



Endo-Help
Schweizerische Endometriose-Vereinigung

Interview mit Christine Jörin, Bewegungs- und Körpertherapeutin

Hallo Christine Joerin

Wir freuen uns, Euch in diesem Sommer noch ein tolles Interview mit Christine Jörin präsentieren zu können:

Christine Jörin

Bewegungs- und
Körpertherapeutin



Endo-Help: Liebe Frau Jörin, herzlichen Dank, dass Sie sich unseren Fragen gewidmet haben. Was ist die Bewegungs- und Körpertherapie und wie kann sie bei Endometriose unterstützen?

Christine Jörin: Die Bewegungs- und Körpertherapie ist eine anerkannte komplementärtherapeutische Methode, die körperliche und psychologische Ansätze verbindet. Ziel ist es, auf psychischer als auch körperlicher Ebene Spannungen zu lösen und deren Zusammenhänge zu verstehen. Zu begreifen, wie der Körper im Hinblick auf die Endometriose funktioniert, hilft dabei, weniger Angst vor den wechselnden Symptomen zu haben und diese besser einordnen zu können. Gleichzeitig geht es darum, alltagstaugliche und umsetzbare Übungen zu erlernen, die gezielt an den typischen Verspannungs- und Schmerzpunkten bei Endometriose ansetzen. Der Beckenboden, das Zwerchfell, sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur sind dabei zentrale Ansatzpunkte.

Endo-Help: Was hat Sie dazu inspiriert, sich speziell mit Endometriose-Patientinnen zu beschäftigen?

Christine Jörin: Ich bin selbst betroffen und habe meine Diagnose erst vor drei Jahren, im Alter von 40, erhalten. Durch die intensive Auseinandersetzung in den letzten Jahren ist mir noch einmal deutlich geworden, wie stark sich mein Leben – bewusst, aber auch unbewusst – um die Endometriose ausgerichtet hat. Es ist kein Zufall, dass ich vor 14 Jahren zur Ausbildung als Bewegungs- und Körpertherapeutin gefunden habe (damals noch unter dem Namen Bewegungs- und Tanztherapie). Ich konnte mir dadurch viel Gutes tun. Nun möchte ich dieses Wissen teilen. Denn ohne den Körper auf eine versöhnliche Weise in die Behandlung einzubeziehen, gibt es für mich keinen zufriedenstellenden Umgang mit der Erkrankung.

Endo-Help: Gibt es spezifische Bewegungs- oder Körpertechniken, die Sie empfehlen, um die Endometriose Symptome zu lindern?

Christine Jörin: Ich arbeite nicht mit starren Techniken, sondern mit Bewegungsabläufen, die den ganzen Körper sanft aktivieren. Dabei kommen feine, lösende und tiefgreifende Übungen zum Einsatz. Besonders die tief liegende Muskulatur soll gezielt angesprochen werden. Ein Beispiel dazu ist, mit dem Becken eine acht zu zeichnen; im Liegen, Sitzen oder Stehen. Dies löst und aktiviert den Beckenboden gleichermassen. Die Auswahl der Übungen orientiert sich immer an der individuellen Vorgeschichte und den jeweiligen Lebensumständen – etwa dem Alter oder dem aktuellen Gesundheitszustand. Entscheidend ist, sich nicht zu überfordern und die Fähigkeit zu entwickeln, in den eigenen Körper hineinzuhören. Nur so lässt sich

erkennen, was er in welchem Moment wirklich braucht.

In der Einzeltherapie gehe ich zudem auf die emotional-körperliche Ebene ein und finde mit Betroffenen über Entspannung und imaginative Techniken Wege, das Nervensystem positiv zu beeinflussen. Emotional belastende Erlebnisse werden dabei einbezogen und können im therapeutischen Prozess reflektiert und integriert werden.

Endo-Help: Aktuelle Studien zeigen, dass Bewegung positive Effekte auf die Schmerzreduktion und psychische Gesundheit von Endometriose-Betroffenen haben kann. Wie integrieren Sie diese Erkenntnisse?

Christine Jörin: «Bewegung ist Leben» – auf diesem Prinzip basiert die Bewegungs- und Körpertherapie. Was lange auf erfahrungsbasiertem Körperwissen beruhte, wird heute zunehmend durch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neurobiologie, Schmerzforschung und Psychosomatik bestätigt.

Die achtsame Bewegung, Arbeit mit dem Nervensystem sowie psychosoziale Bildung (auch Psychoedukation genannt) basieren dabei genau auf diesen Erkenntnissen. Sie stärken das Gefühl von Selbstwirksamkeit und helfen dabei, die Erkrankung im Alltag besser zu handhaben.

Endo-Help: Was bedeutet Ihnen persönlich die Arbeit als Bewegungs- und Körpertherapeutin?

Christine Jörin: Für mich ist sie meine «Heimat». Ich kann mich glücklich schätzen, diese Ausbildung gemacht zu haben und heute damit arbeiten zu dürfen. Unser Körper ist anatomisch wie auch psychisch ein Wunderwerk. Neben allen «Dysfunktionen» steckt so viel Potenzial und Selbstheilungskraft in ihm. Dieses Potenzial immer wieder neu zu entdecken und sichtbar zu machen, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit.

Endo-Help: Gab es eine Begegnung oder Erfahrung, die Sie besonders geprägt hat?

Christine Jörin: Nicht eine einzelne Begegnung oder Erfahrung – es ist viel mehr die Summe vieler Begegnungen und Erfahrungen, die mich weitergebracht haben. Für mich ist es definitiv die Verbindung zu meinem Körper, die mich im Umgang mit der Erkrankung stärkt. Und diese Verbindung ist keine Selbstverständlichkeit, sondern muss gepflegt werden. Auch wenn lange das Gefühl bestand, dass mein Körper gegen mich arbeitet und ich ständig kämpfen musste – so erlebe ich heute mehr ein Miteinander. Wir sind ein Team geworden. Und das heisst nicht, dass ich immer einverstanden bin mit dem, was er von mir fordert. (lacht)

Endo-Help: welche Tipps wurden Sie Frauen mit Endometriose geben, die nach alternativen oder ergänzenden Therapieansätzen suchen?

Christine Jörin: Wichtig ist das Bewusstsein, dass Endometriose eine chronische, entzündliche und schmerzhaftes Erkrankung ist – und dadurch psychisch sehr belastend sein kann. Schmerz bedeutet Stress für das Nervensystem. Da die Krankheit chronisch verläuft, besteht die Gefahr, dass sich der Schmerz manifestiert. Deshalb machen alle Ansätze Sinn, die das Nervensystem regulieren, Entzündungen entgegenwirken und eine gesunde Auseinandersetzung mit der Erkrankung ermöglichen.

Es geht auch darum, zu lernen, den Verzicht (Verlust), den die Krankheit mit sich bringt, annehmen zu können – ohne dabei den Fokus auf die positiven, erreichbaren Dinge im Leben zu verlieren. Träume sollen nicht aufgegeben werden. Auch die kleinen Schritte verdienen Anerkennung.

Endo-Help: Was wünschen Sie sich für die Zukunft Ihrer Praxis?

Christine Jörin: Mehr Vernetzung mit anderen komplementär arbeitenden Therapeut:innen und eine stärkere Zusammenarbeit mit Ärzt:innen. Gemeinsam haben wir die Möglichkeit, ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitssystem zu schaffen, in dem der Mensch und seine Lebensqualität im Mittelpunkt stehen.

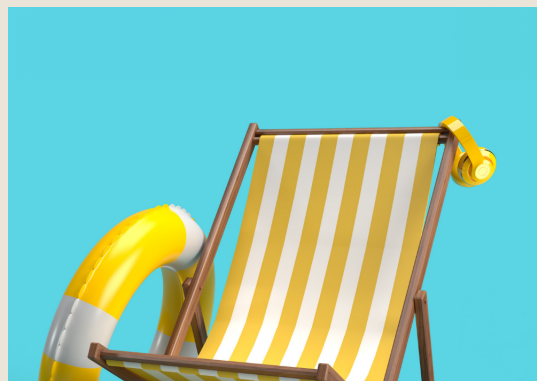
Endo-Help: Haben Sie Pläne, Ihr Angebot noch auszubauen (z.B. Online-Formate, Gruppenangebote, Workshops)?

Christine Jörin: ein nächster Gruppenkurs beginnt im August. Zusätzlich möchte ich Workshops für andere Fachpersonen anbieten. Das Verständnis für die Erkrankung und das vielschichtige Leiden von Endometriose-Betroffenen muss noch weiter wachsen.

Endo-Help: Besten Dank und alles Gute!

Sonnige Grüße vom Endo-Help Team

Wir wünschen euch einen Sommer
mit vielen kleinen Lichtblicken –
Zeit zum Durchatmen, Lächeln und
einfach Sein.



Mit Endometriose ist das nicht immer leicht, wir wissen das. Vielleicht braucht's mehr Schatten als Sonne – oder einfach ein ruhiger Moment mit Wärmflasche und Lieblingsserie. Nehmt euch, was euch guttut.



Danke, dass ihr Teil dieser Community seid. Für eure Stärke und euer Vertrauen. Wir freuen uns auf alles, was kommt – gemeinsam mit euch.

Herzliche Grüsse
Euer Endo-Help Team ☀️



Endo-Help
Schweizerische Endometriose-Vereinigung

Endo-Help
Schweizerische Endometriose-
Vereinigung
info@endo-help.ch
www.endo-help.com

Du kannst [deine Präferenzen aktualisieren](#) oder [Abonnement kündigen](#)