

## **Grundlagen der Komplementärtherapie**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Menschenbild .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Grundverständnis von Gesundheit.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Therapeutisches Verständnis.....</b>	<b>5</b>
4.1 Ziele der Komplementärtherapie .....	5
4.2 Mittel der Komplementärtherapie.....	6
4.3 Fokus der Komplementärtherapie .....	7
4.4 Gestaltungsprinzipien der Komplementärtherapie .....	8
4.5 Therapeutische Ausrichtung .....	9
4.6 Prozessphasen der komplementärtherapeutischen Behandlung.....	10
<b>5. Beitrag an Gesundheit und Gesellschaft.....</b>	<b>10</b>
5.1 Beitrag zur Gesundheitsversorgung .....	10
5.2 Beitrag an die Gesellschaft.....	10
5.3 Positionierung im Gesundheitswesen .....	10
<b>6. Arbeitsgebiet .....</b>	<b>12</b>
6.1 Arbeitsfelder .....	12
6.2 Klientel .....	12

## 1. Einleitung

Das vorliegende Dokument ist zum einen eine Zusammenstellung jener Grundannahmen, die das Fundament der Komplementärtherapie bilden und allen Methoden und Praktizierenden gemeinsam sind, zum anderen eine Kurzdarstellung des Arbeitsgebiets und der Positionierung der Komplementärtherapie im Gesundheitswesen.

Die Grundlagen der Komplementärtherapie richten sich primär an die komplementärtherapeutischen Fachkreise, sind aber auch für ein externes Publikum von Interesse, welches ein vertieftes Verständnis der Komplementärtherapie erlangen will.

Die OdA KT versteht den Begriff „komplementär“ (von lat. compleere: anfüllen, ergänzen) im 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, Seele und Geist gleichermaßen umfasst. Auf die 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 Ziel 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. Zur Wirkung komplementärtherapeutischer Methoden liegen vermehrt Studien vor. Nicht zuletzt die grosse Nachfrage gibt deutliche Hinweise auf die Wirksamkeit des komplementärtherapeutischen Handelns, welches individuell, interaktiv und situativ erfolgt und nicht standardisierbar ist.

## 2. Menschenbild

Die Komplementärtherapie stützt sich auf ein Menschenbild mit folgenden Merkmalen:

### 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 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 sicheren und stabilen Umfeld zu leben, sein Potenzial in die Gesellschaft einbringen zu können und über ein gemeinschaftliches Miteinander, Respekt, Anerkennung, Liebe und Würde zu erfahren.

### Selbstkompetenz

Der Mensch ist aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens. Er verfügt über ein ihm innenwohnendes 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.

Die Fähigkeit des Menschen zur persönlichen Weiterentwicklung basiert auf Selbstreflexion, Selbstmotivation und der Fähigkeit, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen und eigene Ressourcen zu nutzen. Werden eigene Bedürfnisse und Ziele wahrgenommen und darauf basierend Entscheidungen

getroffen, fördert das die persönliche Entwicklung und stärkt das Vertrauen in die eigene Person, die Selbstwirksamkeit und die eigenen Fähigkeiten.

### **3. Grundverständnis von Gesundheit**

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

#### **Salutogenese**

Nach dem Konzept der Salutogenese („wie entsteht Gesundheit“) ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als individueller Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit zu verstehen. Salutogenese beschäftigt sich mit den Faktoren, die die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit fördern, im Gegensatz zur Pathogenese, die sich mit der Entstehung von Krankheiten befasst.

Die Salutogenese betont die Bedeutung von Ressourcen und Kohärenzgefühl, um Gesundheit zu fördern, anstatt sich insbesondere auf die Vermeidung von Risikofaktoren und die Behandlung von Krankheiten zu konzentrieren.

#### **Gesundheit als ganzheitliches subjektives Erleben**

Gesundheit definiert die WHO<sup>1</sup> 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 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**

Der menschliche Körper verfügt über die ihm innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation körperlicher, seelischer und geistiger Prozesse, um diese aufrechtzuerhalten oder das System an neue Bedingungen anzupassen. Auch durch Selbstwahrnehmung und bewusstes Denken, Entscheiden und Handeln kann der Mensch selbstregulierend auf seinen Körper, seine Gefühle, seine Gedanken und sein soziales Erleben einwirken und sein eigenes Verhalten im Hinblick auf selbst gesetzte Ziele steuern.

---

<sup>1</sup> World Health Organisation, (WHO) ist eine Spezialorganisation der Vereinigten Nationen (UN) mit Sitz in Genf, die 1946 gegründet wurde.

Ausgelöst durch lange andauernde Phasen von Stress oder durch besonders einschneidende Ereignisse wird die körperliche, seelische und geistige Adoptionsfähigkeit 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 diese nicht beachtet und wird nicht rechtzeitig gehandelt, können Krankheiten entstehen.

### **Homöostase und Heterostase**

Homöostase und Heterostase sind zwei Konzepte, die sich auf die Regulierung und Anpassung von Systemen beziehen. Beide Prozesse sind Teil der Anpassungsfähigkeit eines Organismus.

Homöostase wird weniger als Zustand, sondern vielmehr als dynamischer Prozess der Selbstregulation verstanden, als Anpassungsprozess mit dem Ziel einer inneren physischen und psychischen Stabilität. Homöostase ist ein wichtiger Begriff im Zusammenhang mit der kontinuierlichen Selbstregulation, dem Erhalten und Wiederherstellen eines dynamischen Gleichgewichts trotz äußerer Einflüsse und sich verändernder Bedingungen.

Heterostase bezieht sich auf gezielte Veränderungen des Gleichgewichts, um sich kurzfristig an neue Bedingungen anzupassen. Es handelt sich um einen für die Gesundheit ebenfalls notwendigen Prozess, Widerstand gegen ungewöhnliche Stressoren zu ermöglichen und eine kurzfristige Anpassung des Systems zu erreichen.

Homöostase sorgt für die permanente Stabilisierung des Gleichgewichts, während Heterostase dieses kurzfristig verändert, um neue Belastungssituationen und Herausforderungen zu bewältigen.

## **4. Therapeutisches Verständnis**

### **4.1 Ziele der Komplementärtherapie**

Komplementärtherapie erachtet Genesung als ein individuelles und ganzheitliches Geschehen, als einen Prozess, der von verschiedenen, sich ergänzenden Faktoren abhängig ist und Körper, Seele, Geist und Umfeld gleichermassen umfasst und betrifft. Sie setzt diesen Prozess über die Stärkung der Selbstregulation, der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz in Gang.

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

Behandlungsziele der Komplementärtherapie sind im Wesentlichen:

- Ganzheitliches Erfassen und Behandeln von Beschwerden
- Ganzheitliche Stärkung der Selbstregulationskräfte
- Initiieren und stärken von Genesungsprozessen
- Vermeiden von Symptomverschlimmerungen
- Verhindern oder mildern von Sekundärproblemen bestimmter Krankheitsbilder
- Erwerben neuer Sicht- und Handlungsweisen zur Stärkung der Genesungskompetenz
- Erlernen eines besseren Umgangs mit Belastungen und Schmerzen
- Wiedererlangen von körperlicher und seelischer Kraft, Stabilität und Flexibilität

Komplementärtherapie strebt daher das gezielte Stärken folgender Bereiche an:

### **Stärkung der Selbstregulation**

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

### **Stärkung der Selbstwahrnehmung**

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

### **Stärkung der Genesungskompetenz**

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

## **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 Apparaten<sup>2</sup>. Auch werden keine Heilmittel<sup>3</sup> abgegeben, verordnet oder empfohlen.

---

<sup>2</sup> Unter *Apparaten* sind „technische Geräte von höherer Komplexität“ zu verstehen.

<sup>3</sup> Unter *Heilmittel* sind Arzneimittel und Medizinprodukte zu verstehen, welche im Heilmittelgesetz geregelt sind.

### 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 beispielsweise soziale Unterstützung, stabile wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen oder kraftspendende Einflüsse der Natur.

Im Kontext der Komplementärtherapie unterstützt die bewusste Stärkung vorhandener Ressourcen die Selbstregulation und ermöglicht die Verlagerung des Blickwinkels von der Pathogenese zur Salutogenese. So gesehen sind Ressourcen alles, was von einer Person in einer bestimmten Situation als unterstützend erlebt wird.

#### Resilienz

Resilienz (von engl. resilience – Spannkraft, Widerstandsfähigkeit) bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen und ein gesundes, selbstregulatives Fließgleichgewicht 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 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 das Vertrauen, dass die Probleme zu bewältigen sind, und die hierfür benötigten Ressourcen zur Verfügung stehen. Man kann somit realistische Ziele und Vorgehensschritte formulieren und an ein 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 Verbindung mit einem grösseren Ganzen, welches 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 Selbstgestaltungskräften 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, Selbstkompetenz und Selbstwirksamkeit ausgerichtet sind. Sie gestaltet ihre körper- und prozesszentrierte Tätigkeit deshalb nach den 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, dass der Therapieerfolg zu grossen Teilen von der Beziehungsqualität zwischen Klient\*in und Therapeut\*in abhängig ist.

### **Prinzip des Dialoges**

Komplementärtherapie setzt auf ein dialogisches Miteinander.

Komplementärtherapie beruht auf gemeinsamem Handeln. Die dialogische Interaktion zwischen Klient\*in und Therapeut\*in ist dabei ein zentrales Gestaltungselement. Klient\*innen sind von Anfang an mitgestaltende Akteurinnen und Akteure des therapeutischen Prozesses. Diese Interaktion entspricht einem gemeinsamen Erforschen und Erfahren der Komplementärtherapeut\*in mit ihren Fachkenntnissen und der Klient\*in 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 lösungsorientierte Vorgehensweisen.

Ein lösungsorientiertes Vorgehen legt den Fokus auf die Handlungsfähigkeit und die Bereitschaft, aktiv nach Lösungen zu suchen, ohne sich in der Problemanalyse zu verlieren. Das lösungsorientierte Vorgehen richtet den Blick weniger auf Ursachen, Probleme und Beschwerden als vielmehr auf die Kompetenzen und Ressourcen der Klient\*innen, um Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und positive Veränderungen zu ermöglichen. Im Vordergrund stehen positive Ansätze zur Entwicklung von Lösungen, die dort entstehen, wo neue Sicht- und Handlungsweisen entdeckt und umgesetzt werden können. Lösungsorientierung bedingt mentale und verhaltensbezogene Veränderungsprozesse, die Problembewusstheit, Akzeptanz, Motivation, Handlungsbereitschaft, Zielgerichtetheit, Geduld und Beharrlichkeit erfordern.

## Prinzip des Prozesses

Komplementärtherapie setzt auf prozesszentrierte Vorgehensweisen.

Ein prozesszentriertes Vorgehen orientiert sich an der Individualität der Klient\*in und bedingt eine dynamische Therapiegestaltung. Der therapeutische Prozess richtet sich flexibel und dynamisch an der körperlichen, seelischen und geistigen Situation sowie den Bedürfnissen der Klient\*in aus, sei dies in der einzelnen Behandlung oder im gesamten Behandlungszyklus.

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 – Lösungen zu finden und zu erproben.

## 4.5 Therapeutische Ausrichtung

Komplementärtherapeutisches Handeln erfolgt methoden-, körper- und prozesszentriert und ist interaktiv ausgerichtet:

- **Methodenzentriert** – Komplementärtherapeut\*innen stützen ihr Handeln auf ihre methodenspezifische Kompetenz ab.
- **Körperzentriert** – Komplementärtherapeut\*innen nehmen den Körper, dessen Form, dessen Ausdruck und Erleben zum Ausgangspunkt. Sie arbeiten mit **Berührung, Bewegung, Atem und Energie** und lassen körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar machen.
- **Prozesszentriert** – Komplementärtherapeut\*innen reflektieren und integrieren über **Anleitung** und **Gespräch** die körperlich ausgelösten Prozesse in Verbindung mit dem gezielten Erweitern und Stärken der Ressourcen und dem Initieren und Festigen von nachhaltigen Veränderungsprozessen.
- **Interaktiv** – Komplementärtherapie ist gemeinsames Handeln; das therapeutische Geschehen entwickelt sich im nonverbalen und verbalen Dialog in der Beziehung zwischen Therapeut\*in und Klient\*in.

## 4.6 Prozessphasen der komplementärtherapeutischen Behandlung

Komplementärtherapeutisches Handeln gestaltet sich nach den **Prozessphasen «Begegnen», «Bearbeiten», «Integrieren» und «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 durchaus überlagern.

Gekennzeichnet sind die vier Phasen von den durch körperliches Erleben ausgelösten Erfahrungs- und Veränderungsprozessen, welche methoden-, körper- und prozesszentriert als auch interaktiv ausgelöst, angeleitet und unterstützt werden.

## 5. Beitrag an Gesundheit und Gesellschaft

### 5.1 Beitrag zur Gesundheitsversorgung

Der Beitrag der Komplementärtherapie zur Gesundheitsversorgung lässt sich folgendermassen charakterisieren:

**Vielseitig** – Komplementärtherapie kommt bei Gesundheitsstörungen, Beschwerden, Leistungsbeeinträchtigungen verschiedener Ausprägung wie auch in der Rehabilitation zum Einsatz.

**Risikoarm** – Komplementärtherapie arbeitet körperzentriert mit den Mitteln von Berührung, Bewegung, Atem und Energie, um die Selbstregulationskräfte des Organismus anzuregen und ist erfahrungsgemäss äusserst risikoarm.

**Ganzheitlich** – Komplementärtherapie rückt die Wechselwirkungen zwischen Körper, Seele und Geist ins Zentrum und nutzt sie zur Initiierung von Genesungsprozessen.

**Kompetenzstärkend** – Komplementärtherapie ermöglicht lösungs- und motivationsbasierte Neuorientierungen und stärkt die eigenaktive Einflussnahme auf vorliegende Beschwerden.

**Gefragt** – Komplementärtherapie entspricht einem grossen Bedürfnis. Sie wird von weiten Teilen der Bevölkerung seit vielen Jahren und mit zunehmender Tendenz genutzt.

### 5.2 Beitrag an die Gesellschaft

Komplementärtherapie leistet einen wichtigen Beitrag an die Gesellschaft zur Entwicklung eines neuen Gesundheitsverständnisses:

- Beschwerden und Beeinträchtigungen werden frühzeitig und nachhaltig angegangen
- Beschwerden und Krankheiten werden als Einschränkungen der Selbstregulation betrachtet
- Beschwerden und Krankheiten werden ganzheitlich als mehrdimensionales Phänomen erfasst und behandelt
- bei den Klient\*innen werden gezielt Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse initiiert, welche vorhandene Ressourcen stärken und gesundheitsfördernde Neuorientierungen ermöglichen
- die Klient\*innen werden als gleichwertige Mitgestaltende ihres Genesungsprozesses ernstgenommen und in ihrer Selbstkompetenz gestärkt.

### 5.3 Positionierung im Gesundheitswesen

Der Beruf Komplementärtherapeut\*in ist ein eidgenössisch anerkannter Beruf, welcher im Gesundheitswesen eine ergänzende Rolle zum bestehenden Dienstleistungsangebot einnimmt. Folgende Merkmale prägen den Beruf:

- **Beziehungsorientiert** – Komplementärtherapie setzt die wertschätzende, vertrauensvolle therapeutische Beziehung in den Mittelpunkt, welche einen Raum gestaltet, der Selbstheilungsprozesse ermöglicht und verstärkt.
- **Ganzheitlicher Ansatz** – Komplementärtherapie spricht den Menschen als Ganzes an, d.h. in seinen körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Dimensionen und deren Zusammenspiel.
- **Individueller Therapieprozess** – Komplementärtherapie geht vom individuellen Befinden, Zustand und Potenzial der Einzelperson aus. Sie ist durch eine individuelle, situationsbezogene und gemeinsam sich entwickelnde Vorgehensweise gekennzeichnet.
- **Stärkung der Selbstregulation** – Komplementärtherapie unterstützt die selbstregulativen Kräfte und Kompetenzen. Diese gezielte positive Einflussnahme bewirkt die Reduktion bzw. das Abklingen jener Symptome, welche Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind.
- **Körper- und prozesszentriert** – Komplementärtherapie setzt am Körper an: Mit Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht. Anleitung und Gespräch erfolgen in Verbindung mit der körperzentrierten Arbeit und ergänzen diese. Sie ermöglichen, die körperlich ausgelösten Prozesse zu reflektieren und zu integrieren.
- **Ressourcenorientiert** – Komplementärtherapie setzt bei dem an, was Klient\*innen als die Genesung stärkende Handlungs- und Bewältigungsfähigkeiten erkennen und fördert und erweitert systematisch diese Ressourcen.

### **Bezug zur Schulmedizin**

Ergänzend zur obigen Kennzeichnung ergeben sich folgende weitere Merkmale:

- **Komplementarität** – Komplementärtherapie ersetzt nicht die Schulmedizin, sondern wirkt ergänzend. Komplementärtherapie kann unabhängig von schulmedizinischen Behandlungen, aber auch vor, parallel oder daran anschliessend genutzt werden.
- **Befunderhebung** – Komplementärtherapie erfasst methodenspezifisch das Beschwerdebild, bisherige Bewältigungswege und vorhandene Ressourcen; in ihrer körper- und prozesszentrierten Arbeitsweise berücksichtigt sie allfällig vorliegende schulmedizinische Befunde. Komplementärtherapeut\*innen erstellen keine schulmedizinischen Diagnosen und sind nicht erste Anlaufstelle bei akuten Erkrankungen.
- **Grenzen** – Komplementärtherapeut\*innen verpflichten sich,
  - andere, parallel zur Komplementärtherapie laufende Behandlungen zu respektieren
  - bei Beschwerdebildern, die eine spezifische Abklärung und Behandlung erforderlich machen, entsprechende Fachpersonen zu empfehlen bzw. deren Konsultation einzufordern
  - die Therapie abzuschliessen, wenn keine Verbesserung der Regulationsfähigkeit und des Wohlbefindens feststellbar ist.

### **Bezug zur Alternativmedizin**

Komplementärtherapie und Alternativmedizin weisen klare Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten auf. Besondere Unterscheidungsmerkmale sind:

- **Körperzentrierung** – Komplementärtherapie definiert sich als methodenspezifische Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit, in der körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht werden. Komplementärtherapie setzt keine Heilmittel, keine technischen Apparate und keine hautverletzenden Massnahmen ein.
- **Interaktives Handeln** – Komplementärtherapie gestaltet sich als nonverbaler und verbaler Dialog zwischen Klient\*in und Therapeut\*in. Das Interaktionsgeschehen ist zentrales Gestaltungselement. Von Beginn an sind Klient\*innen mit ihrer Selbstkompetenz Mitgestaltende des Prozesses.

- **Prozesszentrierung** – Komplementärtherapie stärkt von Beginn an gezielt Ressourcen und Resilienzfaktoren und initiiert lösungs- und motivationsorientierte Sicht- und Handlungsweisen, damit Genesungsprozesse nachhaltig und selbstkompetent erfolgen können.
- **Methodenzentrierung** – Komplementärtherapie stützt sich auf Methoden ab, deren Konzepte dem Berufsbild und den vorliegenden Grundlagen der Komplementärtherapie entsprechen.

## 6. Arbeitsgebiet

### 6.1 Arbeitsfelder

Komplementärtherapeut\*innen arbeiten überwiegend selbständig-erwerbend und alleinverantwortlich, aber auch angestellt und innerhalb eines interdisziplinären Teams

- in eigener Praxis oder Gemeinschaftspraxis
- in medizinischen Gesundheitszentren
- in Rehabilitationszentren, Spitätern, Kliniken
- in Institutionen des Erziehungs- und Sozialwesens
- in Wirtschaftsunternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### 6.2 Klientel

Komplementärtherapeut\*innen behandeln und unterstützt Menschen

- bei somatischen und psychosomatischen Beschwerden
- bei Befindlichkeitsstörungen und psychischem Leiden
- bei medizinisch abgeklärten funktionellen Gesundheitsstörungen oder diffusen Beschwerden, welche bisher keiner medizinischen Diagnose zugeordnet werden können
- bei medizinisch abgeklärten Krankheiten und Behinderungen
- nach Unfällen und medizinischen Eingriffen zur Rehabilitation.