

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 119 (2021)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Dank Sophrologie besser mit den eigenen Emotionen umgehen  
**Autor:** Schneider, Jörg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976820>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Dank Sophrologie besser mit den eigenen Emotionen umgehen

Die Schwangerschaft ist eine Periode grossen Glücks, aber auch eine Quelle von Unsicherheiten betreffend der Geburt oder des familiären Wandels. Um die innere Ruhe und das Vertrauen zu stärken, ist die Sophrologie eine wertvolle Hilfe. Was ist das? Und wie funktioniert sie? Ein Sophrologe und Familienvater erklärt.

TEXT: JÖRG SCHNEIDER

Die Sophrologie (nach Alfonso Caycedo) existiert seit 60 Jahren und ist als Methode in der Romandie gut etabliert, im deutschsprachigen Raum noch unbekannt. Sie ist eine individuelle Bewusstseins-schulung, die Körper und Geist aktiviert, die innere Ausgeglichenheit stärkt und das Wohlbefinden steigert. Dem Begriff Sophrologie liegen drei griechische Wörter zugrunde: «Sos» bedeutet Harmonie, Gleichgewicht, «phren» steht für Bewusstsein und «logos» für Wort, Wissenschaft. Der Begriff meint übersetzt so viel wie «die Wissenschaft von der Ausgeglichenheit des Bewusstseins». Ziel der Sophrologie ist demnach das Erlangen einer dynamischen Ausgewogenheit zwischen Körper und Geist.

## Wie wird Sophrologie praktiziert?

Ein Moment des Austauschs zu Beginn der Sitzung gibt den werdenden Eltern die Gelegenheit, zu erzählen, wie es ihnen geht. Angepasst an die aktuellen Bedürfnisse schlägt die Sophrologin oder der Sophrologe eine Übung vor. Diese spezifische Technik integriert jeweils folgende drei Schritte:

- Aktivierung (von Körper und Geist)
- Intention (Arbeit mit eigenen Bildern, Gedanken, Wörtern oder Empfindungen)
- Integration des Erlebten

Eine der sophrologischen Theorien geht von drei grundlegenden Bewusstseins-ebenen aus: der Wach- und der Schlafebene sowie der sogenannten sophroliminalen Ebene. Letztere ist ein Zustand zwischen Wach- und Schlafebene, der sich durch tiefe Entspannung und gesteigerte Erlebnisfähigkeit auszeichnet. Die Sitzungen zielen darauf ab, durch Intentionalität diesen sophroliminalen Zustand vorübergehend selbst herbeizuführen, zu verlängern und für eine positive Beeinflussung des Bewusstseins zu nutzen. Um das Erlebte auf der mentalen Ebene zu vertiefen, beendet ein verbaler Austausch eine Sitzung.

## Verschiedene Übungen und Wahrnehmungsbeispiele

Die Sophrologie versteht sich sowohl als Wissenschaft als auch als Philosophie des Bewusstseins. Die verschiedenen Übungen verwenden die Atmung, das Körperbewusstsein, die Visualisierung sowie spezielle Körperhaltungen und Bewegungen. So werden in Einzel-, Paar- oder Gruppensitzungen die physischen, psychischen und mentalen Fähigkeiten erlebt und verstärkt. Durch die Repetition dieser Erlebnisse (Vivenzen) wird das eigene Körperschema entdeckt, erobert und transformiert. Doch wie nimmt der Mensch wahr, und weshalb ist ein gut entwickeltes Körperbild



oder Körperschema für Schwangere und Gebärende so wichtig? Drei Beispiele zur Wahrnehmung:

- Ein Förster sieht denselben Wald mit anderen Augen als ein Pilzsammler oder ein Ornithologe.
- Ein Verliebter (Subjekt) sieht sein Objekt eher durch eine rosa Brille, er idealisiert es. Die Ärztin oder der Arzt (Subjekt) sieht das Herz (Objekt) während der Operation mit Vorteil mit einem realistischen Blick.
- Der Mensch kann sich von aussen auch als Objekt betrachten und sich darin üben, all das, was ihn im Moment beschäftigt, in Klammern zu setzen.

### Was geschieht während einer Sophrologie-Übung?

Während einer Sophrologie-Übung entstehen Körperempfindungen, Gefühle und neue Ideen. Diese Erlebnisse verändern den Blick auf die eigene Welt. Dieser andersartige Blick erlaubt es der Schwangeren, sich anders auf sich selbst, die Schwangerschaft und ihren Partner zu beziehen.

Das Bild, das sich der Mensch von seinem Körper macht, ist wandelbar. Dieses Bild des eigenen Körperschemas ist ein Schlüssel, um sich so anzunehmen und zu lieben, wie man ist. Das Körperschema wird sowohl auf einer physisch-instinktiven, affektiv-emotionalen, aber auch sensitiven, psychischen und intellektuell, intuitiven Ebene wahrgenommen. Durch Repetition kommt

ein innerer Prozess in Gang und das Entdeckte wird erobert. Dies erlaubt es dem Menschen, die Wahrnehmung der eigenen subjektiven Welt zu (ver)wandeln. Das Körperschema ist wichtig, um präventiv die eigenen Bedürfnisse des Körpers zu erkennen. So kann sich das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, um dem freudigen Ereignis der Geburt positiv und bewusst zu begegnen. Dieses Vertrauen trägt dazu bei, eigene Ängste zu überwinden. Erst aus solchen gelebten Erfahrungen erwachsen Haltungen, die schliesslich ein neues Verhalten ermöglichen. Dabei gibt es keine Normen zum «richtigen Fühlen».

Die spezifischen Techniken und dynamischen Entspannungen werden bis zum Tag der Niederkunft gut integriert. Die Vorbereitung auf die Geburt, auf den Ort der Entbindung und auf die neue Verantwortung als Eltern beginnt am Anfang der Schwangerschaft oder sogar vorher.

### Abgrenzung zu anderen Methoden

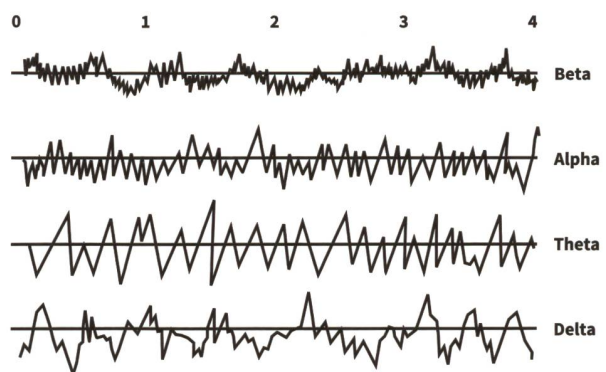
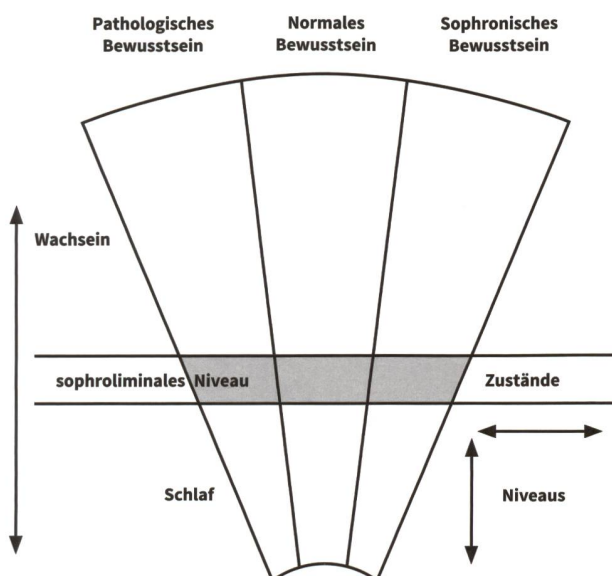
Unterschiede zwischen Sophrologie und

- Mindfulness: Trotz vielen Gemeinsamkeiten sind die Handlungsfelder der Sophrologie breiter. Das Studium des Bewusstseins in seiner «Tridimensionalität» (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) stimuliert und stärkt mit einfachen Techniken die eigenen Kapazitäten und positiven Ressourcen.



### Zustände und Niveaus des Bewusstseins

Schneider (2020), adaptiert nach Caycedo (1960er-Jahre)





- **Hypnose:** Die Beziehung zwischen Hypnotiseur\*in und Klient\*in ist eine andere. Die Sophrologin oder der Sophrologe bietet Ideen an. Das Paar arbeitet autonom und lässt sich von seinen Empfindungen leiten. Die Hypnotiseurin oder der Hypnotiseur benutzt Suggestionen, um das Bewusstsein zu beeinflussen, die Sophrologin oder der Sophrologe Anregungen, damit das Bewusstsein individuell und autonom entdeckt werden kann.
- **Psychotherapie:** Die Sophrologie basiert auf der Aktivierung der körpereigenen Strukturen des Bewusstseins. Es wird nicht analysiert. In all den verschiedenen Psychotherapieformen wird grundsätzlich mehr mit Inhalten gearbeitet (Biografie). Die Sophrologie stärkt die eigenen physischen, psychischen und mentalen Strukturen.

### In westlichen und östlichen Denkweisen begründet

Begründer der Sophrologie ist der kolumbianische Neuropsychiater Prof. Alfonso Caycedo (1932 bis 2017). Er entwickelte die Methode von 1960 bis 2001 in Spanien. Am Anfang basierte die Sophrologie auf Hypnose, von der sich Alfonso Caycedo jedoch

bald distanzierte, da diese das Bewusstsein modifiziert. Sein Ziel war es, das reine Bewusstsein zu entdecken, ohne es zu verändern. Dafür integrierte er verschiedene westliche und östliche Denkweisen in seine Methode. So finden sich in der Sophrologie sowohl Elemente aus der antiken griechischen Philosophie, der existenziellen Phänomenologie, der Axiologie als auch Aspekte aus dem japanischen Zen, dem tibetani-

schen Buddhismus und dem indischen Raja Yoga. ☉

Angebot für Hebammen: Die BewusstGesund GmbH bietet ab Januar 2021 die berufsbegleitende Ausbildung «Kompetent Menschen begleiten mit Sophrologie» an, weitere Informationen unter <https://bewusstgesund.ch>.  
Angebot für werdende Eltern: Paar- oder Gruppensitzungen ab vier Personen, weitere Informationen unter [www.sofroy.ch](http://www.sofroy.ch).  
Die Sophrologie ist mit einer Zusatzversicherung Krankenkassen- anerkannt.

AUTOR



© Tiziana De Silvestro

#### Jörg Schneider,

Sophrologe (Master Spécialiste) mit medizinischer Grundlagenausbildung. Zusammenarbeit mit der Hochschule der Künste in Bern und dem Schweizerischen Jugendmusikwettbewerb in den Bereichen mentale Vorbereitung und Stressprävention. Praxen für Sophrologie in Lausanne und Biel. [www.sofroy.ch](http://www.sofroy.ch)

#### Weitere Quellen

**Chéné, P. A. (2014)** Sophrologie: Fondements & Méthodologie, Tome 1. Editions Ellébore.

**Chéné, P. A. (2015)** Sophrologie, Champs d'application, Tome 2. Editions Ellébore.

**Schneider, J. & Portmann, L.** Sophrologie, in der Romandie gut etabliert, in der Deutschschweiz noch unbekannt. Schweizerische Ärztezeitung; 99(12): 06547, März.



## Sophrologie in der Schwangerschaft, unter und nach der Geburt

Die Sophrologie während der Schwangerschaft hilft:

- die Fähigkeit des Loslassens zu stärken,
- die körperliche Energie zu aktivieren,
- die eigenen Emotionen zu akzeptieren,
- die Kapazität des Schlafes zu verbessern,
- die Fähigkeit der Entspannung zu stärken,
- die körperlichen Veränderungen positiv zu erleben, zu integrieren und bewusst anzunehmen,
- die gegenseitige Verbindung der zukünftigen Eltern in der Partnerschaft zu stärken,
- eine liebevolle innere Haltung zu pflegen, die dem Kind eine Geburt in entspannter Atmosphäre ermöglicht.

Weitere Themen: die Begleitung des Vaters in Bezug auf die spezifischen Bedürfnisse in seiner neuen Rolle, der Umgang mit Stress und Unvorhergesehenem, um dem grossen Rendezvous mit dem Leben mit Gelassenheit zu begegnen.

Die Sophrologie unter der Geburt hilft:

- einen konditionierten Reflex zu integrieren, um sich selber zu anästhesieren und/oder um dem Körper zwischen den Kontraktionen eine schnellere Erholung zu ermöglichen,
- das Lösen von Spannungen zu erleben und so das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken,
- die bewusste Atmung zum Entspannen zu verbessern, um die Schmerzen während den Kontraktionen anders zu erleben.

Die Sophrologie nach der Geburt hilft:

- das Entwickeln vertiefter Achtsamkeit und Konzentration, um die Qualität der Begegnung mit sich selber, dem Kind, den Geschwistern und dem Partner zu fördern,
- sich in der neuen Familiensituation der eigenen Werte bewusst zu werden,
- die Integration des Babys in den Alltag zu erleichtern.

Zudem ermöglicht die Sophrologie mit unzähligen spezifischen Techniken eine Hilfe zur Selbsthilfe. Gleichzeitig lässt die Methode die Praktizierenden mit ihren philosophischen Ansätzen auch Fragen der eigenen Existenz und der eigenen Werte bewusst erleben. Denn die eigenen Sinne und Werte sind wie Fenster, durch die der Mensch die Welt sieht und erlebt. Die Kenntnis der eigenen Werte erlaubt es den Eltern, ihrem Leben eine neue Ausrichtung zu geben.



# Buchempfehlungen

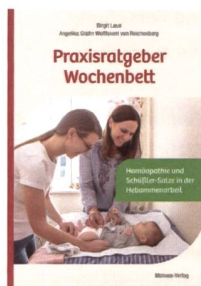
Birgit Laue & Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

## **Praxisratgeber Wochenbett: Homöopathie und Schüssler-Salze in der Hebammenarbeit**

Mabuse-Verlag

2020, 1. Auflage, 176 Seiten, CHF 26.80

ISBN 978-3-86321-448-7



Die Hebamme Birgit Laue und die Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg bereichern mit ihrem Praxisratgeber das therapeutische Repertoire jeder Fachperson, die Mütter und ihre Kinder im Wochenbett begleitet. Der Ratgeber ist sinnvoll und logisch aufgebaut, einfach zu lesen und die beschriebenen Anwendungen fördern die Gesundheit von Mutter und Kind in Wochenbett und Stillzeit.

Nach einer Einführung über die Grundlagen der Homöopathie und Mineralsalz-Therapie nach Schüssler geben die Autorinnen Therapieempfehlungen zu den häufigsten Beschwerden im Wochenbett und in der Stillzeit weiter. Diese bauen stets auf den Ursachen und Symptomen einer Beschwerde auf und beinhalten nebst einer Erläuterung der Wirkungsweise auch immer genaue Dosierungsangaben des homöopathischen Arzneimittels oder der Schüssler-Salze.

V. a. für Neueinsteigerinnen in der Wochenbettbegleitung ist der Ratgeber interessant. Denn die Potenz- und Dosierungsangaben der homöopathischen Arzneimittel entsprechen denjenigen der Selbstmedikation, sodass die Empfehlungen auch von wenig erfahrenen Hebammen angewendet werden können. Zudem werden die Therapieempfehlungen stets durch weitere Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten ergänzt, die sich Birgit Laue und Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg während ihrer langjährigen komplementärmedizinischen Arbeit angeeignet haben und selbst bei Frauen und Kindern einsetzen. Kurz: Der Ratgeber eignet sich als schnelles und fundiertes Nachschlagewerk und bietet ganzheitlichen Rat bei Beschwerden von Mutter und Kind während der Wochenbett- und Stillzeit.

**Hannah Niederberger,**

Hebamme BSc, 9punkt9 Hebammenpraxis & Zentrum für Salutogenese rund um die Geburt, Bern

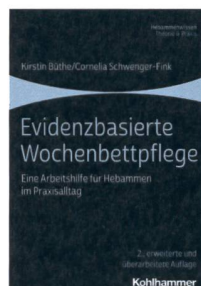
Kirstin Bütke & Cornelia Schwenger-Fink

## **Evidenzbasierte Wochenbettpflege: Eine Arbeitshilfe für Hebammen im Praxisalltag**

W. Kohlhammer

2020, 2., erweiterte und überarbeitete Auflage, 308 Seiten,

CHF 54.90, ISBN 978-3-17-037126-2



Den freiberuflichen Hebammen ist das Buch evidenzbasierte Wochenbettpflege bereits seit der 1. Auflage ein Begriff und es wird von vielen als Fachbuch geschätzt. Nun erschien die erweiterte und überarbeitete 2. Auflage. Geschrieben wurde das Buch von den zwei deutschen Hebammen Kirstin Bütke und Cornelia Schwenger-Fink, die schon die 1. Auflage zusammen herausgegeben haben.

Wie es die Thematik verlangt, werden den Geburtsverletzungen, der Rückbildung, dem Stillen, der Familienplanung und der Neugeborenenpflege viel Platz eingeräumt. Im Buch wird in einem Kapitel auch auf Frauen in besonderen Lebenslagen eingegangen. Darunter verstehen sich z. B. Mütter eines behinderten Kindes oder Alleinerziehende. Kirstin Bütke ist neben der Tätigkeit als Hebamme auch Gewichtscoachin. Das erklärt, weshalb dem Thema Über- und Untergewicht im Buch zehn Seiten gewidmet sind. Diese Gewichtung im Verhältnis zu anderen wichtigen Wochenbettthemen ist etwas irritierend.

Alle Kapitel enthalten neben Massnahmen und Anleitungen auch das Vorgehen bei Regelwidrigkeiten und zeigen auf, welche Fachpersonen oder Institutionen involviert werden können. Diese beziehen sich auf Deutschland und weichen teilweise von der Schweiz ab.

Der Inhalt des Buches ist umfangreich und – wie es der Titel verspricht – mit vielen Studien belegt. Dadurch ist das Buch eine wichtige und wertvolle Ergänzung zu anderen Fachbüchern zum Thema Wochenbettpflege. Schade ist nur, dass es so nüchtern daher kommt – es enthält keine Farben, keine Fotos und die Bilder sind minimalistisch gehalten, teilweise auch ästhetisch nicht ansprechend. Das macht es zu einem Buch, das man zur Hand nimmt, wenn man konkret etwas nachschlagen möchte; es animiert aber weniger zum Stöbern.

**Christina Diebold,**

redaktionelle Beirätin, Hebamme MAS und Pflegeexpertin, arbeitet am Luzerner Kantonsspital in der Gebärabteilung der Frauenklinik