gesundheit und Krankheit als dynamisches Geschehen	5
Gesundheit und Krankheit als Ausdruck der Selbstregulation	5
4. Therapeutisches Verständnis in der KomplementärTherapie	6
4.1. Ziele der KomplementärTherapie	6
Stärkung der Selbstregulation	6
Stärkung der Selbstwahrnehmung	6
Stärkung der Genesungskompetenz	6
4.2. Mittel der KomplementärTherapie	6
4.3. Fokus der KomplementärTherapie	7
Ressourcen	7
Resilienz	7
Kohärenzgefühl	7
Selbstermächtigung	8
4.4. Gestaltungsprinzipien der KomplementärTherapie	8
Prinzip der Beziehung	8
Prinzip des Dialoges	8
Prinzip der positiven Erfahrung	9
Prinzip der Lösungsorientierung	9
Prinzip des Prozesses	9
4.5. Prozessphasen in der KomplementärTherapie	9

1. Einleitung

Das vorliegende Dokument ist eine Zusammenstellung jener Grundannahmen, die das Fundament der KomplementärTherapie bilden und allen Methoden und Praktizierenden gemeinsam sind.

Es richtet sich somit primär an die komplementärtherapeutischen Fachkreise, ist aber auch für ein externes Publikum von Interesse, welches ein vertieftes Verständnis der KomplementärTherapie erlangen will. Seine Formulierungen haben teilweise in identischer, teilweise in verdichteter Form Eingang in das Berufsbild¹ gefunden.

Die OdA KT versteht den Begriff „komplementär“ (von lat. complere: auffüllen, ganz machen) in einem umfassenden und ursprünglichen Sinne des Wortes. Sie erachtet Genesung in dieser Bedeutung als einen Prozess, der von verschiedenen, sich ergänzenden Faktoren abhängig ist und Körper, Geist und Seele gleichermaßen umfasst.

Auf die gesellschaftliche Positionierung bezogen verstehen sich KomplementärTherapeut*innen in ihrer Tätigkeit als ergänzend und partnerschaftlich zu anderen Berufen, welche ebenso die Förderung der Genesung und der Gesundheit zum Ziele haben.

Die Methoden der KomplementärTherapie wurden aufgrund von Erfahrungswissen über die Entstehung von Gesundheit entwickelt. Dieses Wissen ist teilweise seit Jahrhunderten überliefert und wird heute mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus verschiedenen Forschungsrichtungen verknüpft. Die Wirkung komplementärtherapeutischer Methoden wurde in bestimmten Bereichen wissenschaftlich nachgewiesen, wobei weitere, der KomplementärTherapie entsprechende Forschung notwendig ist. Nicht zuletzt die grosse Nachfrage gibt deutliche Hinweise auf die Wirksamkeit des komplementärtherapeutischen Handelns, das letztlich immer individuell, interaktiv und situativ erfolgt und nicht standardisierbar ist.

¹ Berufsbild KomplementärTherapeut*in mit eidgenössischem Diplom

2. Menschenbild in der KomplementärTherapie

Die KomplementärTherapie stützt sich auf ein Menschenbild mit folgenden Merkmalen ab:

Ganzheitlichkeit

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist, die untrennbar miteinander verbunden sind und mit dem Umfeld der Person in Wechselwirkung stehen.

Individualität

Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig. Seine Lebensgestaltung, sein Erleben von Gesundheit und Krankheit und seine Selbstregulation sind individuell.

Gemeinschaftlichkeit

Der Mensch ist eingebunden in Beziehungen, Gemeinschaft und Umwelt. Er ist darauf angewiesen, in einem relativ sicheren Umfeld zu leben, sein Potenzial in die Gesellschaft einzubringen und Liebe, Anerkennung, Respekt und Würde zu erfahren.

Heterostase

Der Mensch ist sich laufend verändernden Einflüssen, Stressoren und Risikofaktoren ausgesetzt. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, Schicksalsschläge und seelisches Leid sind untrennbar mit dem Leben verbunden und sind Herausforderungen, denen sich jeder Mensch zu stellen hat. Dies erfordert von ihm, sich belastenden Umständen anzupassen.

Homöostase

Der menschliche Organismus ist darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden äusseren Einflüssen in einem lebensfähigen, dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Diese fortlaufende Regulation geschieht unbewusst wie auch bewusst über Denken, Fühlen und Handeln, in Wechselwirkung mit dem damit verbundenen körperlichen Geschehen.

Selbstkompetenz

Der Mensch verfügt über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnstiftenden Gestaltung seines Lebens. Er ist bestrebt, seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen und Selbstbestimmung zu erlangen. Der Mensch ist aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens.

3. Grundverständnis von Gesundheit in der KomplementärTherapie

Ausgehend vom vorgängig umschriebenen Menschenbild stützt sich das Gesundheitsverständnis in der KomplementärTherapie auf folgende Konzepte ab:

Gesundheit als ganzheitliches subjektives Erleben

Gesundheit definiert die WHO² als ein subjektives Gefühl von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Gesundheit ist somit nicht „Abwesenheit von Krankheit“, sondern hat einen eigenen, positiven Wert. Gesundheit ist ein mehrdimensionales Phänomen und steht in Abhängigkeit von körperlichen, seelisch-geistigen, sozialen und materiellen Ressourcen. Gesundheit ist eine individuelle Erfahrung und ergibt sich aus dem subjektiven Erleben des Menschen, das stetigen Veränderungen unterliegt.

Gesundheit und Krankheit als Kontinuum

Gesundheit und Krankheit sind nicht polare Zustände, sondern gehen fließend ineinander über. Sie können als Endpunkte auf einem so genannten Gesundheits-Krankheits-Kontinuum gesehen werden. Der Mensch ist somit nicht entweder gesund oder krank, sondern erlebt verschiedene Grade von Wohlbefinden und auch „subklinische Gesundheitsbeeinträchtigungen“ wie Schmerzen, Beschwerden, körperliche Einschränkungen und seelisches Leid.

Gesundheit und Krankheit als dynamisches Geschehen

Gesundheit und Krankheit sind ein dynamisches Geschehen. Gesundheit ist die Fähigkeit, pathogene Faktoren ausreichend wirksam über die Selbstregulation zu kontrollieren; Krankheit stellt sich dann ein, wenn der Organismus die selbstregulierende Kompetenz zur Bewältigung von Störungen nicht ausreichend zur Verfügung stellen kann. So gesehen, muss Gesundheit in jedem Moment des Lebens neu „geschaffen“ werden.

Gesundheit und Krankheit als Ausdruck der Selbstregulation

Ausgelöst durch lange andauernde Phasen von Stress oder durch besonders einschneidende Ereignisse wird die seelische und körperliche Adaptionsfähigkeit des Menschen überfordert, wenn nicht genügend Ressourcen und Resilienzfaktoren aktiviert werden können. Es resultieren Störungen der Selbstregulation, die eine professionelle Unterstützung erforderlich machen. Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und Beschwerden werden in der KomplementärTherapie als Symptome bzw. Warnsignale verstanden, welche auf starke oder anhaltende Ungleichgewichte und Störungen der Selbstregulation hinweisen. Werden sie nicht beachtet und wird nicht rechtzeitig gehandelt, können Krankheiten entstehen.

² World Health Organisation, (WHO) ist eine Spezialorganisation der Vereinten Nationen (UN) mit Sitz in Genf, die 1946 gegründet wurde.

4. Therapeutisches Verständnis in der KomplementärTherapie

4.1. Ziele der KomplementärTherapie

Genesung in der KomplementärTherapie zielt darauf ab, körperliche Störungen und Leistungsbeeinträchtigungen zu vermindern und aufzulösen sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden und den Umgang mit Gesundheitsbeeinträchtigungen zu verbessern.

KomplementärTherapie erachtet Genesung als einen Prozess, der von verschiedenen, sich ergänzenden Faktoren abhängig ist und Körper, Seele und Geist gleichermaßen umfasst. Sie setzt diesen Prozess über die Stärkung der Selbstregulation, der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz in Gang.

Stärkung der Selbstregulation

KomplementärTherapie spricht die selbstregulativen Kräfte des Menschen an. Mit ihren methodenspezifischen, körperzentrierten Mitteln von **Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit in Verbindung mit Anleitung und Gespräch** vermag die KomplementärTherapie die Selbstregulationsfähigkeit wesentlich zu beeinflussen. Werden Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und Beschwerden, welche auf Ungleichgewichte und Störungen der Selbstregulation hinweisen, frühzeitig beachtet und bearbeitet, kann damit schweren Erkrankungen vorgebeugt werden.

Stärkung der Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung ist eine wichtige Voraussetzung dazu, dass krankmachende Elemente der Lebensführung erkannt werden und gesundheitsorientierte Impulse greifen können. Die körper- und prozesszentrierte KomplementärTherapie leitet die Klient*innen zu einer differenzierten Körperwahrnehmung an. Beschwerden werden in Verbindung mit der Lebenslage reflektiert. Die daraus resultierenden Bewusstseinsprozesse führen zum Erkennen von krankmachenden bzw. gesundheitsfördernden Verhaltensweisen und Lebensbedingungen. Im entsprechenden therapeutischen Setting werden notwendige Neuorientierungen entwickelt und erprobt.

Stärkung der Genesungskompetenz

KomplementärTherapie unterstützt die Klient*innen in der Kompetenz, eigenverantwortlich Genesungsprozesse zu gestalten. Sie stärkt gezielt individuelle Ressourcen und Resilienzfaktoren. Sie erhöht damit die Fähigkeit und Kompetenz, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal einzusetzen, Vertrauen zu entwickeln und sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Sie fördert im Umgang mit Beschwerden und Krankheit selbstkompetentes Handeln.

4.2. Mittel der KomplementärTherapie

KomplementärTherapie erfolgt **methoden-, körper- und prozesszentriert** und ist **interaktiv** ausgerichtet. Grundlage aller Methoden der KomplementärTherapie ist die Arbeit an und mit dem Körper.

Die Methoden der KomplementärTherapie nehmen den Körper, dessen Form, Ausdruck und Erleben zum Ausgangspunkt. Ihre methodenspezifischen Mittel sind **Berührung, Bewegung, Atem und Energie**. Über Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht.

Grundlegend für alle Methoden der KomplementärTherapie sind ebenso **Anleitung und Gespräch** in unmittelbarer Verbindung mit der körperzentrierten Arbeit. Sie begleiten, ergänzen und unterstützen die körperzentrierte Arbeit und ermöglichen, die körperlich ausgelösten Prozesse zu reflektieren und zu integrieren.

Die unmittelbare Verbindung von Körperarbeit und therapeutischem Gespräch führt zu der für alle Methoden der KomplementärTherapie konstituierenden Prozesshaftigkeit.

Die komplementärtherapeutische Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit erfolgt ohne den Einsatz von hautverletzenden Mitteln oder technischen Apparaten³. Auch werden keine Heilmittel⁴ abgegeben oder verordnet.

4.3. Fokus der KomplementärTherapie

Im Fokus der komplementärtherapeutischen Arbeit stehen jene Aspekte, welche die Wiederherstellung der Selbstregulation und die damit verbundenen Genesungsprozesse unterstützen.

Einerseits sollen körperliche, emotionale und mentale Blockaden und Hemmnisse gelöst, andererseits jene Fähigkeiten gestärkt werden, welche die eigenverantwortlichen Genesungsfaktoren entscheidend unterstützen. Eine besondere Rolle spielt dabei die gezielte Beachtung von Ressourcen, Resilienz, Kohärenzgefühl und Selbstermächtigung.

Ressourcen

Ressourcen stehen dem Menschen zur Verfügung und werden von ihm benötigt, um in schwierigen Lebenssituationen das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Ressourcen wirken als Schutzfaktoren für seelische Stabilität, körperliches Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Man unterscheidet zwischen inneren Ressourcen als dem Menschen innewohnende Eigenschaften, Stärken und Fähigkeiten, und äusseren Ressourcen wie soziale Unterstützung, stabile wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen oder kraftspendende Einflüsse der Natur.

Im Kontext der KomplementärTherapie unterstützt die bewusste Stärkung vorhandener Ressourcen die Selbstregulierung und ermöglicht die Verlagerung des Blickwinkels von der Pathogenese zur Salutogenese („wie entsteht Gesundheit“). So gesehen sind Ressourcen alles, was von einer Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt und als unterstützend erlebt wird.

Resilienz

Resilienz (von engl. resilience – Spannkraft, Widerstandsfähigkeit) bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen und ein gesundes, selbstregulatives Fließgleichgewicht wieder zu gewinnen und aufrecht zu erhalten.

Belastende Situationen werden als psychische, körperliche und soziale Risikofaktoren betrachtet. Die Resilienzförderung zielt darauf ab, die generelle Widerstandsfähigkeit gegenüber andauernden Belastungsrisiken, die Belastbarkeit unter hohem zeitlichem Druck und die Erholungsfähigkeit nach extremer Stresserfahrung möglichst effektiv zu unterstützen.

Die Resilienzforschung rückt insbesondere folgende Faktoren ins Zentrum, die es in belastenden Situationen zu aktivieren und bereits im Hinblick darauf zu stärken gilt: Positives Selbstbild, Zuversicht und Optimismus, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten, Zukunfts- und Zielorientierung, Handlungs- und Lösungsorientierung, emotionale Selbstregulation, Aufbau und Gestaltung von tragenden Beziehungen, Übernahme von Verantwortung, Problemlösungskompetenz.

Im Kontext der KomplementärTherapie werden bei den Klient*innen Grundhaltungen bzw. Fähigkeiten aktiviert und verankert, welche ihre individuelle Resilienz stärken.

Kohärenzgefühl

Gesundheit wird im Rahmen der Salutogenese als ein dynamischer, eigenverantwortlich gestalteter Prozess verstanden. Zentral darin ist das sog. Kohärenzgefühl, das sich auf die drei Faktoren **Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit** abstützt:

- Das Gefühl der Verstehbarkeit beinhaltet die Kompetenz, Informationen konsistent zu strukturieren und einzuordnen, Ursachen, Bedingungen und Zusammenhänge zu erkennen, Situationen zu erklären und zu verarbeiten und realistische Einschätzungen und Voraussagen über die

³ Unter Apparaten sind „technische Geräte von höherer Komplexität“ zu verstehen.

⁴ Unter Heilmittel sind Arzneimittel und Medizinprodukte zu verstehen, welche im Heilmittelgesetz geregelt sind.

Anforderungen vornehmen zu können. Das, womit man konfrontiert ist, wird somit nicht als unerklärlich, willkürlich, chaotisch oder zufällig empfunden.

- Das Gefühl der Handhabbarkeit beinhaltet die Überzeugung und Zuversicht, der man vertraut, dass die Probleme zu bewältigen sind, und dass man die hierfür benötigten Ressourcen zur Verfügung hat. Man kann somit realistische Ziele und Vorgehensschritte formulieren und an das Gelingen glauben.
- Das Gefühl der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit beinhaltet die Überzeugung, dass es sich lohnt, Probleme als Herausforderung zu nehmen. Diese motivationale Komponente, das Engagement, gilt als die wichtigste Voraussetzung der Widerstandsfähigkeit, da sie nicht in eine „Opferhaltung“ sondern in Richtung aktive, kompetente Selbstgestaltung führt. Man benötigt Motivation und Willenskraft, um Veränderungen einzuleiten und zu realisieren. Sinnhaftigkeit ergibt sich immer auch aus der Verankerung in einer „Transzendenz“, welche dem Leben eine Bedeutung gibt, die über das Individuelle hinausreicht.

Im Kontext der KomplementärTherapie erlernen Klient*innen, wie sie ihre momentanen gesundheitlichen Störungen einordnen und handhaben können, welchen Sinn ihnen zukommt und welche Handlungsmöglichkeiten zur Unterstützung ihrer Genesung bestehen.

Selbstermächtigung

Selbstermächtigung (englisch „Empowerment“) meint die Fähigkeit zu einem selbst initiierten und selbst gesteuerten Prozess der Wiederherstellung von Lebenssouveränität und Gestaltungskraft.

Im Kontext der KomplementärTherapie geschieht dies durch körper- und prozesszentrierte Behandlung, Gesprächsführung und Anleitung, welche die (Wieder-)Aneignung von Selbstgestaltungs Kräften zur Erschließung neuer Handlungs- und Lebensspielräume und zur Erfahrung eigener Stärken und Grenzen unterstützen und festigen. Klient*innen werden ermutigt, befähigt und darin bestärkt, selbstkompetent und aktiv mit gesundheitlichen Störungen umzugehen. Sie nehmen gestaltenden Einfluss auf ihren Genesungsprozess und ihre Gesundheit.

4.4. Gestaltungsprinzipien der KomplementärTherapie

KomplementärTherapie ermöglicht Genesungsprozesse, welche auf Bewusstwerdung und Veränderung hin zu mehr Autonomie und Selbstkompetenz ausgerichtet sind. Sie gestaltet ihre körper- und prozesszentrierte Tätigkeit deshalb nach folgenden Prinzipien:

Prinzip der Beziehung

KomplementärTherapie setzt auf Beziehungsgestaltung.

Je sicherer und aufgehobener sich Menschen fühlen, umso besser können selbstregulierende Prozesse gefördert werden. Forschungen zeigen auf, dass Selbst-Heilungsprozesse zu grossen Teilen von der Beziehungsqualität zwischen Klient*in und Therapeut*in abhängig sind.

Prinzip des Dialoges

KomplementärTherapie setzt auf dialogisches Lernen.

KomplementärTherapie beruht auf „gemeinsamem Handeln und Lernen“; die dialogische Interaktion zwischen Klient*in und Therapeut*in ist zentrales Gestaltungselement. Klient*innen sind von Anfang an mitgestaltende Akteurinnen und Akteure. Diese Interaktion entspricht einem Erforschen und Erfahren zwischen den KomplementärTherapeut*innen mit ihren Fachkenntnissen und den Klient*innen mit ihrer Selbstkompetenz.

Prinzip der positiven Erfahrung

KomplementärTherapie setzt auf positive Erfahrung.

Veränderung entwickelt sich aus der Erfahrung, etwas bewirken zu können, positive Handlungsschritte in Gang setzen zu können und Fortschritte zu machen. Erfahrungslernen wertet das Bisherige als wichtig und wertvoll, ermöglicht ressourcenorientierte Erweiterung und Veränderung, ist Motivation und Grundlage zur weiteren Entwicklung.

Prinzip der Lösungsorientierung

KomplementärTherapie setzt auf lösungsorientiertes Arbeiten.

Lösungen entstehen dort, wo neue Sicht- und Handlungsweisen entdeckt und umgesetzt werden können. Lösungsorientierung bedingt mentale und verhaltensbezogene Veränderungsprozesse, die Problembewusstheit, Akzeptanz, Motivation, Zielgerichtetheit, Geduld und Beharrlichkeit erfordern.

Prinzip des Prozesses

KomplementärTherapie setzt auf prozesszentriertes Arbeiten.

Komplementärtherapeutisches Handeln stärkt von Beginn an gezielt Ressourcen und Resilienzfaktoren und initiiert lösungs- und motivationsorientierte Sicht- und Handlungsweisen, damit Genesungsprozesse nachhaltig und selbstkompetent erfolgen können.

Mit methodenspezifischer körperzentrierter Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht. Gemeinsam werden die körperlich ausgelösten Prozesse reflektiert und integriert. Klient*innen erkennen auf diesem Weg Zusammenhänge zwischen ihren gesundheitlichen Beschwerden und dem Umgang mit sich. Diese vertiefte Selbstwahrnehmung bringt sie in Kontakt mit blockierenden Bewegungs-, Haltungs-, Handlungs-, Denk- und Gefühlsmustern und ermöglicht ihnen – zunächst mit Unterstützung der Therapeut*innen, später aus sich selbst heraus – neue Lösungen zu finden und zu erproben.

4.5. Prozessphasen in der KomplementärTherapie

Komplementärtherapeutisches Handeln gestaltet sich nach den Prozessphasen von

- Begegnen
- Bearbeiten
- Integrieren
- Transferieren

Die vier Phasen umfassen einen vollständigen Handlungszyklus und charakterisieren

- den einzelnen Behandlungsschritt
- die einzelne Therapiesitzung
- sowie den Therapieprozess insgesamt.

Sie verlaufen nicht zwingend linear und können sich auch überlagern.

Die Prozessphasen kennzeichnen die durch körperliches Erleben ausgelösten Erfahrungs- und Veränderungsprozesse, welche methoden-, körper- und prozesszentriert als auch interaktiv ausgelöst, angeleitet und unterstützt werden.