

Der Weg zur eidgenössisch diplomierten Yogatherapeutin

Interview mit Cony Fähndrich

Als eines der ersten Mitglieder unseres Verbandes ist Cony Fähndrich seit dem Herbst 2019 Trägerin des eidgenössischen Diploms in Yogatherapie. Das Yoga Journal hat dies zum Anlass genommen, ihr einige Fragen zu stellen.

Yoga Journal: Cony Fähndrich, Du bist eines der ersten Mitglieder des Schweizer Yogaverbandes, welches die Höhere Fachprüfung in Yogatherapie abgelegt und damit zur Inhaberin eines eidgenössischen Diploms auf diesem Gebiet geworden ist. Als Vorstufe hattest Du bereits vor einigen Jahren das Branchenzertifikat der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (OdA-KT) erworben. Bevor wir auf diese Urkunden näher zu sprechen kommen die Frage: Wie sieht Dein Alltag als Yogatherapeutin aus, das heisst, wer kommt zu Dir, wie laufen die Konsultationen ab, welche Beschwerdebilder kommen häufig vor und welche Elemente des Yoga verwendest Du vor allem in Deinen Behandlungen?

In der Gesellschaft wächst das Bedürfnis, Beschwerden ganzheitlich, eigenaktiv und nachhaltig anzugehen und die Yogatherapie deckt dieses Bedürfnis voll und ganz ab.

Cony Fähndrich: Der Beruf Komplementärtherapeutin/Yogatherapie ist ein relativ junger Beruf. Als ich 2015 meine Yogatherapie-Praxis eröffnete, kamen vor allem Personen in die Yogatherapie, die bereits vorher in irgendeiner Form mit Yoga in Kontakt gekommen sind und eine wohltuende Wirkung erfahren konnten. In der Zwischenzeit finden auch Leute zu mir, die vorher noch nie mit Yoga in Berührung gekommen sind. In der Gesellschaft wächst einfach das Bedürfnis, Beschwerden ganzheitlich, eigenaktiv und nachhaltig anzugehen und die Yogatherapie deckt dieses Bedürfnis voll und ganz ab.

Genauso unterschiedlich wie die Klientinnen und Klienten sind, so vielfältig sind die Beschwerdebilder. Je nachdem ob ich von einem Masseur oder einer Psychiaterin empfohlen wurde. Spannend ist, dass es nicht mal eine so grosse Rolle spielt. Jede Beschwerde hat körperliche, seelische, geistige und

soziale Komponenten, die sich gegenseitig beeinflussen. Die meist geäusserten Beschwerden sind innere Unruhe, depressive Verstimmungen, Stress, Burn-out und Rückenschmerzen. (und da sehen wir schon gleich den Zusammenhang)

Beim ersten Termin mache ich eine ganzheitliche Befunderhebung mit dem Ziel, die körperliche, emotionale, geistige und soziale Situation der Klientin, des Klienten zu erfassen. Mein Fokus liegt dabei ganz im Sinne der Lösungsorientierung auf den vorhandenen oder zu aktivierenden Ressourcen. Zusammen mit der Klientin, dem Klienten wird ein Ziel formuliert und ich informiere die Klientin, den Klienten über meine Möglichkeiten, aber auch meine Grenzen und zeige auf, inwiefern evtl. weitere Fachleute und/oder Bezugspersonen unterstützend mitwirken könnten.

Danach geht es darum, mit gezielten Übungen auf den Organismus einzuwirken und die selbstheilenden Kräfte zu aktivieren. Es ist wichtig, dass die drei Grundelemente des Yogas (Asana, Pranayama, Meditation) miteinander verbunden werden und so gleichzeitig auf das Bewegungssystem, das vegetative Nervensystem und das mentale System Einfluss nehmen.

Ich leite die Klientin, den Klienten gezielt dazu an, Veränderungen wahrzunehmen und diese zu formulieren. Die Übungen werden dann aufgezeichnet und als Übungsprogramm mitgegeben. In den weiteren Sitzungen werden diese körperlichen Erfahrungen immer wieder reflektiert, Übungen werden angepasst und/oder erweitert. Die Klientin, der Klient erfährt dadurch, dass sie/er Einfluss auf seine Beschwerden hat und gewinnt mehr und mehr an Genesungskompetenz.

Yoga Journal: Eine Frage die im Therapiesektor immer wieder eine Rolle spielt, ist, inwiefern sich die Krankenkassen engagieren bzw. an den Therapiekosten beteiligen. Wie sieht es bei Dir aus, hast Du sowohl selbst bezahlende Patienten als auch solche, die die Therapie vollständig bzw. teilweise von Krankenkassen vergütet bekommen?

Cony Fähndrich: Für mich war eine Krankenkassenanerkennung immer wichtig. Das war unter anderem auch der Grund, warum ich das Branchenzertifikat ge-



Cony Fährdrich bei der therapeutischen Arbeit. Dabei spielt auch das professionelle Gespräch eine wichtige Rolle.

macht habe. Die Vision der OdA KT war es, dass Therapeutinnen, Therapeuten mit Branchenzertifikat oder eidgenössischer Prüfung auch von allen Krankenkassen anerkannt werden. Das ist heute aber leider nicht der Fall. Die Krankenkassen entscheiden, welche Therapiemethode sie vergüten, Yogatherapie scheint nicht so beliebt zu sein. Aber es gibt tatsächlich viele Klientinnen, Klienten, die die Kosten selbst übernehmen, sei es, weil sie keine Zusatzversicherung haben oder ihre Zusatzversicherung die Kosten für Yogatherapie nicht übernimmt. Der Anteil in meiner Praxis liegt etwa bei 50%.

Das Branchenzertifikat ist die Voraussetzung, um sich überhaupt als Yogatherapeutin, Yogatherapeut beim EMR registrieren zu lassen.

Yoga Journal: Inwiefern helfen das oben erwähnte Branchenzertifikat und das eidgenössische Diplom in der Zusammenarbeit mit den Krankenkassen bzw. den sogenannten Registrierstellen?

Cony Fährdrich: Das Branchenzertifikat ist die Voraussetzung, um sich überhaupt als Yogatherapeutin, Yogatherapeut beim EMR registrieren zu lassen. Zurzeit machen die Krankenkassen noch keinen Unterschied zwischen Branchenzertifikat und eidgenössischer Prüfung. Das kann sich aber in Zukunft ändern. Bei alternativmedizinischen Methoden ist es heute

schon so, dass gewisse Krankenkassen einen höheren Kostenteil übernehmen, wenn die Therapeutin, der Therapeut ein eidgenössisches Diplom besitzt. Wer das Branchenzertifikat erlangt, sollte deshalb auch bestrebt sein, die eidgenössische Prüfung abzulegen.

Irgendwann hatte ich den Gedanken, dass die Methode der systemisch-lösungsorientierten Beratung, kombiniert mit Yoga die perfekte Therapieform sein könnte.

Yoga Journal: Du bist heute voll selbständig als Yoga-Lehrerin und Yogatherapeutin. Welche berufliche Tätigkeit hast Du früher ausgeübt und wie hat sich der Übergang in die Selbständigkeit vollzogen? Wie bist Du heute ausgelastet und kannst Du unternehmerische Synergien zwischen Deinen Aktivitäten im Bereich Unterricht und Therapie realisieren. Und nicht zuletzt: Bist Du zufrieden mit Deiner neuen beruflichen Ausrichtung?

Cony Fährdrich: Ich habe auf dem zweiten Bildungsweg Soziale Arbeit studiert und gleich danach ein dreijähriges MAS-Studium (Master of Advanced Studies) in Systemisch-lösungsorientierter Therapie gemacht.

Während ich auf einer psychosozialen Beratungsstelle arbeitete, beschäftigte ich mich nebenberuflich mit Yoga und habe schliesslich auch die Ausbildung



Yogatherapeutische Behandlung

zur Yogalehrerin in Villeret gemacht. Für mich persönlich war und ist der Yogaweg eine spannende Schatzsuche, die mein Leben verändert und unglaublich bereichert hat. Ich habe die heilende Wirkung von Yoga an mir selbst erfahren und immer wieder erprobt und irgendwann verfestigte sich der Gedanke, dass die Methode der systemisch-lösungsorientierten Beratung, kombiniert mit Elementen aus dem Yoga die perfekte Therapieform sein könnte. Nach der Ausbildung zur Yogatherapeutin habe ich deshalb eine Yogatherapie-Praxis eröffnet, wo ich diese Ideen verwirklichen konnte.

Genauso wie es Zeit braucht, ein Yogastudio erfolgreich zu betreiben, braucht es auch Zeit, eine Praxis ins Rollen zu bringen.

Um flexibel Termine anbieten zu können, auch wenn es zu Beginn nur wenige waren, musste ich aber mein Teilpensum kündigen. Das brauchte Mut, setzte aber gleichzeitig viele Ressourcen und Energien frei. Genauso wie es Zeit braucht, ein Yogastudio erfolgreich zu betreiben, braucht es auch Zeit, eine Praxis ins Rollen zu bringen. Die besten Werbeträgerinnen und Werbeträger sind natürlich Klientinnen und Klienten, die sich auf diesen Prozess eingelassen und Heilung erfahren haben. Auch eine gute Internetpräsenz und die Vernetzung mit anderen TherapeutInnen, ÄrztInnen, PsychiaterInnen usw. ist unabdingbar.

Die Therapiepraxis und das Yogastudio betreibe ich aber ganz bewusst als zwei völlig unabhängige Angebote an verschiedenen Standorten. Viele meiner Studio-Kundinnen und Kunden wissen nicht einmal, dass ich noch als Yogatherapeutin tätig bin. Das war mir wichtig, weil ich erlebt habe, wie Personen, die einfach eine Gruppenstunde besuchen wollen, eine Yogatherapie «verkauft» wurde. Es gibt also kaum Synergien, ausser dass das eine das andere finanziert. Obwohl meine Praxis in der Zwischenzeit gut besucht ist, könnte ich alleine davon noch nicht leben. Neben meiner Arbeit im Studio und in der Praxis gebe ich Vorträge, Kurse, Yoga-Ferien usw. und bin damit mehr als ausgelastet.

Ich bin sehr dankbar, dass ich jeden Tag das machen kann, was ich machen will und weiss heute; wer mit Leidenschaft und Engagement seinem Herzen folgt, ist damit auch erfolgreich.

Yoga Journal: Seit einiger Zeit wirkst Du als Referentin in den Lehrgängen Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes. Insbesondere unterrichtest Du Fächer aus den Bereichen „Berufsspezifische Grundlagen“ und „Sozialwissenschaftliche Grundlagen“ des sogenannten „Tronc Commun“, der OdA-KT, das heisst eines methodenübergreifenden Wissensstockes der Komplementärtherapie. Um welche Inhalte geht es konkret und welches sind Deine Hauptanliegen im Unterricht?

Cony Fährdrich: Yogatherapie ist eine von 18 komplementärtherapeutischen Methoden. Allen Methoden gemeinsam ist der «Tronc Commun». Yogatherapie-Ausbildungen gab es aber schon bevor Yogatherapie im 2015 eine anerkannte komplementärtherapeutische Methode wurde und deshalb gibt es auch verschiedenste Auffassungen, was Yogatherapie genau ist.

Im Modul «Berufsspezifische Grundlagen» erfahren die Studierenden zum Beispiel mehr über das komplementärtherapeutische Verständnis, über die übergeordneten Ziele, Fokusse und Mittel der Yogatherapie. Mein Hauptanliegen ist, diese Inhalte erlebbar und ganz praxisnah zu vermitteln. Die Rückmeldungen der Studierenden haben gezeigt, dass dieses Modul ausserordentlich geschätzt wird, weil sie eine ganz konkrete Idee davon bekommen, was Yogatherapie will und kann.

In der „Lösungsorientierten Gesprächsführung“ geht es darum, möglichst rasch auf vorhandene Ressourcen, Resilienzfaktoren und positive Handlungs- und Bewältigungsstrategien zu fokussieren.

Im Modul «Sozialwissenschaftliche Grundlagen» erfahren die Studierenden etwas über die Grundlagen der Kommunikation und insbesondere über die lösungsorientierte Gesprächsführung. Obwohl Yogatherapie keine Gesprächstherapie ist, nimmt das Gespräch eine zentrale Rolle ein. Lösungsorientierte Gesprächsführung heisst, die vorgetragene Probleme, Beschwerden usw. nicht vertieft zu explorieren, sondern möglichst rasch auf vorhandene Ressourcen, Resilienzfaktoren und positive Handlungs- und Bewältigungsstrategien zu fokussieren. Zum Beispiel, wie läuft ein erstes Gespräch ab? Welche Informationen sammle ich und für was? Stelle ich möglichst viele Analyse und Diagnosefragen, um einen «Heilplan» zu entwickeln oder stelle ich Fragen, die zu neuen Gewichtigungen, Wahrnehmungen, Ideen und Verhaltensmöglichkeiten anregen, weil ich davon ausgehe, dass die Klientin, der Klient am besten weiss, was zur Heilung führt?

Die Studierenden lernen konkrete Fragetechniken aus dem lösungsorientierten Ansatz kennen und anwenden und entwickeln eine eigene Haltung als Therapeutin, als Therapeut.

Sehr wertvolle Inhalte, nicht nur für den Therapiealltag!

Yoga Journal: Für YogalehrerInnen, zumindest solche mit einer fundierten Ausbildung, ist es mit dem System der OdA-KT verhältnismässig einfach, sich beruflich in die Yogatherapie hinein zu bewegen. Nicht zuletzt haben viele TeilnehmerInnen der Lehr-

gänge Yogatherapie des Schweizer Yogaverbandes das professionelle Ziel vor Augen, sich mit der Yogatherapie ein zweites Standbein aufzubauen. Du bist den Weg gegangen und zwar bis zum eidgenössischen Diplom, das heisst der höchsten heute möglichen Auszeichnung in unserem Land. Wie haben sich bei Dir die Schritte aneinandergereiht, wie bist Du vorgegangen und was würdest Du heute anderen YogalehrerInnen raten, die den gleichen Weg gehen möchten, um die Verfahren erfolgreich zu durchlaufen?

Cony Fährdrich: Da ich eine fundierte Yoga- und Yogatherapieausbildung absolviert hatte, war der erste Schritt zum Branchenzertifikat nicht besonders aufwendig. Man darf sich einfach nicht abschrecken lassen von dem etwas kompliziert wirkenden Formular. Neben dem Formular für den Stundennachweis muss man ausserdem ein Essay einreichen. Damit dieses gelingt, ist es wichtig, sich vorher intensiv mit dem Berufsbild auseinanderzusetzen. Wer nicht so geübt im Verfassen von schriftlichen Arbeiten ist, kann auch einen vorbereitenden Kurs besuchen oder sich die Arbeit von einem Coach gegenlesen lassen.

Mit dem Branchenzertifikat besteht bereits die Möglichkeit, sich beim EMR als Yogatherapeutin, als Yogatherapeut registrieren zu lassen und über die Krankenkassen abzurechnen. Ob man den Weg weiterverfolgen will, kann man sich dann immer noch überlegen. Frühestens zwei Jahre nach Erhalt des Branchenzertifikats und nachgewiesenen 36 Supervisionsstunden kann man sich zur eidgenössischen Prüfung anmelden. Für mich war von Anfang an klar, dass ich diesen Weg bis zum Ende gehen will. In diesen zwei Jahren habe ich mich intensiv mit der eigenen Therapietätigkeit auseinandergesetzt. Diese Auseinandersetzung hat mein Verständnis von Yogatherapie vertieft und war bereichernd und lehrreich.

Die eidgenössische Prüfung war anspruchsvoll und ich würde jeder und jedem empfehlen, einen Prüfungsvorbereitungskurs zu absolvieren. Studierende, die sich für diesen Weg interessieren, sollen sich von Anfang an zusammenschliessen, austauschen und voneinander lernen. Das habe ich persönlich sehr vermisst. Deshalb ist es mir auch ein Anliegen für Fragen diesbezüglich auch ausserhalb des Unterrichts zur Verfügung zu stehen.

Der Weg zum eidgenössischen Diplom ist aufwendig und auch teuer. Personen, die nur nebenberuflich als Yogatherapeutinnen, Yogatherapeuten arbeiten, müssen sich gut überlegen, ob sich dieser Weg für sie lohnt.

