

Evaluation eines Feldenkraisprogramms zur Stressreduktion

D i p l o m a r b e i t

**zur Diplomprüfung im Studiengang Psychologie des Fachbereichs
Psychologie der Universität Hamburg**

vorgelegt von Stefanie Gloger und Susanne Herzog

Erster Prüfer: Prof. Inghard Langer

Zweiter Prüfer: Prof. Gerhard Vagt

FB Psychologie

Klassifikation: 250 Spezielle Probleme der Entwicklungspsychologie

411 Gesundheit und Prävention

412 Rehabilitation

960 Curricula und Lernprogramme

Hamburg, den 30.03.2009

Danksagung von Stefanie Gloger

Zutiefst dankbar bin ich den Pferden Birka und Hexe, die mich immer wieder zurück ins Jetzt bringen und mir Bodenhaftung geben.

Vielen Dank an meine Familie und Freunde, für die ich in den letzten Monaten so wenig Zeit hatte, und die mir trotzdem zur Seite stehen und immer für mich da sind.

1000 Dank an Anne und Klaus für das kritische Korrekturlesen!

Danke, lieber Satya, für die vielen schönen und erfüllten Momente in dieser harten Zeit.

Danksagungen von Susanne Herzog

Ich möchte mich bei meinem Mann und meinem Sohn bedanken, die mich ermutigten, das Studium zu absolvieren und zu Ende zu bringen sowie bei allen Freunden und Klienten, die geduldig gewartet haben, bis ich, nach Beendigung der Diplomarbeit, wieder offenere Ohren für sie habe.

Gespräche mit Feldenkrais-KollegInnen, Mitstudentinnen, Freunden und Rückmeldungen von Klienten warfen für mich immer wieder neue Fragen auf. Diese Anregungen halfen mir zu lernen, Klarheit in meine Gedanken zu bringen und den Schatz, den ich mit der Feldenkrais-Methode geschenkt bekam, neu zu begreifen.

Unterstützung fand ich bei Herrn Prof. Inghard Langer und Herrn Prof. G. Vagt, die den Entstehungsprozess der vorliegenden Arbeit und die Umsetzung in Gesprächen begleitet haben. Sie zeigten mir durch ihre Arbeit, dass es in der Psychologie nicht nur um naturwissenschaftliche Hirnforschung, sondern auch um das Menschsein und Menschwerden in Wachstumsprozessen geht.

Bedanken möchte ich mich bei unseren Kursteilnehmerinnen und meinen Gesprächspartnerinnen, die uns an ihrem Erleben haben teilhaben lassen. Ohne sie wäre diese Arbeit nie entstanden.

Auch bei Stefanie Gloger, meiner Mitautorin und Feldenkrais-Kollegin, die trotz Meinungsverschiedenheiten und gegenseitiger Kritik immer wieder neue Ideen einbrachte und den Sinn unserer Arbeit nie in Frage stellte, möchte ich mich bedanken.

Meiner Freundin Jutta Norzel, die mir, sechs Wochen vor Abgabetermin der Arbeit, spontan einen Laptop zur Verfügung stellte, danke ich für die schnelle und entlastende Nothilfe.

Meinen Korrekturlesern, Klaus Voß und Klaus Herzog, die sich als Detektive betätigten, um die letzten Fehler in den Texten zu finden, möchte ich danken für ihre Geduld mit meiner Art der Rechtschreibung.

Auch unserem Hund, der mich aus seinem Korb während des Schreibens anblinzelt und auf längere Spaziergänge verzichten musste, sei dankend die Pfote geschüttelt.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Zusammenfassung von Susanne Herzog	9
2 Gebrauchsanweisung zum Lesen dieser Arbeit von Stefanie Gloger	11
3 Einleitung	15
3.1 Stefanie Glogers persönlicher Bezug zum Thema	15
3.2 Susanne Herzogs persönlicher Bezug zum Thema	18
3.3 Die Fragestellung unserer Arbeit von Stefanie Gloger	21
3.4 Das Anliegen unserer Arbeit von Susanne Herzog	22
4 Theoretischer Kontext und Einbettung in den derzeitigen Forschungsstand	25
4.1 Stresstheorie von Stefanie Gloger	25
4.2 Feldenkrais-Theorien von Susanne Herzog	31
4.3 Anwendung der Feldenkrais-Theorie anhand eines Bewegungsexperiments von Susanne Herzog	44
5 Das Programm „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais Methode“ von Stefanie Gloger	49
6 Forschungsmethoden von Susanne Herzog	57
6.1 Die Forschungsmethode „Das persönliche Gespräch“	57
6.2 Die Forschungsmethode „Teilnehmende Beobachtung“	59
6.3 Die Wahl der Forschungsmethoden	60
7 Vorbereitung und Durchführung der Untersuchung von Stefanie Gloger	63
7.1 Informationsgewinn	63
7.2 Das Hebammengespräch	63
7.3 Auf der Suche nach Probanden	64
7.4 Die Kursteilnehmerinnen und Gesprächspartnerinnen	65

8 Durchführung des Stressinterventionsprogramms	67
8.1 Dokumentation des Kurstages 1 von Susanne Herzog	67
8.2 Dokumentation des Kurstages 2 von Susanne Herzog	76
8.3 Dokumentation des Kurstages 3 von Stefanie Gloger	86
8.4 Dokumentation des Kurstages 4 von Stefanie Gloger	97
 9 Die Persönlichen Gespräche	 111
9.1 Teil A, 4 Gespräche von Susanne Herzog geführt und bearbeitet	111
9.1.1 Das Gespräch mit Valerie	112
9.1.2 Das Gespräch mit Emma	132
9.1.3 Das Gespräch mit Barbara	182
9.1.4 Das Gespräch mit Anne	213
9.2 Teil B, 4 Gespräche von Stefanie Gloger geführt und bearbeitet	257
9.2.1 Die Verdichtungsprotokolle	257
9.2.2 Die Gesprächszusammenfassungen	349
9.2.3 Die Verallgemeinernden Gesprächsaussagen	368
 10 Panorama der gefundenen Erlebenswelten	 429
von Stefanie Gloger und Susanne Herzog	
 11 Hauptaussagen des Panoramas	 505
von Susanne Herzog und Stefanie Gloger	
 12 Diskussion der Ergebnisse	 521
12.1 Diskussion in Bezug zur Stresstheorie von Stefanie Gloger	521
12.2 Diskussion in Bezug zur Feldenkrais-Theorie von Susanne Herzog	523
12.3 Diskussion in Bezug zum Stressreduktionsprogramm von Stefanie Gloger	532
12.4 Zuverlässigkeit und Gültigkeit der Ergebnisse von Susanne Herzog	552
12.5 Verwertbarkeit der Ergebnisse von Susanne Herzog	555
12.6 Resümee und Ausblick von Stefanie Gloger und Susanne Herzog	559
 13 Persönliche Erfahrungen mit der Arbeit	 565
13.1 von Susanne Herzog	565
13.2 von Stefanie Gloger	567

Anhang

- **Literaturverzeichnis**
- **Der Werbeflyer für unser Stressinterventionsprogramm**
- **Beispiel der schriftlichen Anleitung einer Feldenkrais-Lektion für die Teilnehmerinnen unseres Kurses**

1 Zusammenfassung

von Susanne Herzog

Die vorliegende Diplomarbeit evaluiert mithilfe der qualitativen Forschungsmethoden „Das Persönliche Gespräch“, entwickelt von Herrn Prof. Inghard Langer, Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg, und der „Teilnehmenden Beobachtung“ das Stressinterventionsprogramm „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“. Dieses arbeitet mit der Feldenkrais-Methode und wurde 2007 in Zusammenarbeit des Feldenkrais-Verbandes Deutschland e.V. und der Krankenkasse Securvita entwickelt.

Wir, Stefanie Gloger und Susanne Herzog, Feldenkrais-Lehrerinnen und Psychologie-Studierende, führten das Programm nach dem Kursleitermanual mit acht Teilnehmerinnen durch. Wir dokumentierten die Kurseinheiten mit der qualitativen Forschungsmethode der „Teilnehmenden Beobachtung“ und führten mit jeder Teilnehmerin ein „Persönliches Gespräch“.

Unser Forschungsinteresse war es, das innere Stresserleben der Teilnehmerinnen, ihre Einstellungen, Bewertungen, Stressreaktionen und die ihnen zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien kennenzulernen. Wir überprüften die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode in Bezug auf die Stressreduktion der Teilnehmerinnen. Die verschiedenen Wirkungen des Stressreduktionsprogramms verglichen wir mit Stresstheorien und der Feldenkrais-Theorie, anhand der Kernaussagen, die wir durch die Verdichtungen der „Persönlichen Gespräche“ im Gesamtpanorama erhielten.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit stimmen größtenteils mit bekannten Stresstheorien überein. Während des Kurses zeigten sich vielfältige Veränderungen bei den Kursteilnehmerinnen, im Erleben des persönlichen Selbst, im Erleben von Situationen, im Erweitern von Handlungsmöglichkeiten bis hin zu Verhaltensänderungen im Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, nach der Intervention, im Alltag.

Die Untersuchung zeigt, dass die Phänomene, die durch die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode entstehen, für Kursteilnehmerinnen spürbar und erzählbar werden können. Die Effekte können sich positiv auf den Selbstgebrauch, die Selbststeuerung und die Gesundheit der einzelnen TeilnehmerInnen auswirken. Die KursteilnehmerInnen erlernten, effizienter mit ihren Fähigkeiten und den äußeren Anforderungen umzugehen. Sie erhielten Wahlmöglichkeiten für neue Handlungsweisen und übernahmen Verantwortung für ihr Wohlergehen.

Unsere Gesprächspartnerinnen ließen uns an ihrem inneren Erleben teilhaben und beurteilten vor ihrem persönlichen Hintergrund das Stressreduktionsprogramm. Wir als Kursleiterinnen geben ebenfalls, vor dem Hintergrund unserer gemachten Unterrichtserfahrungen, Anregungen zur Anwendung des Kursprogramms.

2 Gebrauchsanweisung zum Lesen dieser Arbeit

von Stefanie Gloger

Diese Diplomarbeit wurde unter Beachtung des „Hamburger Verständlichkeitskonzepts“ von Langer, Schulz von Thun und Tausch geschrieben (vergleiche Schulz von Thun 1981, Seite 140ff). Das bedeutet, dass wir uns bemüht haben, die Texte einfach zu formulieren, sie übersichtlich zu gliedern, nicht zu weitschweifig werden zu lassen und die Inhalte anregend zu präsentieren. Wir möchten, dass es den Lesern leicht fällt, unsere Arbeit zu verstehen und sie Spaß am Lesen haben!

Natürlich ist es am besten, wenn Sie *alles* lesen, die ganze Arbeit, vom ersten bis zum letzten Wort. Aber wer hat heutzutage schon Zeit für so eine ausführliche Lektüre? Dieses Kapitel gibt Ihnen eine Entscheidungshilfe, welche Teile der Arbeit Sie lesen möchten. Wir wollen schließlich nicht, dass Sie in *Stress* geraten!

2.1 Zusammenfassung

Was? Die Zusammenfassung ist eine Inhaltsangabe der Arbeit.

Wann? Sie können sie lesen, wenn Sie noch nicht sicher sind, ob die Arbeit wirklich die Inhalte enthält, die Sie interessieren. Leser mit begrenzter Zeitkapazität finden hier die Inhalte der Arbeit ganz kurz zusammengefasst. Aber lassen Sie es sich gesagt sein: Sie verpassen wirklich etwas, wenn Sie nur das Abstract lesen! Ich würde Ihnen raten, sich die spannenden Gespräche und Diskussionen nicht entgehen zu lassen!

2.2 Gebrauchsanweisung zum Lesen dieser Arbeit

Was? Hier befinden Sie sich momentan. Ihnen wird gerade erklärt, welche Inhalte Sie in welchen Kapiteln finden.

Wann? Unbedingt weiterlesen! Dieses Kapitel hilft Ihnen, für sich zu entscheiden, wie Sie mit der Arbeit umgehen möchten.

2.3 Einleitung

Was? Die Einleitung erläutert die persönlichen Beziehungen der Verfasserinnen zu ihrer Arbeit, das Anliegen der Arbeit und die Fragestellung der Arbeit.

Wann? Lesen Sie die Einleitung, wenn Sie etwas darüber erfahren möchten, wie es zu der Diplomarbeit kam, und wie ihre Hintergründe sind. Zum Vergleich können Sie Kapi-

tel 12, die Diskussion der Arbeit, heranziehen, das die Eingangsfragen wieder aufgreift.

2.4 Theoretischer Kontext und Einbettung in den derzeitigen Forschungsstand

Was? Hier sind die unserer Meinung nach wichtigsten Theorien zum Thema Stress aufgeführt. Außerdem wird die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode erklärt, und ihre Verbindung mit dem Thema Stress an Hand von Zitaten aus der Literatur erläutert.

Wann? Sie sollten dieses Kapitel lesen, wenn Sie den Stand der Wissenschaft bezüglich Stress erfahren möchten. Der zweite und dritte Teil dieses Kapitels sind wichtig für diejenigen unter Ihnen, die mit der Feldenkrais-Methode nicht vertraut sind, damit Sie dem weiteren Verlauf der Arbeit besser folgen können.

2.5 Das Programm „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“

Was? In diesem Kapitel wird das Programm beschrieben, das wir durchgeführt und evaluiert haben.

Wann? Lesen Sie es, wenn Sie Genaueres darüber erfahren möchten, aus welchen Gründen und durch wen dieses Programm entstanden ist und in welchem Rahmen es angeboten wird.

2.6 Forschungsmethoden

Was? An dieser Stelle stellen wir die Forschungsansätze vor, mit denen wir arbeiten.

Wann? Sie möchten eine ähnliche wissenschaftliche Arbeit schreiben und sich über die Methodik, mit der wir gearbeitet haben, informieren? Dann schauen Sie doch einmal hier vorbei! Natürlich sind auch aus anderen Gründen interessierte willkommen!

2.7 Vorbereitung und Durchführung der Untersuchung

Was? Hier beschreiben wir, wie wir uns auf die Untersuchung vorbereitet haben sowie unsere Stichprobe.

Wann? Dieses Kapitel ist, wie das vorangegangene, besonders interessant für diejenigen, die eine ähnliche Untersuchung durchführen möchten wie die vorliegende.

2.8 Durchführung des Stressinterventionsprogramms

Was? Wie sind die Kurstage tatsächlich abgelaufen? Wir haben von jedem Kurstag ein Beobachtungsprotokoll erstellt, in dem wir den Ablauf sachlich beschreiben aber auch unsere persönlichen Eindrücke schildern.

Wann? Bitte lesen sie hier, wenn sie Details über den tatsächlichen Kursablauf erfahren möchten. Besonders interessant für Feldenkrais-Pädagogen, die das Programm ebenfalls anleiten oder planen, dies zu tun.

2.9 Die Persönlichen Gespräche

Was? Sie sind das Kernstück der Arbeit und enthalten alle detaillierten Informationen, die unsere Gesprächspartnerinnen uns gegeben haben. Alle Gespräche liegen in ausführlicher Form, als Verdichtungsprotokoll, und, kurz und knapp, als Gesprächszusammenfassung vor. Außerdem sind für jedes Gespräch die Aussagen aufgelistet, die wir daraus gezogen haben.

Wann? Sie möchten unsere Gesprächspartnerinnen genauer kennenlernen und ihr Erleben und Empfinden zum Thema Stress und dem Stressinterventionsprogramm detailliert nachvollziehen? Dann sind Sie hier richtig.

2.10 Panorama der gefundenen Erlebenswelten

Was? Im Gesamtpanorama werden die Informationen, die wir von allen acht Gesprächspartnerinnen bekommen haben, zusammen präsentiert, und zwar nach Themen geordnet.

Wann? Im Gesamtpanorama können Sie gezielt Informationen über einzelne Themenbereiche der Arbeit bekommen, ohne sie mühsam in den einzelnen Gesprächen nachschlagen zu müssen.

2.11 Hauptaussagen des Panoramas

Was? Auf der Basis des Gesamtpanoramas haben wir die Gesamtaussagen formuliert. Diese Aussagen sind nun nicht mehr personenbezogen, sondern allgemein formuliert, und sollen Phänomene beschreiben, denen man im Alltag begegnen kann. Sie nehmen also einen weiteren Blickwinkel ein.

Wann? Die Gesamtaussagen bieten für zukünftig zu diesem Thema Forschende Hinweise auf Tendenzen, die wir in unserer Untersuchung beobachtet haben. Auch Unterrichtende des Stressinterventionsprogramms können sich hier über Phänomene informieren, die bei Teilnehmern eines solchen Programms auftreten können.

2.12 Diskussion der Ergebnisse

- Was? In diesem Teil der Arbeit werden die Ergebnisse diskutiert und in den Forschungskontext eingebettet. Weiterhin gibt es Antworten auf die Fragen: Was sagt diese Arbeit eigentlich aus? Welche Gültigkeit haben die Ergebnisse? Im „Ausblick“ werden Möglichkeiten zur weiteren Forschung auf diesem Gebiet dargestellt.
- Wann? Es interessiert Sie, wie die Verfasserinnen die Ergebnisse ihrer Forschung interpretieren und ihre Eingangsfragen beantworten? Dann lesen Sie bitte hier weiter! Zukünftig auf diesem Gebiet Forschende finden hier Anregungen über mögliche Gegenstände weiterer Forschung.

2.13 Persönliche Erfahrungen mit der Arbeit

- Was? Die Verfasserinnen der Arbeit beschreiben hier, wie es Ihnen im Prozess des Forschens und Schreibens erging.
- Wann? Dieses Kapitel ist besonders interessant für StudentInnen, die selbst vor der Diplomarbeit stehen und sich über unsere Erfahrungen mit einem solchen Projekt informieren möchten.

2.14 Anhang

- Was? Hier befindet sich der Flyer, mit dem wir für das Stressinterventionsprogramm geworben haben. Außerdem finden Sie hier eine von Susanne Herzog entworfene schriftliche Anleitung für KursteilnehmerInnen zur eigenständigen Ausführung einer Feldenkrais-Lektion aus dem Stressinterventionsprogramm und das Literaturverzeichnis.
- Wann? Hier können Sie nachschlagen, wenn Sie weiterführende Literatur zu einzelnen Themenbereichen benötigen oder sich dafür interessieren, wie unsere Flyer und unsere Handouts ausgesehen haben.

3 Einleitung

3.1 Stefanie Glogers persönlicher Bezug zum Thema

Ich bin 28 Jahre jung und werde mit Abschluss dieser Diplomarbeit auch mein Psychologie-Studium beenden. Parallel zu meinem Studium, nämlich von 2003 bis 2006, habe ich meine von der International Feldenkrais Federation (IFF) lizenzierte Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin absolviert.

Die Feldenkrais-Methode habe ich durch meine Arbeit mit Pferden kennengelernt. Ich beschäftige mich seit meinem neunten Lebensjahr intensiv mit Pferden, immer auf der Suche nach einem Weg des Umgangs mit ihnen, der auf Partnerschaft und Verständnis beruht, anstatt auf gewalttätiger Dominanz-Ausübung, wie es leider immer noch häufig gelehrt wird. Dabei bin ich mit etwa 15 Jahren auf die Amerikanerin Linda Tellington-Jones gestoßen, die auf der Basis ihrer Feldenkrais-Ausbildung für Menschen eine Methode für Tiere entwickelt hat. Die Tellington-Methode setzt wie Feldenkrais bei der Körperarbeit an, und wirkt sich sowohl auf das körperliche Befinden als auch auf das eigene Erleben und die psychische Stabilität aus. Ich habe diese Methode in meine Arbeit mit Pferden integriert und bin von den Effekten, die sie auf Pferde hat, begeistert. Ein Pferd kann dadurch beispielsweise lernen, in angstausslösenden Situationen gelassener zu reagieren, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, selbstbewusster zu werden oder sensibler auf die Signale des Menschen zu reagieren. Ich möchte die Tellington-Methode hier nicht ausführlich beschreiben, bei Interesse finden Sie entsprechende Literatur im Anhang.

Da ich die Tellington-Methode als so effektiv erlebt habe, habe ich mich auch für die ihr zugrunde liegende Feldenkrais-Methode interessiert. Nach einem Wochenendseminar war ich überzeugt. Ich habe damals nicht verstanden, wie die Methode wirkt, aber ich war fasziniert von der Idee, mich selbst so genau zu beobachten, dass ich mir aller meiner Bewegungen bewusst werde, mich genauer kennenzulernen und mir neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen. Schon nach dieser kurzen Erfahrung mit der Methode im Alter von 18 Jahren war für mich klar, dass sie mir einen Weg aufzeigt, den ich gehen möchte. Es hat noch ein paar Jahre gedauert, bis es mir finanziell und organisatorisch möglich war, mich in der Feldenkrais-Methode ausbilden zu lassen, aber der Entschluss ist bei diesem ersten Seminar gefallen.

Meine Ausbildung in der Feldenkrais-Methode war eine der wichtigsten Erfahrungen meines Lebens. Während der Ausbildung hat man vier Jahre lang 40 Tage à sechs Stunden Unterricht, der zum größten Teil aus Selbsterfahrung besteht. Ich hatte also die einzigartige Möglichkeit, einen sehr intensiven Entwicklungsprozess mit der Methode zu durchlaufen. Natürlich kann ich nicht sagen, wie ich heute wäre, wenn ich die Ausbildung nicht gemacht hätte, aber ich glaube, dass Feldenkrais mich sehr stark verändert hat. Früher hatte ich ein eher schlechtes Körpergefühl und habe neue Bewegungserfahrungen gemieden, den Sportunterricht in der Schule beispielsweise gefürchtet. Heute spüre ich mich sehr gut, weiß, wie ich mich bewege und was mein Körper braucht. Ich liebe es mich zu bewegen, gehe mit Bewegung spielerischer um und probiere gern neue Bewegungen oder Sportarten aus. Früher hatte ich oft Rücken- und Nackenschmerzen aufgrund von Muskelverspannungen. Heute kommt das nur noch sehr selten, in extremen Belastungssituationen, vor.

Ich bin kreativer geworden. So wie ich auf der körperlichen Ebene mehr Möglichkeiten habe, mich zu spüren und mich zu bewegen, bin ich auch geistig flexibler. Ich komme im Alltag auf kreativere Lösungsansätze und betrachte Situationen aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Wenn ich in mich hineinspüre, ist da eine Sicherheit, ein Selbstbewusstsein, das tief aus meinem Inneren kommt und darauf beruht, dass ich mich kenne, weiß, was mit mir los ist und ich mir vertraue. Auch in Stresssituationen, wie zum Beispiel bei einem Vortrag vor fremden Menschen, kann ich in mich hineinspüren und diese Sicherheit wahrnehmen. Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und erfülle sie mir gerne.

Seit dem dritten Ausbildungsjahr gebe ich regelmäßig Feldenkrais-Gruppen- und Einzelunterricht. Dadurch, dass ich selbst während meiner Ausbildung diesen Selbsterfahrungsprozess mit der Methode vollzogen habe, weiß ich, wie Menschen lernen. Damit meine ich kein Lernen im Sinne von Trainieren oder Konditionieren, sondern das natürliche angeborene organische Lernen, wie Babys es tun. In meinem Unterricht kann ich Menschen dazu führen, dieses Lernen wiederzuentdecken.

Leider verfüge ich auch über ausführliche Erfahrungen mit Stress. Ich war schon immer vielseitig interessiert, sehr aktiv und versuche, meine vielen Interessen in meinem Leben unterzubringen. Das führte zu Zeitstress. Dieser ist seit meinem 15. Lebensjahr allgegenwärtig. Es gibt immer wieder Phasen, in denen es mir gelingt, alle Bereiche meines Lebens so zu organisieren, dass ich entspannt durch den Tag komme. Dann gibt es auch wieder Phasen, in denen ich ein sehr großes Pensum zu bewältigen habe. Ein weiterer großer Stressor sind

für mich belastende Situationen in Familie und Freundeskreis, wie zum Beispiel schwere Krankheiten.

Ich kenne psychische und körperliche Stresssymptome. Dass diese bei mir selbst in Lebensphasen mit extremer Belastung nicht zu stark werden, verdanke ich meiner Meinung nach zum größten Teil meiner Erfahrung mit Feldenkrais. An der Uni habe ich das Seminar „Seelische Gesundheit durch Stressverminderung“ bei Prof. Reinhard Tausch besucht, und dort die Gelegenheit gehabt, mein Stresserleben weiter zu reflektieren.

Wie Susanne Herzog habe ich im Rahmen meines Hauptstudiums Seminare in der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers besucht und dieser Ansatz der Arbeit mit Menschen hat mich begeistert. Ich denke, dass dieses Klientenzentrierte Konzept viele Parallelen zur Feldenkrais-Methode aufweist: Bei beiden Methoden wird die Aufmerksamkeit des Klienten auf einen bestimmten Aspekt seiner selbst gelenkt, dann exploriert er selbst weiter, kann dabei selbst entscheiden, wie weit er geht.

Beim Besuch des Forschungsseminars von Prof. Inghard Langer entschied ich mich dafür, meine Diplomarbeit mit der qualitativen Forschungsmethode des Persönlichen Gesprächs, das von der Denkweise Carl Rogers geprägt ist, zu schreiben. Aber zu welchem Thema? Eine Fragestellung zur Feldenkrais-Methode war für mich interessant. Aber welche?

Da lernte ich Susanne Herzog kennen, eine erfahrene Feldenkrais-Kollegin, und ebenfalls im Begriff, ihre Diplomarbeit zu beginnen. Sie erzählte in einem Seminar, dass sie das Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode evaluieren wolle. Und zwar mit Persönlichen Gesprächen. Ich war ganz schön neidisch auf diese Idee, und habe nach einem ähnlichen Thema für meine Diplomarbeit gesucht. Einige Wochen später hat Susanne mich gefragt, ob ich die Arbeit nicht mit ihr zusammen schreiben wolle. Was für ein Angebot!!! Ein paar Zweifel kamen auch auf: Ist es gut, so eine Arbeit zu zweit zu schreiben? Können wir gut zusammenarbeiten? Unterscheiden sich unsere Ansprüche? Nach einigen Gesprächen mit Susanne konnten die letzten Zweifel minimiert werden, und wir haben entschieden, die Arbeit zusammen zu schreiben.

3.2 Susanne Herzogs persönlicher Bezug zum Thema

Das Thema Stresserleben interessiert mich aufgrund meines eigenen Lebens, das ich mit vielen Aufgaben in der Freizeit, mit ehrenamtlicher Tätigkeit, im Beruf als Ergotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin, mit Familie sowie Studium und Freunden verbringe. Ich bin 46 Jahre alt, habe viele Interessen, bin neugierig und suche mir immer wieder neue Herausforderungen.

Manchmal erscheint mir der Spagat zwischen diesen verschiedenen Aufgaben fast unmöglich, und trotzdem habe ich den Eindruck, dass es mir gesundheitlich gut gelingt, diese vielen Interessen in Einklang zu bringen. Meine Aufgaben machen mir größtenteils Spaß. Ich kann selbstbestimmt arbeiten und für Erholungspausen ausreichend sorgen.

Mein persönliches Stressempfinden steigt vor Prüfungssituationen, und wenn ich den Eindruck habe, meiner Familie nicht genug Aufmerksamkeit geben zu können. In meinem Freundeskreis, im Beruf und im Studium begegnen mir Menschen, die sich selbst als gestresst bezeichnen, so dass ich mich fragte, wo deren Stressquellen liegen, wie sie mit Stress umgehen, und was sie tun könnten, um sich zu entlasten, beziehungsweise warum sie sich nicht entlasten.

Die Feldenkrais-Methode lernte ich Mitte der achtziger Jahre in Süddeutschland kennen, während ich eine Ergotherapie-Ausbildung absolvierte. Mich faszinierte nach einem Tageskurs Feldenkrais, unterrichtet von Beatriz Walterspiel, wie anders ich stand, lief und mich im Raum befand, wie ich mich und meine Mitmenschen im Raum wahrnahm.

Zu dieser Zeit beschäftigte ich mich mit unterschiedlichen Methoden der Körperarbeit. Ich praktizierte KI-Arbeit, Tai-Chi, Sufi-Meditation und Ki-Jutzu. Ich entdeckte meine eigene Veränderbarkeit und bemerkte, dass ich mich nach meiner elterlichen Erziehung weiterentwickeln muss, um meinen persönlichen Weg kennenzulernen und zu gehen.

Ende der achtziger Jahre arbeitete ich als Ergotherapeutin in einer neurologischen Rehabilitationsklinik, und beobachtete, wie PatientInnen trotz schwerer Schädel-Hirn-Verletzungen Fertigkeiten wiedererlernten, die ihnen wichtig waren. Die Fähigkeit des Lernens, die trotz schwerer Einschränkungen immer vorhanden bleibt und Voraussetzung für jede Form von Entwicklung, Wiedererlangen von Fertigkeiten und Grundlage für das Gesunde ist, faszinierte mich. Ich fing an, mich mit den Theorien von Moshé Feldenkrais zu befassen. Ich stellte fest, dass weder die Bobath-, Vojta-, Affolter-, noch die Perfetti-Methode zu so tiefgreifenden Veränderungen in Patienten führten, wie ich es mit der Feldenkrais-Methode erfahren konnte.

1990 begann ich die Feldenkrais-Ausbildung in der Schweiz und arbeite seit 1993 als Feldenkrais-Lehrerin. Kurz nach Beginn der Ausbildung experimentierte ich mit MitarbeiterInnen der Klinik in einer kleinen Gruppe mit der Feldenkrais-Methode. Die Ausbildung war für mich eine Zeit der Umbrüche. Ich zog von Süd- nach Norddeutschland, wechselte mehrmals den Arbeitgeber, begann mit Kindern zuerst stationär, dann ambulant als Ergotherapeutin zu arbeiten. Langsam begann ich, Gruppen zu unterrichten und weiter zu lernen. Ich gewann Zutrauen in meine Fähigkeiten. Dieses Vertrauen in mich und meine Möglichkeiten entstand durch die Körperarbeit mit der Feldenkrais-Methode. Ich lernte mich spüren und kennen, lernte Spaß zu haben an Bewegungen, und weniger ängstlich gegenüber anderen Menschen zu sein.

Schließlich bekam ich meinen Sohn, der mir ein großer Lehrmeister war und ist. Er zeigte mir seine Bewegungsentwicklung, die ich versuchte möglichst wenig zu behindern, und die ein einziges Abenteuer war. Ich schaffte ihm einen möglichst gefahrlosen Spielraum, in dem er mit sich experimentierte. Ich konnte beobachten, wie er sich abmühte, frustriert war, wieder ansetzte und sich über Erfolge freute. Ich lernte, während ich ihn beobachtete, wozu Motivation führen kann, und wie bewusste und unbewusste Absichten unsere Handlungen lenken. Seit 2004 studiere ich Psychologie und werde mit dieser Arbeit im kommenden halben Jahr das Studium abschließen. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung bin ich überzeugt, dass diese Lernmethode mir hilft, trotz der Hektik im Alltag zu mir selbst zu kommen, Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten zu erleben. Sie hilft mir, Anforderungen mit innerer Ruhe zu bewältigen. Auch wenn das Lernen von Fakten und Details mit fortgeschrittenem Alter abnehmen soll, konnte ich im Studium erfahren, wie gut trainierbar ein Gehirn jenseits der vierzig sein kann und lernen kann.

In meinen fortlaufenden Feldenkrais-Kursen, die ich unterrichte, berichten TeilnehmerInnen immer wieder darüber, dass sie sich nach den Kursen entspannter und wohler fühlen. Ich beobachte, dass die Reduktion ihres Stressempfindens meistens nebenbei geschieht, und sie mit den Anforderungen ihres Lebens kompetenter umgehen lernen.

Im Sommer 2007 hielt ich das Stressreduktionsprogramm in den Händen, das von mehreren Feldenkraiskollegen für den Feldenkrais-Verband Deutschland entwickelt wurde. Ich wollte prüfen, ob die Feldenkrais-Methode das Stressempfinden von Kursteilnehmern reduzieren und zu neuen Verhaltensweisen im Alltag führen kann.

Im Grundstudium Psychologie führte ich im Rahmen des empirischen Praktikums eine quantitative Erhebung mit standardisierten Fragebögen durch. Ich legte sie circa 30 Feldenkrais-

StudentInnen vor. Es handelte sich um ein Follow-up-Design, einer Messung zu drei Zeitpunkten. Die Erhebung wurde zu Beginn der Ausbildung, am Ende des Ausbildungssegments und nach weiteren sechs Wochen Aufenthalt zuhause postalisch durchgeführt. Allerdings wurden Veränderungen wegen einer zu kleinen Versuchspersonengruppe statistisch nicht signifikant. Tendenzen der Veränderung im Bereich des Schmerzempfindens, der Selbstakzeptanz und des Körperbildes wurden sichtbar. Diese Ergebnisse waren für mich persönlich unbefriedigend und nicht aussagekräftig.

Im Hauptstudium lernte ich in einem Seminar Herrn Prof. Inghard Langer und seine Forschungsmethode, „das Persönliche Gespräch“, kennen. Ich hatte den Eindruck, dass dies eine angemessene Untersuchungsmethode sein könnte, um die individuellen persönlichen Erfahrungen von KursteilnehmerInnen zu erheben. Ich führte ein „Persönliches Gespräch“ mit einem der zuvor untersuchten Feldenkrais-Studenten durch. Er erzählte über seine Motivation, diese Ausbildung zu beginnen, seine Erwartungen und ersten inneren Erfahrungen. Diese Art, das individuelle Erleben abzubilden, schien mir geeignet zu sein, die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode zu erfassen.

In einem Seminar zur Gesprächstherapie nach Carl Rogers traf ich Stefanie Gloger, die ebenfalls als Feldenkrais-Lehrerin arbeitet. Sie war bereits im Hauptstudium weiter vorangeschritten und von der Idee angetan, die Diplomarbeit gemeinsam über die praktische Arbeit mit der Feldenkrais-Methode und deren Wirkungsweise in Bezug auf Stresserleben zu schreiben. So begannen wir im Frühjahr 2008 mit der Planung.

Um über mein eigenes Stresserleben zu reflektieren, besuchte ich ein Seminar von Prof. Reinhard Tausch. Ich lernte seine Forschungsarbeiten der 70er bis 90er Jahre kennen, und seine Veröffentlichungen „Hilfen bei Stress und Belastungen“ sowie „Erziehungspsychologie-Begegnung von Person zu Person“.

Diese kleinen persönlichen Puzzlesteine möchte ich in der vorliegenden Arbeit zusammenführen, und damit einen Beitrag zur systematischen Erforschung der Feldenkrais-Methode leisten.

3.3 Die Fragestellung unserer Arbeit

von Stefanie Gloger

Wir haben uns dem Thema unserer Diplomarbeit mit verschiedenen Fragen genähert. Diese Fragen beziehen sich auf verschiedene Bereiche der Arbeit. Hier sind sie:

1. Stresserleben

- Wie erleben Menschen Stress?
- Wie gehen Menschen mit Stress um?

2. Feldenkrais und Stress

- Kann die Feldenkrais-Methode das Stresserleben beeinflussen?
- Kann die Feldenkrais-Methode den Umgang mit sich selbst in Stresssituationen beeinflussen?
- Ist es sinnvoll, Feldenkrais auf den Wirkungsbereich der Stressreduktion einzugrenzen?

3. Das Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

- Wie erleben KursteilnehmerInnen das Stressinterventionsprogramm?
- Ist die Verbindung aus Feldenkrais-Lektionen und theoretischen Kursinhalten zum Thema Stress wirkungsvoll?
- Können Kursinhalte von den KursteilnehmerInnen in den Alltag integriert werden?
- Welche Beobachtungen können KursleiterInnen beim Unterrichten des Programms machen?
- Können innerhalb eines Programms mit 10 Kurseinheiten Veränderungen im Stresserleben und im Umgang mit Stress herbeigeführt werden? Wenn ja, welche?

3.4 Das Anliegen unserer Arbeit

von Susanne Herzog

Um den Umfang der Untersuchung zu begrenzen, ist es unserer Meinung nach nötig, einen Bereich der möglichen Wirkungsfelder der Feldenkrais-Methode herauszugreifen. Die Wirkungsweise der Methode scheint sehr individuell zu sein, so dass wir mit vielfältigen Erfahrungsberichten rechnen.

Wir entschieden uns, uns auf das Stresserleben und Veränderungen im Stresserleben durch die Feldenkrais-Methode zu konzentrieren.

Uns ist bewusst, dass sich die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode nicht ausschließlich auf den Stressbegriff begrenzen lässt. Zudem stellte sich für uns die Frage, ob diese Stressreduktion ein Nebenprodukt der Wirkungsweise ist oder eine der Hauptwirkungen der Methode.

Zur Eingrenzung unserer Arbeit entwickelten wir kein eigenes Programm, sondern griffen auf ein Stressreduktionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode zurück. Dieses Programm wurde von Charlotte Rehbock-Walter und Dr. Bernd Steinmetz 2007 entwickelt, mit der Krankenkasse Securvita abgestimmt und vom Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. herausgegeben.

Wir wollen herausfinden, ob TeilnehmerInnen, wenn sie bewusst thematisch an der Stressreduktion mit der Methode arbeiten, durch den Besuch dieses Kurses lernen, selbstständig ihren Stress zu reduzieren, oder ob sie durch dieses bewusste Umgehen mit Stress im Alltag blockiert oder in ihrer spontanen Handlungsweise behindert werden.

Allerdings befürchten wir, dass, um psychische Prozesse in Gang zu setzen, die 10 Einheiten à 1,5 Stunden des Programms nicht ausreichen könnten. Andererseits schätzen wir das Programm so ein, dass es Menschen neugierig machen und ihnen einen Eindruck geben kann, welche persönlichen Veränderungen möglich wären.

In der vorliegenden Arbeit gehen wir nach einem zirkulären Forschungsmodell vor (Flick, 2007, S. 128). Aufgrund unserer eigenen Erfahrung als Feldenkrais-Lehrerinnen und Praktizierende haben wir Vorannahmen über die Prozesse, die mit dem zu untersuchenden Programm ausgelöst werden könnten.

Unsere Vorannahme war, dass diese Art der Selbstbeobachtung, die im Kurs erlernt wird, einen regulativen Einfluss auf das Nervensystem hat. Wir gehen aufgrund unserer persönlichen Erfahrung davon aus, dass die Methode nicht nur das persönliche Stressempfinden verändert, sondern dass sie auch andere psychische Prozesse in Gang setzt. Diese psychischen Prozesse könnten eventuell eine Voraussetzung dafür sein, um sich letztendlich an die Anforderungen der Umwelt effektiver anpassen und besser im Leben zurechtkommen zu können. Der persönliche Gewinn könnte sich nicht nur in der Anwendung von neuen Stress-

bewältigungsstrategien, sondern auch in der Veränderung des Selbstvertrauens niederschlagen.

Als wir die Untersuchung durchführten, gab es noch keine praktischen Erfahrungen mit diesem Programm. Die ersten Schulungen durch den Berufsverband, zur Anwendung des Stressreduktionsprogramms, begannen gerade und öffentliche Seminare wurden noch nicht gegeben.

Folgendes möchten wir mit der Realisierung dieser Untersuchung erreichen:

1. Wir versprechen uns von der Untersuchung, möglichst viele und breitgefächerte Informationen über das Stresserleben der Kursteilnehmerinnen und über die individuelle Wirkungsweise des Kurses zu erhalten.
2. Wir möchten erfahren, was das Programm bewirken kann, welche Veränderungen den Teilnehmerinnen bewusst werden, und ob sich das Erlebte in Verhaltensänderungen niederschlägt.
3. Den Feldenkrais-LehrerInnen und Interessierten möchten wir die erlebten Erfahrungen der Kursteilnehmerinnen zugänglich machen, indem wir die Betroffenen selbst zu Wort kommen lassen. Sie erzählen uns, welche Veränderungen für sie spürbar wurden, wie sie sich und, von was sie sich beim Lernen beeinflussen ließen, und welche Lernbedingungen sich auf ihren Lernerfolg förderlich oder hinderlich auswirkten.
4. Wir wollen nicht von unseren persönlichen Prozessen mit der Methode ausgehen oder über unsere Erfahrungen mit Kursteilnehmerinnen als Unterrichtende schreiben, sondern die psychischen Effekte, die durch die Feldenkrais-Methode hervorgerufen werden können, darstellen, und deren Wirksamkeit zur Stärkung der psychischen Gesundheit aufzeigen.
5. Durch die Untersuchung hoffen wir, die Akzeptanz der Methode im Gesundheitsbereich zu verbessern, nicht nur im funktionell-motorischen Bereich, sondern auch im psychosomatischen und psychiatrischen Bereich. Auch Krankenkassen haben die Möglichkeit, sich anhand dieser Untersuchung darüber zu informieren, ob und wie die Feldenkrais-Methode gegen Stress präventiv oder bei bereits bestehenden Erkrankungen wirken kann, zum Beispiel als Ergänzung zu psychotherapeutischen Maßnahmen.

6. Den Autoren des Stressreduktionsprogramms möchten wir aufgrund der Erfahrungen, die wir als Unterrichtende gemacht haben, und aufgrund der Aussagen unserer Gesprächspartnerinnen Anregungen zur Überarbeitung des Programms und zur Durchführung geben.
7. Ein weiteres Anliegen ist uns, die Feldenkrais-Methode in der wissenschaftlichen Welt bekannter zu machen. Wir als Psychologie-Studierende und praktizierende Feldenkrais-Lehrerinnen wollen einen Beitrag zur wissenschaftlichen Untersuchung der Wirksamkeit im Gesundheitsbereich leisten.

4 Theoretischer Kontext und Einbettung in den derzeitigen Forschungsstand

4.1 Stresstheorie

von Stefanie Gloger

Einleitung

Das Kursprogramm mit der Feldenkrais-Methode, das wir evaluieren möchten, richtet sich vornehmlich an Menschen, die Stress kennen und etwas gegen die negativen Auswirkungen tun möchten, die er auf ihre Gesundheit hat, oder denen vorbeugen möchten.

Was aber genau ist Stress? Der Begriff Stress ist modern. Wenn man Menschen nach Stress in ihrem Leben fragt, wird wohl jede/r etwas damit anfangen können und Situationen nennen, die bei ihm/ihr Stress auslösen. Jede/r kann beschreiben, wie es ihm/ihr geht, wenn er/sie sich gestresst fühlt. Es ist jedoch anzunehmen, dass diese Antworten recht unterschiedlich ausfallen. Ist das alles Stress, oder kann man stärker differenzieren? Sollte man stärker differenzieren? Fragen wir doch einmal die Wissenschaft: Was versteht sie unter Stress? Wie ist der Stressbegriff ursprünglich entstanden?

Der Physiologe Walter Cannon begann Anfang des 20. Jahrhunderts mit der Untersuchung biologischer und physiologischer Abläufe des Stressgeschehens. Dafür wurden die physischen Reaktionen von Tieren in Gefahrensituationen untersucht. Psychologische Variablen wurden zunächst außer Acht gelassen. Der Begriff „Stress“ wurde 1936 von dem Mediziner Hans Selye eingeführt, der Stress umfassend beforschte und das ursprüngliche Stresskonzept aufstellte.

Laut Nitsch (1981) gibt es auch seitens der wissenschaftlichen Definitionen des Begriffs Stress keine Übereinstimmung, sondern im Gegenteil eine große Vielfalt unterschiedlicher Definitionen. Nitsch führt diese Vielfalt darauf zurück, dass verschiedene Forscher Stress aus verschiedenen Blickwinkeln heraus betrachten. Er unterscheidet dabei vier Arten von Definitionsansätzen:

1. Stress als Reizvariable; Stress ist hier ein Einfluss von außen, wie ein Umgebungsreiz (zum Beispiel Lärm) oder ein kritisches Lebensereignis.

2. Stress als Reaktionsvariable; hierbei wird eine psychische, physische oder verhaltensmäßige Belastungsreaktion betrachtet, unabhängig von deren Auslöser.
3. Stress als organismischer Zustand; Es wird die Differenz zwischen einem Ist- und einem Sollwert betrachtet.
4. Stress als Beziehungskonzept; Hier liegt der Fokus auf der Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt. Diese hat entscheidende Auswirkungen auf das Stresserleben, beispielsweise wie eine Situation wahrgenommen und bewertet wird.

Diese verschiedenen Definitionsansätze widersprechen sich nicht, sondern beleuchten verschiedene Aspekte des Phänomens Stress. Sie können in ein übergreifendes Systemkonzept integriert werden. Diese haben sich auch tatsächlich in der Entwicklung der Stressforschung durchgesetzt. Bekannte Beispiele sind dafür die Theorien von Lazarus und Hobfoll, auf die ich später näher eingehen möchte.

Stressauslöser

Diese können sehr vielfältig sein. Im Kursleitermanual für das Programm „Spannungen lösen – Stress reduzieren“ findet sich eine umfassende Übersicht möglicher Stressoren:

„Hitze, Kälte, Nässe, Lärm, Hunger, Durst, Armut, Schmerzen, Behinderungen, schwere Krankheiten, Reizüberflutung, Leistungsanforderungen (sowohl Über- als auch Unterforderung), hohe Verantwortung, häufige Störungen, Zeitdruck, Schichtarbeit, Mangel oder Überfluss an Informationen, Unerreichbarkeit vorgestellter Ziele und wichtig genommener Bedürfnisse, zwischenmenschliche Konflikte, Konkurrenz, Isolation, Diskriminierung, Trauer, Angst, Konflikte.“

Die Stressreaktion

Auch für die körperliche Stressreaktion findet sich eine kompakte und gut verständliche Erklärung im Kursleitermanual für das Programm „Spannungen lösen – Stress reduzieren“:

„Der Ablauf der Stressreaktion stellt sich kurz gefasst folgendermaßen dar: Erfassen die Sinnesorgane Informationen über eine potenzielle Gefahr, gelangen diese in den Thalamus und werden dort direkt (bei einer deutlichen Gefahrensituation) oder auf dem Umweg über die Großhirnrinde interpretiert. Wird die Information als Gefahr wahrgenommen, wird im Zu-

sammenspiel mit anderen Teilen des Gehirns im Stammhirn Noradrenalin freigesetzt und dadurch der Sympathikus aktiviert. Durch Ausschüttung von Noradrenalin an den sympathischen Nervenenden und einer vermehrten Freisetzung von Adrenalin aus dem Nebennierenmark kommt es zu der (...) körperlichen Stressreaktion über die sogenannte Sympathikus-Nebennierenmark-Achse.“

Die Stressreaktion des Menschen liegt in der menschlichen Entwicklungsgeschichte begründet. Sie ermöglichte es unseren Vorfahren, auf Gefahren so effektiv wie möglich zu reagieren, und alle erforderlichen Ressourcen bereitzustellen. So kommt es, dass auch ein moderner Büroangestellter, der wohl kaum kämpfen oder fliehen muss (zumindest nicht auf der physischen Ebene), durch die Sympathikus-Aktivierung folgende körperliche Reaktionen zeigen kann (in Anlehnung an das Kursleitermanual für das Programm „Spannungen lösen – Stress reduzieren“):

- Atmung: Erweiterung der Bronchien und Beschleunigung der Atmung
- Herz-Kreislauf-System: erhöhter Puls und Blutdruck, bessere Durchblutung von Herz und Skelettmuskulatur, schlechtere Durchblutung in Haut und Verdauungstrakt
- Stoffwechsel: Fettsäuren und Zucker werden ins Blut abgegeben
- Speichelfluss / Verdauung: der Speichelfluss wird reduziert, die Verdauung eingestellt
- Muskulatur: erhöhter Muskeltonus, verbesserte Reflexe
- Immunsystem: kurzfristige Erhöhung der Immunkompetenz
- Blut: Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit
- Schmerz: vermindertes Schmerzempfinden
- Sexualität: geringere Durchblutung der Sexualorgane, Verminderung der Libido
- Schweißdrüsen: vermehrtes Schwitzen
- Sensorik: Erweiterung der Pupillen

„Dauert die Belastung länger an, wird weiterhin Noradrenalin im Stammhirn freigesetzt. Die Erregung breitet sich in andere Teile des Gehirns aus und greift schließlich auf den Hypothalamus über, wodurch eine zweite Stressachse, die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, aktiviert wird. Daraus resultiert im Endeffekt die Ausschüttung des Hormons Kortisol aus der Nebennierenrinde ins Blut. Kortisol ermöglicht weitere Anpassungen an die Stresssituation, zum Beispiel die Aufrechterhaltung eines erhöhten Blutzuckerspiegels zur Gewährleistung des Energienachschubs.“ (Kursleitermanual für das Programm „Spannungen lösen – Stress reduzieren“)

Als emotionale und / oder kognitive Stressreaktionen finden sich in der Literatur beispielsweise: Gereiztheit, Unruhe, Ängste, Kontrollverlust oder Denkblockaden.

Auf der Verhaltensebene kann sich Stress unter anderem durch eine verminderte Konzentrationsfähigkeit, Substanzmissbrauch, Schlafstörungen, sozialen Rückzug oder verminderte Kreativität zeigen.

Bei länger anhaltendem Stress können sich die Symptome manifestieren und es kann zu chronischen Erkrankungen kommen.

Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie von Lazarus

Diese Theorie ist ein Systemkonzept, das sowohl die Stressoren als auch die Stressreaktion und die -bewältigung umfasst. Daher rührt die Bezeichnung „transaktional“.

Warum kognitiv-transaktional? Nach Lazarus kann Stress erst entstehen, nachdem die betroffene Person die Situation bewertet hat. Diese Bewertung besteht aus zwei etwa gleichzeitig ablaufenden Prozessen: der primären Einschätzung, bei der Herausforderungen, Risiken, Bedrohungen oder Verluste analysiert werden, und der sekundären Bewertung, bei der Möglichkeiten der Bewältigung geprüft werden.

Demnach sind also nicht Art und Stärke der Stressoren dafür verantwortlich, ob und in welcher Form eine Stressreaktion abläuft, sondern die individuelle Bewertung der Situation, die in den Persönlichkeitseigenschaften und Erfahrungen einer Person begründet ist. Hierzu möchte ich weiterhin Buchwald, Hobfoll und Schwarzer (2004, Seite 15) zitieren:

„Als eine ganz wichtige Ressource im Prozess der sekundären Einschätzung gilt die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person, also ihre Überzeugung, spezifische Anforderungen durch eigenes kompetentes Handeln unter Kontrolle zu bringen (Bandura 1977, 1991, 1992a). Der Mangel an subjektiver Verfügbarkeit effektiver Bewältigungsstrategien dagegen bringt Verwundbarkeit zum Ausdruck (vgl. Jerusalem 1990). Verwundbarkeit (oder Vulnerabilität) bedeutet ein Defizit an objektiven oder subjektiven Ressourcen, um eine stressreiche Situation bewältigen zu können, und kann zum Beispiel mit Ängstlichkeit oder externaler Kontrollüberzeugung zusammenhängen. Personen, die sich verwundbar fühlen, werden mehr Stress erleben und weniger konstruktiv und hartnäckig die anstehenden Probleme lösen.“

Aus der Art, mit der jemand eine Stresssituation bewertet, ergeben sich verschiedene Bewältigungsstrategien, von Lazarus als Coping bezeichnet. Die verschiedenen Copingstrategien lassen sich ihrer Funktion nach in zwei Gruppen zuordnen: dem problembezogenen und dem emotionsbezogenen Coping. Beim problembezogenen Coping beschäftigt sich die gestresste Person direkt mit dem Stressor, beim emotionsbezogenen Coping mit der Regulation der während der Stressreaktion entstehenden Emotionen.

Die Theorie von Lazarus ist also kein reines Stresskonzept, sondern „eine psychologisch-philosophische Sicht des Lebens überhaupt“ (Buchwald, Hobfoll und Schwarzer, 2004, Seite 15). Lazarus selbst bezeichnet sie seit den 90er Jahren als Emotionstheorie.

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll

Die Theorie der Ressourcenerhaltung ermöglicht eine Sichtweise auf das Thema Stress, die den Menschen in seinem sozialen Kontext betrachtet. Auch sie ist eine Systemtheorie. Ihre zentrale Annahme ist, dass Menschen ihre eigenen Ressourcen schützen wollen und danach streben, neue aufzubauen. Unter Ressourcen versteht Hobfoll Gegenstände (wie Nahrungsmittel oder Wertgegenstände), Bedingungen (zum Beispiel ein Beamtenstatus, eine Ehe oder eine Staatsbürgerschaft), Persönlichkeitsmerkmale (Fähigkeiten oder Überzeugungen) und Energien (wie Geld, Zeit oder Wissen).

Stress wird als Reaktion auf die Umwelt definiert, in der der Verlust von Ressourcen droht, der tatsächliche Verlust von Ressourcen eintritt, oder der adäquate Zugewinn von Ressourcen nach einer Ressourceninvestition ausbleibt.

Stressbewältigung

Nach Lazarus ist das Bewältigungsverhalten von Personen in stressigen Situationen von situativen und personalen Faktoren abhängig. Zu den situativen Faktoren zählen die verhältnismäßige Beeinflussbarkeit des Stressors, die Vorhersagbarkeit der Situation, die zeitliche Nähe und Dauer sowie die inhaltliche Relevanz.

Als personale Faktoren werden stabile Persönlichkeitsmerkmale genannt, wie Motivationsdispositionen, Werte, Ziele und generalisierte Überzeugungen in Bezug auf eigene Verhal-

tensmöglichkeiten. Zentral sind dabei für Lazarus das individuelle Motivationsmuster und die Kontrollüberzeugung.

Als Hilfestellungen zur Stressreduktion gibt es verschiedene Verfahren, die auf der kognitiven, Verhaltens- oder physischen Ebene ansetzen. Auch die Bedeutung von Psychotherapien sei hierzu erwähnt.

Der biologische Stellenwert von Stress

Können wir ein Leben ohne Stress führen? Nitsch führt folgende Erkenntnisse auf:

1. *„Stress ist im Leben unvermeidbar: Alle Lebensereignisse verursachen in gewissem Maße Stress (...).“*
2. *„Stress ist zum Leben notwendig: Ein gewisses Maß an Stress ist notwendig zur Erhaltung der Funktionstüchtigkeit (wie dies zum Beispiel der Kollaps verdeutlicht, den man beim Aufstehen nach längerer Bettruhe erleidet), weiterhin für die Steigerung der körperlichen und geistigen Anpassungs- und Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt der Entfaltung der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten. Stress ist oft ein lebenswichtiges Warnsignal, das dem Selbstschutz dient, die eigenen Leistungsgrenzen bewusst macht und damit zur Voraussetzung wird, sie sowohl einzuhalten als auch kontrolliert auszudehnen zu lernen.“* Stress sei etwas normales und eine gesunde Reaktion. Er stelle *„eine wichtige Komponente der individuellen Entwicklung und des gesellschaftlich-kulturellen Fortschritts dar“*, da er Zugriff auf Leistungsreserven in Krisensituationen ermögliche.
3. *„Stress ist ein Lebensrisiko“.* Er dürfe weder zu stark sein, noch dürfe die eigene Entwicklung durch übermäßige Stressvermeidung gehindert werden.

Praktische Folgerungen eines Forschers

Interessant ist, dass Selye auf der Basis seiner umfangreichen Forschungen im physiologischen und klinischen Bereich ethische Grundsätze benennt, deren Einhaltung er vorschlägt, um zu einem befriedigenden Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umwelt zu gelangen. Diese hat er in drei Leitsätzen formuliert:

1. *„Finde Dein eigenes natürliches Stressniveau.“* Dieses sei individuell und Selye ermuntert den Leser dazu, sich kennenzulernen und für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen.

2. *„Altruistischer Egoismus. Im selbstbezogenen Bemühen um Wohlwollen, Anerkennung, Achtung, Unterstützung und Liebe unseres Nächsten liegt der wirksamste Weg, um unserer angestauten Energie ein Ventil zu eröffnen und erfreuliche, schöne und nützliche Dinge zu schaffen.“*
3. *„Gewinne deines Nächsten Liebe.“* Das Wohlwollen anderer Menschen stelle das eigene Wohlbefinden sicher.

Weiterhin empfiehlt Selye verschiedene „Techniken“ zur „Verbesserung unserer körperlichen und geistigen Funktionstüchtigkeit“, wie beispielsweise „körperliche Bewegung, heiße Bäder, Sauna und (...) transzendente Meditation, Yoga (...).“

4.2 Feldenkrais-Theorien

von Susanne Herzog

4.2.1 Moshé Feldenkrais' biografische und geistige Wurzeln

Informationen sind dem Nachwort von Franz Wurm entnommen (M. Feldenkrais 1967/1995) sowie aus „Body and Mature Behavior“ (M. Feldenkrais, 1949/1994) und „Making Connections“ (David Kaetz, 2007).

Moshé Feldenkrais wurde 1904 in Slawutna (heutige Ukraine) geboren, als Sohn eines chassidischen Rabbinen. Er wuchs in chassidischer Tradition auf, und einige Prinzipien sind in seiner Methode, die er später entwickelte, auch heute noch zu finden (David Kaetz, 2007, S.31).

Das Studium des Talmuds ist ein Denktraining, wobei die Fragen, die gestellt werden, eine geistige Öffnung erreichen sollen. Eine Antwort würde das Eröffnen von neuen Möglichkeiten sowie die Reichhaltigkeit von Möglichkeiten unterdrücken.

„...this form of study gave priority to the question over the answer. The role of the question is to create an opening: an answer suppresses the opening, the richness of possibility.“ (David Kaetz, 2007, S.31)

Dieses Prinzip des Unterrichtens ist in seiner Methode, die er in seinem späteren Leben entwickelte, wiederzufinden.

Er wanderte 1919 mit einer Gruppe junger Männer nach Palästina aus. Aus Büchern versuchte er Kampfsporttechniken zu erlernen und lebte einige Zeit unter palästinensischen Nomaden.

Später studierte er in Paris an der Universität Sorbonne Elektrotechnik und Maschinenbau. Er erhielt einen Dokortitel in angewandter Physik und arbeitete im Team von Joliot Curie mit. 1938 führten sie die erste französische Kernspaltung durch. 1940 wurde er auf Geheiß der französischen Regierung nach England geschickt, damit er nicht in Feindeshand geriet. Er übergab der französischen Exilregierung zwei versiegelte Koffer, in denen sich die Anleitung zum Bau einer Phosphorbombe befand.

Von 1940-1945 arbeitete er in der Forschungsabteilung der britischen Admiralität an Projekten zur akustischen Detektion von U-Booten.

Er interessierte sich weiterhin für asiatische Kampfkunst und wurde unter Anleitung des japanischen Judomeisters Kano in Paris ausgebildet. Feldenkrais unterrichtete selbst und 1938 gründete er den ersten französischen Judo-Klub in Paris. Außerdem war er kurzzeitig mit einer Kinderärztin verheiratet. Er erkannte, aufgrund der langsam lernenden Judoschüler und der Frage, wie ein Säugling die Bewegungsentwicklung durchläuft, einige grundlegende Funktionsweisen des Nervensystems.

Seine Entdeckungen äußerte er erstmals 1943/44 in Vorträgen in Schottland vor der Association of British Scientific Workers, die als Grundlage für sein Buch „Body and Mature Behavior“ und „The Potent Self“ dienten. Weitere spätere Veröffentlichungen waren „Bewusstheit durch Bewegung“ (1967), „Abenteuer im Dschungel des Gehirns“ (1977,1981), „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“(1981, 1987) und „Das starke Selbst“ (1947,1985). Er war in London Schüler von F. Matthias Alexander, dem Begründer der Alexandertechnik und lernte von ihm.

1950 bot ihm die Londoner Universität den Ehrendoktor als Dr. med. honoris causa an, was er ablehnte mit der Begründung, dass er, um die Lizenz zu erwerben, eine Prüfung ablegen müsse, und er persönlich lieber Wissen verarbeite, als es auswendig zu lernen. Zudem sei er kein Heiler, sondern Lehrer.

Franz Wurm, den mit Moshé Feldenkrais eine langjährige Freundschaft seit 1947 verband, berichtet, dass M. Feldenkrais ca. 1978, nach einer seiner regelmäßigen Arbeitsreisen, aus

den USA zurückkehrte, seine Aktentasche ausleerte, und 43 Angebote von Lehrstühlen zum Vorschein kamen.

„Zwanzig Jahre zu spät, sagte Feldenkrais, und räumte die Briefe wieder in die Tasche.“
Franz Wurm (1996, S. 243)

1951 ging er nach Israel zurück und arbeitete als Leiter der wissenschaftlichen Abteilung der israelischen Marine.

In den sechziger Jahren gründete er das „Feldenkrais-Institut für die Erforschung und Verbesserung der Bewegung“ in Tel Aviv und begann 1968 die ersten „Studenten“ zu unterrichten.

Anfang der siebziger Jahre lud ihn der Gestalttherapeut Fritz Perls ins Esalen – Institut, Kalifornien, ein. In einem Workshop stellte er seine Methode vor, woraus das Buch „The Master moves“ (1984, 1990) entstand.

Feldenkrais hielt Vorträge an verschiedenen amerikanischen Universitäten.

Er pflegte enge Freundschaften mit Margaret Mead (Anthropologin), Heinrich Jacoby (Musikpädagoge in Zürich) und Gerda Alexander (Eutonie).

1984, nach dem Tod von Moshé Feldenkrais, wurden von den von ihm ernannten Trainern internationale Richtlinien zur 4-jährigen Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer entwickelt. Es wurde auch die Fort- und Weiterbildung zum Ausbilder/Trainer festgelegt. Heute organisieren sich Feldenkrais-Lehrer in Berufsverbänden weltweit. Es existiert zudem ein internationaler Dachverband, die IFF, die den Nachlass von M. Feldenkrais verwaltet. Der Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. wurde 1985 gegründet und zählt heute, 24 Jahre später, circa 1800 Mitglieder. Der Verband ist darum bemüht, den Beruf des Feldenkrais-Lehrers in einen gesellschaftlich verbindlichen Kontext zu stellen.

Seit einigen Jahren forschen ausgebildete Feldenkrais-LehrerInnen über die Wirkungsweise der Methode in Zusammenarbeit mit Universitäten, Kliniken und Schulen, um die Nutzbarkeit dieser Methode in verschiedensten Lebensbereichen zu belegen und darzustellen. (R. Russel, 2004)

4.2.2 Theorie der Selbsterziehung als Grundlage zur Verbesserung der Anpassungs- und der Handlungsfähigkeit.

Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte eine *somatische Lernmethode*, um die Qualität menschlicher Handlungsmöglichkeiten und Bewegungsmöglichkeiten zu verbessern. Er war von der Untrennbarkeit von Körper und Psyche überzeugt.

„Zumindest im aktiven Zustand stellen die mentalen und physischen Äußerungen (Geist und Körper) verschiedene Aspekte ein und derselben Tätigkeit dar. Geistige und körperliche Tätigkeiten sind nicht zwei irgendwie verbundene Phänomenfolgen, sondern zwei Seiten eines Ganzen, wie die beiden Seiten einer Geldmünze.“ Feldenkrais (1987, S. 21)

Es ging ihm nicht in erster Linie um die Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und des motorischen Lernens, sondern um eine Neuorganisation beziehungsweise Reifung des Nervensystems. Er ging von der neuronalen Plastizität des Gehirns aus und schloss daraus, dass die Verarbeitung neuer, ungewohnter Reize zur Neuverknüpfung von Neuronen führt, dass jede Handlung, und das Feedback dieser Handlung, Spuren im Gehirn hinterlässt, so dass das Nervensystem reift, und der Mensch auf diese Weise lernt.

„Zuletzt ist es die Fähigkeit des menschlichen Nervensystems, individuelle Muster zu bilden, das heißt aus persönlicher Erfahrung zu lernen, die beim Menschen so unvergleichlich höher ist, dass man sie als eine neue Qualität betrachten kann.“ Feldenkrais (1991, S. 98)

„Die Bewegungen sind gar nichts. Was ich will, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“ Feldenkrais (1949/1994).

Moshé Feldenkrais verweist auf Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln, die durch das gezielte Benutzen der persönlichen Aufmerksamkeit auf Bewegungs- und Handlungselemente erzielt werden. Er gibt an, dass jeder Mensch lernen könne, sein volles Handlungspotenzial zu nutzen, aber leider nur wenige Menschen dies wirklich tun.

Um die Nachhaltigkeit von Veränderungen zu erreichen, meint Feldenkrais, müssen sich Körper und Geist gleichzeitig verändern.

„Ist der Ansatz der Veränderung getrennt, mittels des Körpers oder des Geistes allein, so wird die Veränderung nur so lange anhalten, wie der Mensch nicht die Bewusstheit der Veränderung verliert, das heißt, solange er nicht wieder in der spontanen Weise handelt oder reagiert, die er gewohnt ist.“ Feldenkrais (1964, S. 8).

Moshé Feldenkrais unterscheidet Lernen in akademisches und *organisches Lernen*.

Das akademische Lernen beruht auf Wissensvermittlung und schulischer Wissensaneignung, während das organische Lernen als Lernen durch Erfahrung beschrieben wird, und zur *Selbsterziehung* der eigenen Person führt.

Er bezeichnet das organische Lernen als essenzielles Lernen, das therapeutische Effekte hat, und es sei gesünder, zu lernen, als ein Patient zu sein oder von etwas kuriert zu werden. Er vertritt einen ressourcenorientierten Lernansatz im Gegensatz zu defizitorientierten Heilungsansätzen.

„Organic learning is essential. It can also be therapeutic in essence, it is healthier to learn than to be a patient or even be cured.“ Feldenkrais (1981, S. 29).

Das organische Lernen beinhaltet Lernen durch Versuch und Irrtum, richten der Aufmerksamkeit auf eine Handlung, die erst später mit einer Absicht verknüpft wird, um den Lernenden in die Situation eines Säuglings ohne Erfahrung und zweckgebundenes Handeln zu versetzen, und seine Offenheit für neue Erfahrungen zu fördern, das absichtslose Tun.

Er geht davon aus, dass bei *Änderung der Absicht einer Handlung* sowohl das Bewegungsmuster, als auch die Ausführung der Handlung geändert wird.

Hindernisse in diesem Lernprozess können seiner Meinung nach sein, dass wir uns selbst blockieren, da wir gelernt haben, im Leben Ziele zu erreichen. Das hat die negative Kehrseite, dass wir aufhören zu lernen, wenn wir genügend Fertigkeiten erworben haben, um unser unmittelbares Ziel zu erreichen.

Feldenkrais behauptet, wie sich jemand bewege, sei vom „Ich-Bild“ abhängig.

Es entstehe aus drei Prozessen: *Vererbung, Erziehung* und *Selbsterziehung*. Es kann den Erwartungen der anderen angepasst sein, so dass der Betreffende eventuell seine wahren Bedürfnisse nicht kennt.

„Da wir nach unserem Selbstbild handeln, das sich durch großen Zufall gebildet hat und weil dieses Bild sich essenziell aus Gefühlen und Wahrnehmungen zusammensetzt, lässt sich mühelos zeigen, dass wir bei Handlungen, die unsere Körperbeherrschung innerhalb der undeutlichen, nicht fest integrierten Bereiche des Selbstbildes fordern, Fehler begehen können. Dies kann so weit führen, dass wir das Gegenteil von dem tun, was wir zu tun glauben, oder dass wir unbewusst etwas tun, das zu der gefühlten Handlung in keiner Beziehung steht.“ Feldenkrais (1987, S. 13)

Das Selbstbild kann durch ungewohnte Bewegungsabläufe, spielerischem Suchen nach Bewegungslösungen und der Lenkung der Aufmerksamkeit differenziert werden.

Es soll vervollständigt werden, denn *die Handlungen* des einzelnen Menschen *entsprechen den Grenzen seines Ich-Bildes*. Das Ich-Bild wird als Körperbild verstanden, das sich von Körperstellung zu Körperstellung und von Handlung zu Handlung ändert.

Er schlägt vor, zum Beispiel mit geschlossenen Augen die Breite des eigenen Mundes, der Schultern oder des Beckens zu zeigen, und anschließend zu überprüfen, ob die gezeigte Breite mit der realen Breite übereinstimmt. Dies kann man in verschiedenen Ausgangsstellungen oder mit ungewohnten Bewegungen prüfen.

Für M. Feldenkrais besteht das *Wachsein* aus vier Bestandteilen: *Sinnesempfindung, Gefühl, Denken und Bewegung*. Diese vier Bestandteile arbeiten bei jeder Handlung miteinander und können nicht unabhängig voneinander agieren. Die Änderung einer der Bestandteile wird auf die anderen drei wirken und somit auf den ganzen Menschen. (Feldenkrais 1967, S. 31)

M. Feldenkrais wählt für die Verbesserung des Wachseins („awareness - Bewusstheit“) die Bewegung, um die anderen drei Bereiche zu erreichen, um zu einem effektiveren Entwicklungsprozess anzuregen, um zu einer anderen Einstellung zu sich selbst und zum eigenen Körper zu gelangen.

„Awareness through movement lessons are done not to perfect the movement, but to facilitate awareness of the whole system-action, feeling, thought and sensation and thereby to open the way to improvement.“ David Kaetz (2007, S.101)

Feldenkrais unterscheidet zwischen Lernen und Üben, das heißt beim Üben wird Bekanntes wiederholt, um darin besser zu werden, aber wir erhalten dadurch keine neuen Wahlmöglichkeiten, keine Alternativen zum bisherigen Handlungsmuster. Er will ein Aha- Erlebnis, eine Überraschung vermitteln beim Lernen, das zur Einsicht und Leichtigkeit bei der Ausführung von Handlungen führt.

Das Potenzial ihrer Handlungsmöglichkeiten wird nach Meinung von Feldenkrais nur von wenigen Menschen wirklich ausgeschöpft. Als Grund dafür nennt er Annahmen über sich selbst, die von Bezugspersonen geprägt und übernommen wurden oder von mangelndem Selbstwert zeugen, der ebenfalls durch die Sozialisation geprägt wurde. Der einzige Mechanismus, der beim Menschen selbst liegt, ist die Selbsterziehung, und hier setzt die Feldenkrais-Arbeit an.

„Finally, self-knowledge through awareness is the goal of re-education. As we become aware of what we are doing in fact and not what we say or think we are doing, the way to improve is wide open to us.“ Feldenkrais (1964, op. cit.)

Der Weg zur Änderung der vorhandenen Bewegungs-, Haltungs- und Handlungsqualität liegt für Feldenkrais darin, die Sensibilität für unnötige Muskelanstrengung zu steigern und zu lernen, Unterschiede zu spüren.

„... wenn sich eine unnötige Kontraktion erst einmal etabliert hat, wird die Sensibilität reduziert, was zur Folge hat, dass sich die Situation immer weiter verschlechtert. Wenn es dagegen möglich wäre, die Empfindsamkeit zu steigern, würde die Kontraktion derselben Gesetzmäßigkeit folgen und sich abschwächen. Denn dann würde bereits eine geringe Steigerung als Anstrengung empfunden und dem Betroffenen das Gefühl vermittelt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Dadurch würde er lernen etwas genauso deutlich in Ordnung zu spüren wie ein Mensch, der sich auf die richtige Weise an die Schwerkraft anpasst.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 192)

Der Betroffene kann, durch das bewusste Spüren, zur Gewohnheit gewordene „Haltungen“ verringern, ohne bewusst später im Alltag darauf achten zu müssen.

„Der nächste Schritt besteht darin, dass man habituell gewordene, überflüssige Anstrengungen in den Bereichen, in denen sie auftreten, verringert, ohne bewusst darauf achten zu müssen.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 193)

Angestrebt wird auf der körperlichen Ebene eine Haltung, die mühelos ist und in der das Energiepotenzial und die persönliche Effizienz am größten sind.

„Die aufrechte Haltung wird nicht durch statische Stabilität gewährleistet, sondern durch die Mühelosigkeit, mit der eine dynamische Anpassung an die Haltung stattfindet, in der das Energiepotenzial, am größten ist.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 127)

Er zählt die Kriterien für eine „richtige“ Körperhaltung auf:

„(1) Die richtige Körperhaltung ist diejenige, bei der eine Bewegung in jede Richtung mit der gleichen Mühelosigkeit eingeleitet werden kann;

(2) bei der jede Bewegung ohne vorbereitende Anpassung eingeleitet werden kann;

(3) bei der die Bewegungen mit einem Minimum an Kraftaufwand ablaufen, das heißt mit einem Höchstmaß an Effizienz.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 128)

4.2.3 Folgen von Angst und Stresserleben

Feldenkrais beschreibt in seinem Buch „*Body and Mature Behaviour*“ (1943, 1994, S.139-154) ausführlich die Angstentstehung und Angstreaktion.

Für Feldenkrais gibt es eine angeborene Angstreaktion auf das Fallen, die sich durch Nervenreifung im Laufe der Kindesentwicklung auch auf laute Geräusche ausweitet und bei jedem Menschen zu einer ähnlichen körperlichen, muskulären Reaktion führt.

„... dass nur einer der Instinkte Bewegung hemmt, nämlich der Angst- und Fluchtinstinkt. In beiden Fällen besteht die erste Reaktion auf den angstausslösenden Reiz aus einer heftigen Kontraktion aller Beugemuskeln, vor allem in der Bauchregion. Außerdem wird die Luft angehalten und im weiteren Verlauf treten eine ganze Reihe von vasomotorischen Störungen wie Pulsbeschleunigung, Schweißausbrüche bis zu Urin- und Stuhlentleerung auf.“ Feldenkrais (1944, 1994, S. 140)

Der Säugling reagiert beim schnellen Bewegen nach unten bereits direkt nach der Geburt mit dem Beugemuster.

„Auch wenn man es plötzlich nach unten bewegt, oder die Unterlage abrupt wegzieht, kommt es beim Säugling zu einer heftigen Kontraktion aller Beuger und er hält die Luft an. Anschließend weint er, sein Puls beschleunigt sich und er weist allgemeine vasomotorische Störungen auf. Diese typische Reaktion auf das Fallen ist schon bei der Geburt vorhanden, also angeboren und unabhängig von der individuellen Erfahrung.“ Feldenkrais (1944, 1994, S. 140)

„Wenn der Säugling im Alter von 3 Wochen besser zu hören beginnt, reagiert er auch auf sehr laute Geräusche. Sehr laute Geräusche erregen den Cochlearzweig des VIII. Hirnnervs (Nervus Acusticus) so stark, dass auch der vestibuläre Zweig des gleichen Nervs erregt wird ... Das Erleben von Angst hängt also mit einer Reizung des vestibulären Zweigs des VIII. Hirnnervs zusammen.“ Feldenkrais (1944,1994, S. 143)

Beim Erwachsenen kann man später diese Angstreaktion, in Angst machenden Situationen oder als gewohnheitsmäßige Haltung wiederfinden.

„Eine solche Initialhemmung der Strecker findet man bei allen Empfindungen, die mit Furcht verknüpft sind.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 140)

Zudem gibt es äußere Faktoren, die eine ungünstige Körperhaltung hervorrufen.

Moshé Feldenkrais postuliert, dass Eile, schnelles Handeln unter äußerem Druck, zu erhöhtem Muskeltonus führt, und „schlechte Haltung“ immer mit einem inneren Konflikt korreliert.

„Gute Haltung bedeutet schnelles Handeln, aber ohne Hast. Hast und Eile bedeuten gewöhnlich erhöhte Aktivität, die jedoch nicht zu beschleunigter Handlung führt, sondern nur zu erhöhter Muskelkontraktion (...) Fehlhaltung lässt sich stets auf Faktoren zurückführen, welche den Gefühlstonus erhöhen. Das geschieht jedes Mal, wenn wir eine Körperspannung wahrnehmen, aber die Mittel sie zu lösen nicht verfügbar sind. Schlechte Haltung ist das von außen feststellbare physische Korrelat zu innerem Konflikt oder Widerspruch.“ Feldenkrais (1991, S. 88)

Das Stresserleben ist individuell geprägt und jeder Mensch entwickelt sein persönliches körperliches Muster, mit dem er auf Stressoren reagiert.

„Um aufsteigender Furcht zu begegnen, aufsteigender Übelkeit, Ohnmacht, Atemnot, Würgen, Herzklopfen, kurz: Um Angst in den Griff zu bekommen, entwickelt jeder von uns seine ihm eigentümliche Art, den Atem anzuhalten und die Bauchdecke zu spannen, den Kopf zu neigen, die Beckengelenke steifzuhalten; mit anderen Worten wir entwickeln unsere Eigenart, unsere persönliche Haltung.“ Feldenkrais (1991, S. 92)

Das Stressempfinden hängt von äußeren Faktoren, der Sozialisation und inneren Prozessen wie Gewissensbildung, Überzeugungen und Bewertungen ab. Es führt dazu, dass sich der Mensch bei Handlungen anstrengt und Mühe gibt, so dass er die Handlung nicht mehr ohne Anstrengung ausführen kann.

„Sonst werden wir in Betracht ziehen müssen, dass jede Handlung nicht nur auf die naturgegebenen physiologischen und mechanischen Schwierigkeiten stößt, die durch Lernen zu überwinden sind, sondern auch auf den allgegenwärtigen (urteilenden) Erwachsenen, dessen Urteil angestrebt und erworben werden muss. Unter diesen üblichen Bedingungen ist es uns praktisch unmöglich, etwas zu lernen, ohne es mit einem Affekt zu verbinden: Eine Art drittes Auge wacht darüber, wie wir unsere Mittel mobilisieren, und stellt seinen ursprünglichen Einfluss als Korrektiv in den meisten Einzelheiten wieder her. Das Ergebnis: Wir geben uns Mühe und verbinden daher mit jeder Handlung das Gefühl der Anstrengung. So wird der innere Widerstand Bestandteil der Handlung selbst, ohne den man sie nicht mehr ausführen kann.“ Feldenkrais (1991, S. 93)

Jede unnütze Anstrengung macht den Körper kürzer und zeugt von mangelndem Selbstvertrauen.

„Überschüssige Spannung in den Muskeln führt in nahezu allen Fällen dazu, dass die Wirbelsäule verkürzt wird. Unnötige Anstrengung wird den Körper kürzer machen. Bei jeder Handlung, die als schwierig vermutet oder bei der Schwierigkeiten erwartet werden, zieht sich der Körper zum Schutz gegen Schwierigkeit oder Widerstand zusammen. Solcher Selbstschutz, und solche unnütze Anstrengung sind der Ausdruck mangelnden Selbstvertrauens.“ Feldenkrais (1967, 1996, S.134)

4.2.4 Ansätze zur Korrektur von Körperversetzungen

Zur Änderung dieser Haltungsgewohnheiten reicht es nach Meinung von Moshé Feldenkrais nicht aus, etwas an der Körperhaltung zu verändern, sondern die Handlung muss von der gelernten Verbindung mit dem Affekt getrennt werden und eine Neubewertung erhalten.

„Wirklich ändern kann sich die Handlungsweise nur durch den Reifungsprozess, das heißt durch die Befreiung von dem Affekt, der mit jeder Situation und Handlung assoziiert wird, und nicht indem an der Körperhaltung irgendein Detail verändert wird.“ Feldenkrais (1991, S. 92)

In der Körperarbeit müssen Veränderungen erfahrbar werden, so dass eine Überzeugung der Änderbarkeit im Menschen entsteht.

„Sobald wir durch Erfahrung am eigenen Leib begreifen, dass Änderungen grundlegender Art in uns möglich sind, dass es keine Persönlichkeit ohne Umgebung und ohne Wechselbeziehung zwischen diesen beiden kein Verhalten gibt, liegt der Weg zur Reife offen.“ Feldenkrais (1991, S. 96)

Um jedoch gewohnte Angstreaktionen zu verlernen, sollten neue Reaktionsmöglichkeiten angeboten werden.

„Solche schlechten Gewohnheiten im Selbstgebrauch zu zerstören, ohne besseren Ersatz zu bieten, ist nicht nur schwierig, sondern dumm.“ Feldenkrais (1991, S. 93)

Moshé Feldenkrais' Ziel ist es, mit zunehmendem Wissen Änderungen in sich selbst, den Einstellungen, zu entwickeln, als auch die äußere Umgebung entsprechend verändern zu lernen.

„Zunehmendes Wissen und die wachsende Fähigkeit, in unserer Umgebung wie in unserem Körper Dinge zu ändern, ermöglichen ein reiferes und potenteres Verhalten.“ Feldenkrais (1991, S. 98)

Er postuliert, dass jeder Mensch Verhalten aus der Kindheit konserviert. Es ist stark mit Emotionen verbunden, und dies führt dazu, dass derjenige sich nicht vorstellen kann, dass etwas daran falsch sein könnte. Es blockiert seine persönliche Entwicklung.

„Unsere Einstellungen zu den Körperfunktionen, zur Arbeit, zum Sex, zur Gesellschaft, zum Vergnügen usw. sind selten von Vernunft bestimmt, sondern stellen in den meisten Fällen ständige Wiederholungen einer alten emotionalen gefestigten Struktur dar, die erkennen lässt, dass unsere Entwicklung in der einen oder anderen Richtung aufgehalten worden ist.“ Feldenkrais (1943, 1994, S.94)

Das Ziel der Methode ist es, die Selbstentwicklung des Menschen zu fördern.

„Da es unser Ziel ist, die Entwicklung eines reifen, erwachsenen Verhaltens zu fördern, geht es uns vor allem um die labilen, erworbenen Reaktionen, die zu verändern möglich ist (...) die Gewohnheitsbildung ist für uns wichtiger als das, was wir salopp Instinkt nennen. Wir werden von unserer gesellschaftlichen Umwelt mehr geprägt als jedes andere Tier.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 95)

Der Mensch soll lernen, seine frühen Erfahrungen zu reflektieren, und zur aktuellen Lösung eines Problems nur die Handlungen ein zu setzen, die nötig sind. Dies führt zu Erholungseffekten.

„Der reife Mensch, der frühe Erfahrungen aufgliedern kann und in der gegenwärtigen Situation nur die Teile gelten lässt, die für eine angemessene Lösung der aktuellen Probleme benötigt werden, besitzt auch ein größeres Erholungspotenzial.“ Feldenkrais (1943, 1994, S. 94)

Durch die Konfrontation mit ungewohnten, neuen Bewegungsaufträgen müssen Probleme von jedem neu gelöst werden, so dass das Lösen von Bewegungsproblemen spielerisch neu erlernt wird.

Die Lernmethode des organischen Lernens wird in zwei Formen unterrichtet, als verbaler Gruppenunterricht, „**Awareness Through Movement**“, und als taktile, verbale Einzelarbeit, „**Functional Integration**“. In der vorliegenden Arbeit mit dem Stressreduktionsprogramm beschränken wir uns auf den verbalen Gruppenunterricht, **ATM**. Wir untersuchen sowohl die Stressauslöser und Reaktionen, als auch Erholungseffekte und Verhaltensänderungen während und nach der Intervention.

4.2.5 Studien zur Feldenkrais-Methode:

Es existieren im englischsprachigen Raum viele Studien, in denen Personen unterschiedlicher Berufsgruppen oder Krankheitsbilder untersucht werden. An dieser Stelle möchten wir auf die Broschüre „Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode, Ergebnisse aus Forschung und Praxis“, herausgegeben vom Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (2003, 2007) hinweisen.

Hier nun einige deutschsprachige Studien, die in Kooperation mit Universitäten in den letzten Jahren entstanden sind und im Gesundheitsbereich angesiedelt sind.

1. „Beeinflussung des Körperbildes von essgestörten Patienten durch die Feldenkrais-Methode“, Diplom-Arbeit von Uwe Laumer, Universität Regensburg, Fachbereich Psychologie (1997).

Design: Vorher-Nachher-Untersuchung nach circa 10 Stunden Gruppenunterricht mithilfe eines standardisierten Fragebogens und Gesprächen.

Ergebnis: Es konnten keine signifikanten quantitativen Änderungen des Selbstbildes nachgewiesen werden. Allerdings berichteten die untersuchten Personen in Gesprächen über qualitative persönliche Veränderungen.

2. Chava Shelhav, „Lernen durch Bewegung“, Doktorarbeit, Universität Heidelberg, Fachbereich Erziehungswissenschaften 1998.

Design: Feldforschung, drei Monate Unterricht an einer Körperbehindertenschule

Frau Dr. Chava Shelhav (1999, S.101) dokumentierte im Rahmen ihrer veröffentlichten Doktorarbeit, mit eigens entwickelten Tests und Modellen, Veränderungen auf der Bewegungsebene bei cerebral geschädigten Kindern.

3. Klaus Schell, „Selbstkonzept und Wirkfaktoren der Feldenkrais-Methode“, Diplomarbeit an der Universität Oldenburg (2000), Fachbereich Psychologie.

Design: Strukturierte Interviews mit 6 Feldenkrais-Studenten im dritten Ausbildungsjahr mit Fragen zum Selbstkonzept nach Paulus (qualitative Forschung).

Ergebnis: Es konnten qualitative Veränderungen im Selbstkonzept festgestellt werden.

4. Neubek u. Grit, Diplomarbeit an der Freien Universität Berlin (2004), Fachbereich Psychologie, „Auswirkung auf gesundheitsbezogene Lebensqualität“,

Evaluation der Feldenkrais-Methode mit standardisierten Fragebögen (SF-12, KB-20, SWE).

Ergebnis: Es ergaben sich keine signifikanten Veränderungen nach ca. 8 Stunden Unterricht bei quantitativer Untersuchung, aber die Teilnehmer gaben in Gesprächen qualitativ ein höheres Wohlbefinden an.

5. Marcel Welsch, Diplomarbeit an der deutschen Sporthochschule Köln (1997), „Zur Feldenkrais-Methode in der Therapie mit Alkoholabhängigen.“

6. Katja Breining, Diplomarbeit an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg (1999), „Auswirkungen der Feldenkrais-Methode, „Funktionale Integration“ bei PatientInnen nach einem Herzinfarkt.“

Aus allen Studien im Gesundheitsbereich in Zusammenarbeit mit deutschen Universitäten geht hervor, dass die Veränderungen, die bei der Beschäftigung mit der Methode zu beobachten sind, von den Lernenden qualitativ beschrieben werden.

Bei quantitativen Erhebungen mit existierenden validen psychologischen Fragebögen haben sich bis jetzt keine signifikanten quantitativ messbaren Änderungen, sondern nur Tendenzen ergeben.

Die Schwierigkeiten der quantitativen Untersuchungen bestehen darin, dass die standardisierten Fragebögen vorwiegend mit klinisch auffälligen Probanden entwickelt wurden, sodass sie feinere Veränderungen eventuell nicht erfassen können, die Maßeinheiten zu grob gestuft sind oder die definierten Konstrukte auf Veränderungen, die durch die Feldenkrais-Methode hervorgerufen werden, nicht zutreffen.

Statistische Probleme treten dadurch auf, dass die Versuchspersonenanzahlen in den vorliegenden Studien zu gering waren, um statistische Signifikanzen erhalten zu können.

Weitere Studien wurden in Kooperation mit verschiedenen Kliniken in Deutschland durchgeführt, im Bereich der Psychosomatik, bei Sucht und Krebspatienten. Alle Studien zeigen Ef-

fekte, die sich positiv auf die Beweglichkeit und das Wohlbefinden der untersuchten Personen auswirken. (N. Klinkenberg, 2000, S. 113)

4.3 Anwendung der Feldenkrais-Theorie anhand eines Bewegungsexperiments

von Susanne Herzog

Liebe LeserInnen, um Ihnen erfahrbar zu machen, wie die theoretischen Grundlagen in die Praxis einer Bewegungslektion umgesetzt werden, bitte ich Sie, an einem kleinen praktischen Experiment teilzunehmen.

Bitte setzen Sie sich auf Ihren Stuhl auf die vordere Stuhlkante, so dass Ihre Füße bequem auf dem Boden stehen und der Rücken frei ist. Sie können während der gesamten Lektion Pausen machen, wenn Sie meinen, genug getan zu haben.

1. *Spüren Sie wie Sie mit ihrem Becken auf dem Stuhl sitzen. Wie atmen Sie im Moment? Wohin fließt Ihre Einatemluft, wo können Sie Atembewegung spüren?*

Jede Lektion beginnt mit einem „Scanning“ zur Vervollständigung Ihres Ich-Bilds

2. *Wie viel Gewicht tragen Sie auf dem rechten Sitzbeinhöcker, wie viel Gewicht tragen Sie auf dem linken Sitzbeinhöcker beim Sitzen?*

Lernen Sie Unterschiede zu spüren.

3. *Drehen Sie Ihren Kopf nach links mit geschlossenen Augen und öffnen Sie Ihre Augen, wenn Sie nach links gedreht sind, um an der Wand ein imaginäres Kreuzchen zu zeichnen. Dann drehen Sie in die Mitte zurück. Machen Sie dasselbe zur rechten Seite. Schließen Sie die Augen, drehen Sie sich nach rechts um und öffnen die Augen. Dort wo Sie nun hinsehen, zeichnen Sie ein imaginäres Kreuzchen an die Wand, an das Sie sich am Ende der Lektion erinnern und feststellen können, ob sich Ihre Organisation verändert hat, oder nicht.*

Referenzbewegungen dienen dazu, einen Vorher-Nachher-Vergleich am Ende der Lektion zu ermöglichen.

4. *Achten Sie während Ihrer Bewegung auf Ihre Bewegungsqualität, drehen Sie nur soweit, wie es Ihnen angenehm ist. Machen Sie es so mühelos wie möglich, ohne sich anstrengen zu müssen.*

Zur Reduktion der gewohnheitsmäßigen Anstrengung hilft die Bewusstheit.

5. *Wiederholen Sie die Drehbewegung nach links noch einmal und probieren Sie, ob, wenn Sie dabei die Zähne zusammenbeißen, die Bewegung erleichtert wird, oder ob es mit leicht geöffnetem Kiefer und einem Lächeln, leichter geht.*

Die absichtliche Anstrengung hilft, um die Kontrolle über unbewusst angespannte, gehaltene Gesichts-, Nacken- und Rücken-Muskulatur wiederzuerhalten.

6. *Sie bringen die rechte Hand in Augenhöhe vor das Gesicht, erlauben Ellenbogen und Hand locker herunterzuhängen. Sie drehen sich nach links, indem Sie die Hand nach links um den Körper herumführen, lassen Augen und Kopf der Hand folgen und kommen zurück zur Mitte.*

7. *Wie bewegen sich dabei das Becken, die Wirbelsäule und die Schultern mit?*

Die Aufmerksamkeit wird geteilt und auf mehrere Vorgänge gleichzeitig gerichtet, um das „Ich-Bild“ zu erweitern.

8. *Nun legen Sie die rechte Hand quer auf den Kopf und bewegen mit der Hand den Kopf so, dass sich das linke Ohr in Richtung Schultern neigt und zurück.*

Was geschieht dabei links und rechts in Ihren Rippen, wie bewegen sie sich mit?

Der Kopf wird passiv bewegt, um die Nackenmuskeln zu entspannen und die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und Rippen zu erweitern.

9. *Legen Sie nun die rechte Hand auf den Kopf und bewegen mit der rechten Hand das rechte Ohr in Richtung rechter Schulter und zurück.*

Spüren Sie, ob Sie Unterschiede wahrnehmen.

Unterschiede in der Zwischenrippenmuskulatur, so wie unnötige Spannungen sollen wahrgenommen werden. Die Änderung erfolgt durch das Bewusstwerden der Anstrengung im Handeln und lassen neue Bewegungsvariationen zu.

10. Sie bringen nochmals die rechte Hand in Augenhöhe vor das Gesicht. Erlauben Sie Ellenbogen und Hand locker herunterzuhängen. Sie drehen sich nach links, indem Sie die Hand nach links um den Körper herumführen, lassen Augen und Kopf der Hand folgen und kommen zurück zur Mitte.

Vergleichen Sie, ob die Bewegung nun leichter auszuführen ist. Hat sich etwas an der Qualität Ihrer Bewegung verändert?

Qualitätsänderungen und Lerneffekte werden durch den Vergleich mit der vorherigen Bewegung erfahrbar gemacht.

11. Um Ihr Experiment zu beenden, drehen Sie Ihren Kopf nach links mit geschlossenen Augen und öffnen Sie Ihre Augen, wenn Sie nach links gedreht sind, um an der Wand ein imaginäres Kreuzchen zu zeichnen. Dann drehen Sie in die Mitte zurück. Machen Sie dasselbe zur rechten Seite. Schließen Sie die Augen, drehen Sie sich nach rechts um und öffnen die Augen wieder. Dort wo Sie nun hinsehen, zeichnen Sie ein imaginäres Kreuzchen an die Wand.

Erinnern Sie sich an die Kreuze, die Sie vor wenigen Minuten an die Wand gezeichnet hatten. Haben sich die Stellen ihre Kreuze an der Wand verändert? Hat Lernen stattgefunden? Wie wenig Anstrengung ist nötig, um sich umzudrehen? Welche Situationen im Alltag fallen Ihnen ein, in denen sie sich umdrehen, zum Beispiel beim Einparken Ihres Autos, beim Hinübergreifen in den Einkaufskorb, beim Umdrehen zum Kollegen?

Die Funktion des Drehens um die eigene Achse kann frei sein von parasitären, zusätzlichen Bewegungen und Anstrengungen. Um sich im Alltag effizienter organisieren zu können, sind wenig Kraft und Energie, aber eine eindeutige Handlungsmotivation und Intention nötig.

Übrigens haben Sie zwischen den Anweisungen Pausen eingelegt, wie zu Beginn vorgeschlagen wurde? Wie gut sorgen Sie für sich? Wie gehen Sie mit Ihren Ressourcen um? Falls Sie Interesse haben, diese Lektion fortzuführen, finden Sie sie vollständig im Anhang.

5 Das Programm „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“

von Stefanie Gloger

Feldenkrais als Entspannungsmethode

Das Stressreduktionsprogramm, welches wir in dieser Arbeit evaluieren, ist von erfahrenen Feldenkrais-Lehrern des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V. (FVD) konzipiert worden. Im Kursleitermanual wird beschrieben, dass es *„an Hand des Leitfadens Prävention ‚Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Februar 2006‘ entwickelt“* wurde. *„Der FVD stellt sicher, dass das Programm qualitätsgesichert ist, und nach dem Handlungsfeld 5.2.3 Buchst. b) des Leitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen (S.37) durchgeführt wird.“*

Dieses Kurskonzept ist das erste in Deutschland, das mit der Feldenkrais-Methode arbeitet und auf der Grundlage des Präventionsgesetzes von einer Krankenkasse bezuschusst wird.

Bei den Mitgliedern des FVD ist dieses Programm vieldiskutiert und umstritten. Die Befürworter begrüßen es, dass eine so wirksame Methode wie Feldenkrais endlich von Krankenkassen bezuschusst werde. Das Programm könne den Weg ebnen für die Bezuschussung der Feldenkrais-Methode im Allgemeinen und von weiteren Krankenkassen.

Die Hauptargumente der Gegner des Stressinterventionsprogramms sind die, dass sich eine so komplexe und vielfältige Methode wie Feldenkrais nicht ohne große Einbußen in die engen Vorgaben der Krankenkassen pressen und schon gar nicht auf einen Zielbereich wie Stressreduktion reduzieren lasse. Das Zuordnen zu den Entspannungsmethoden schränke ebenfalls das Potenzial der Methode ein. Sie könne zwar zu Entspannung führen, jedoch nicht generell. Beim Feldenkrais lerne der Organismus, sich sinnvoller an äußere Gegebenheiten anzupassen, das könne sowohl eine Entspannung als auch eine vermehrte Anspannung oder beides gleichzeitig bedeuten.

Im Kursleitermanual steht dazu:

„Die Maßnahmen zur Entspannung, zielen darauf ab, physische und psychische Spannungszustände zu reduzieren und setzen damit im wesentlichen auf der Ebene des palliativ-

regenerativen Stressmanagements an. Durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wird die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert' (Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen 2006, S. 40). Diesem Ziel wird die Feldenkrais-Methode gerecht. Durch verbesserte Körperwahrnehmung und Selbstorganisation lernen die Teilnehmer primär, überflüssige Anspannung zu erkennen und aufzugeben. Dies fördert die Bewältigung einer akuten Stresssituation wie auch die Regeneration nach länger andauerndem Stress. Dementsprechend ist die Einordnung als ‚Entspannungsmaßnahme‘ im hier dargestellten Zusammenhang gerechtfertigt.

Natürlich bleibt die Wirkung der Feldenkrais-Arbeit nicht darauf beschränkt. Durch die positiven Wirkungen auf Selbstbild und Verhalten erweitert sich das gesamte Potenzial für den Umgang mit Stress im Alltag. (...) Dadurch wird auch deutlich, dass die Feldenkrais-Methode im Rahmen der Stressbewältigung mehr leistet als eine reine Entspannungsmethode.“

Diesen bestehenden Konflikt greifen wir in Kapitel 12, der Diskussion, wieder auf.

Ziele des Stressinterventionsprogramms

Die Verfasser des Programms geben als Lernziele der Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms an:

- eine verfeinerte Selbstwahrnehmung, mit der die Stressreaktion frühzeitiger wahrgenommen werden kann
- die Möglichkeit der Auslösung von Selbstregulationsmechanismen wie der Senkung des Muskeltonus oder der Harmonisierung der Atmung in akuten Stresssituationen
- das Nutzbarmachen des für die Methode typischen „organischen Lernens“, indem die Kursteilnehmer „sich an das kinästhetische Selbsterleben von Veränderungsmöglichkeiten bewusst erinnern und dadurch die Entspannungsreaktion auslösen“
- die Aufgabe gewohnheitsmäßiger stressbedingter Muskelkontraktionen, was negative Emotionen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mindert und eine langfristige Erholung ermöglicht
- freies Atmen
- mehr Freude an Bewegung spüren, Bewegung als leicht erleben, was der Prävention von stressbedingten körperlichen und psychischen Erkrankungen dient
- eine Erweiterung des Potenzials im Umgang mit Stress durch Änderungen auf der emotional-kognitiven und Verhaltensebene

Zielgruppe

Laut den Autoren des Programms ist es grundsätzlich für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich vorrangig an Berufstätige zwischen 18 und 60 Jahren sowie Senioren ab 60 Jahren. Bei Kindern und Jugendlichen soll das Konzept auf „*deren besondere Lernsituation*“ abgestimmt werden.

Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Das Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode besteht aus 10 Kurseinheiten, die laut Angaben der Autoren jeweils etwa 90 Minuten umfassen, und im wöchentlichen Abstand stattfinden sollen. Jede Kurseinheit soll aus einer 50 bis 65 Minuten dauernden Feldenkrais-Stunde und einem 20- bis 30-minütigen Theorieteil bestehen. Weiterhin hat jede Kurseinheit ein bestimmtes Thema. Den Kursablauf laut Kursleitermanual stelle ich hier kurz vor:

1. Kurseinheit: Gruppe und Thematik kennenlernen

Hierfür ist vorgeschlagen:

- Vorstellung des Kursleiters / der Kursleiterin
- Erläuterung des Kursablaufs
- Kontaktaufnahme der TeilnehmerInnen untereinander in 2er- oder 3er-Gruppen
- Vorstellung der TeilnehmerInnen mit Äußerung von Wünschen an den Kurs
- Gespräch über Stressgeschehen
- Vortrag über die Besonderheiten der Feldenkrais-Methode
- Feldenkrais-Lektion: Sich beugen in Rückenlage
- Reflexionsmöglichkeit für die TeilnehmerInnen für sich selbst sowie in Kleingruppen oder der Großgruppe
- Tipps für eine 5-Minuten-Übung für zu Hause

2. Kurseinheit: Sich aufrichten

- „Blitzlicht“ darüber, wie die Erfahrungen der letzten Kurseinheit in den Alltag umgesetzt werden konnten
- Vortrag über die Entstehung von neuromuskulärem Stress
- Feldenkrais-Lektion: Beine kreuzen und drehen

3. Kurseinheit: Achtsam werden

- Austausch über die bisherigen Erfahrungen
- Vortrag über die Bedeutung von Achtsamkeit
- Gespräch über das Prinzip „Qualität statt Quantität“
- Feldenkrais-Lektion: Arm und Bein minimal heben

4. Kurseinheit: Spannung im Schulter-Nacken-Bereich abbauen

- „Blitzlicht“ über die Anwendung des bisher Gelernten im Alltag
- Diskussion / Vortrag über die Auswirkungen von Spannung und Stress auf den Schulter-Nacken-Bereich
- Feldenkrais-Lektion: Arme und Hände rollen
- Reflexionsmöglichkeiten für die TeilnehmerInnen
- Tipps für eine 5-Minuten-Übung zu Hause

5. Kurseinheit: Die Mitte finden

- Wahrnehmungsübung im Stehen: Wie stehe und verlagere ich mein Gewicht ohne an etwas bestimmtes zu denken? Wie tue ich das, wenn ich an eine Stresssituation denke?
- Feldenkrais-Lektion: Diagonalen erkunden
- Wiederholung der Wahrnehmungsübung im Stehen
- Aufschreiben der Erfahrungen

6. Kurseinheit: Den eigenen Rhythmus finden

- „Blitzlicht“ über die Lektion der letzten Woche und die Umsetzung der 5-Minuten-Übungen
- Diskussion / Vortrag über die Bedeutung von Rhythmen und Zeiten
- Feldenkrais-Lektion: Kopf und Becken im Kreis bewegen

7. Kurseinheit: Die selbstregulierende Wirkung des Atems erfahren

- Austausch über die Erfahrungen der TeilnehmerInnen
- Diskussion / Vortrag über die Bedeutung des Atems für die Selbstregulation
- Feldenkrais-Lektion: Freies Atmen
- Alternativ: Feldenkrais-Lektion „Alphabet singen“ für experimentierfreudige Gruppen

8. Kurseinheit: Kreative Lösungen finden

- Austausch über die Erfahrungen mit den bisherigen Kursinhalten
- Diskussion / Vortrag über die Bedeutung zusammengebissener Zähne im Rahmen von Stress und Spannung
- Feldenkrais-Lektion: Kiefergelenke lösen
- Vortrag / Diskussion darüber, Möglichkeiten zu finden, sich das Leben zu erleichtern
- Feldenkrais-Lektion: Sich drehen im Sitzen auf dem Stuhl
- Abschließend Vorlesen einer kurzen Geschichte über das Finden kreativer Handlungsalternativen

9. Kurseinheit: Die Kraft der Vorstellung nutzen

- Vortrag über den Einfluss von Vorstellungen auf Wahrnehmung und Handlung
- Feldenkrais-Lektion: Schulter und Hüfte in der Seitlage bewegen

10. Kurseinheit: Unterstützung in Anspruch nehmen

- Austausch über die Übertragung der Inhalte der letzten Feldenkrais-Lektion in den Alltag

- Diskussion über „die Kunst des Abgebens“
- Feldenkrais-Lektion: Sich unterstützt durch eine zusammengerollte Decke bewegen
- Abschluss des Kurses mit Zusammenfassung der wichtigsten Elemente der Feldenkrais-Arbeit und ihres Transfers in den Alltag sowie Rückmeldungen der TeilnehmerInnen

Der von mir an dieser Stelle beschriebene Kursablauf ist der im Kursleitermanual vorgeschlagene. In dem von uns durchgeführten Kurs haben wir aus verschiedenen Gründen ein paar Modifizierungen vorgenommen. Diese können Sie in den jeweiligen Beobachtungsprotokollen nachlesen. Unseren Kommentar finden Sie in dem Kapitel „Diskussion“.

Inhalte des Kursleitermanuals

Das Kursleitermanual informiert die KursleiterInnen über:

- die gesetzlichen Rahmenbedingungen und die Auflagen der Krankenkassen
- den Bedarf von Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei Stress
- den Stressbegriff, verschiedene Stresstheorien, Hintergrundwissen über Stressoren, Stressreaktionen und die Bedeutung individueller Bewertungen, Einstellungen und Motive
- die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit
- Möglichkeiten der Stressbewältigung und die Rolle der Feldenkrais-Methode dabei
- verschiedene Studien zur Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode
- die Zielgruppe
- die Ziele der Maßnahme
- die Lerninhalte
- methodisches Vorgehen beim Unterrichten
- die nötigen Qualifikationen der KursleiterInnen
- Ausschlusskriterien der TeilnehmerInnen
- den Kursablauf (Hierzu gibt es ausführliche Erläuterungen zu den Stichpunkten, die ich oben aufgeführt habe.)
- die Feldenkrais-Lektionen, das heißt deren beabsichtigte Wirkungen sowie die Bewegungsanweisungen und deren Quelle
- Literatur zum Thema

Außerdem finden sich im Anhang Kopiervorlagen der meisten Feldenkrais-Lektionen, die den TeilnehmerInnen für das selbstständige Durchführen der Lektionen zu Hause ausgehändigt werden können.

Qualifikation der KursleiterInnen

Die KursleiterInnen müssen nach den Richtlinien der IFF ausgebildete Feldenkrais-PädagogInnen sein. Sie müssen über eine berufliche Ausbildung als PsychologInnen, PädagogInnen, SozialpädagogInnen, SozialarbeiterInnen, SozialwissenschaftlerInnen, GesundheitswissenschaftlerInnen, Sport- oder GymnastiklehrerInnen, PhysiotherapeutInnen, KrankengymnastInnen, ErgotherapeutInnen, ErzieherInnen, GesundheitspädagogInnen oder HeilpädagogInnen verfügen. Um das Stressreduktionsprogramm durchführen zu können, muss an einer halbtägigen Informationsveranstaltung teilgenommen werden.

6 Forschungsmethoden

6.1 Die Forschungsmethode „Das Persönliche Gespräch“

von Susanne Herzog

Die Forschungsmethode „Das Persönliche Gespräch“ wurde von Prof. Inghard Langer entwickelt. Die Forschungsmethode orientiert sich an der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie von Carl R. Rogers, den Forschungen von Reinhard und Annemarie Tausch sowie an der Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Cohn.

Diese Gespräche sollen dazu dienen, innere seelische Vorgänge von Menschen näher kennenzulernen. Besondere Bedeutung hat dabei ein liebevoll begleitendes Zuhören und Anteilnehmen am Gesprächspartner. Es geht nicht darum, Wissen über Personen zu erlangen, sondern das Wissen voneinander zu vertiefen.

Das Ziel beim Führen der Gespräche ist es, Vorerwartungen, zum Beispiel bestimmte Vorstellungen und persönliche Erfahrungen loszulassen und sich im Hinblick auf das Gespräch soweit, wie möglich von ihnen freizumachen, damit die Forschenden ihren Gesprächspartnern offen zuhören können.

Es geht nicht darum, die Vorerwartungen des Forschenden zu bestätigen oder zu revidieren, sondern die Gesprächspartner in ihrer Lebenswirklichkeit zu sehen, und sie nicht in ein vorgefertigtes Konzept zu pressen.

Die Haltung der Gespräch führenden Person soll frei sein von eigener Bewertung, von Konstrukten sowie von den Sichtweisen anderer Personen, mit denen sie eventuell vorher Gespräche geführt hat. Es soll eine lernbereite, auf Entwicklung ausgerichtete Grundhaltung bestehen. Die Gespräch führende Person soll die anderen Personen in ihrem Suchen und in ihren Erfahrungen respektieren.

Somit ist es auch nicht angebracht, vorgefertigte Annahmen, sogenannte Hypothesen, zu formulieren, zu dem, was die Gesprächspartner erzählen. Die gesprächsführende Person ist als Wissen Schaffender selbst eine suchende, Erfahrungen aufnehmende Person. Alle Erfahrungen, die mitgeteilt werden, sind als Möglichkeiten oder Anregungen über Chancen und Gefahren für die Lebensgestaltung der Forschenden und Leser der wissenschaftlichen Aufarbeitung zu verstehen.

Für Prof. Inghard Langer ist das Sogenannte „*Innern*“ die eigentliche Verbindung zwischen erzählender und aufnehmender Person. Die Wörter, mit denen der Gesprächspartner erzählt, müssen von der Gespräch führenden Person in ihrem Innern erst zur Welt des Erzählenden gemacht werden.

Die Gespräch führende Person soll nach Inghard Langer (2000, S. 21) folgende Grundeinstellung mitbringen:

„Wenn wir ein Gespräch führen, bedeutet das für uns, unserer Gesprächspartnerin, unserem Gesprächspartner ein aufrichtiges Gegenüber zu sein. Wir geben der Person, mit der wir sprechen, zu verstehen, wie sehr wir es zu schätzen wissen, dass sie uns etwas aus ihrer inneren Welt anvertraut.“

Die Haltung der GesprächsleiterIn entspricht jener, die Carl R. Rogers für psychotherapeutische Gespräche erarbeitet hat. Er spricht von *Kongruenz*, der Stimmigkeit des inneren Erlebens und der geäußerten Worte, die im Gespräch wichtig ist. Ebenfalls wichtig im Gespräch ist ihm *die Wertschätzung der Person*, mit der der Forschende spricht, und gegenüber dem, was sie ihm erzählt. Die Gespräch führende Person soll dieses Erzählen mit ihrem *einfühlenden Verstehen* begleiten. Als Grundsituation des Gesprächs wird eine beidseitige, persönliche Begegnung angestrebt.

Erst diese Atmosphäre macht es möglich, wesentliche persönliche Informationen zu geben und sich zu vergegenwärtigen. Eine vertraute, zwischenmenschliche Atmosphäre kann dazu führen, dass vergessene Begebenheiten den Gesprächspartnern präsent werden oder seelische Vorgänge erinnert werden. Es kann sich für die erzählende Person eine erweiterte und klarere Betrachtung ihrer Erfahrungen zu einem Thema ergeben.

Ausgewogenheit im Geben und Nehmen dieser Gespräche macht diese Art Wissen zu schaffen befriedigend. Die Gespräch führende Person bietet einen Rahmen an, in dem sich die erzählende Person mit dem, was ihr wichtig ist, ausbreiten kann.

Je persönlicher das Gespräch gelingt, desto weniger besteht die Gefahr der Verfälschung durch die persönliche Beteiligung der Gesprächsleitung.

Die Aussagen, die im persönlichen Gespräch gewonnen werden, bleiben sprachlich auf der Ebene, auf der die untersuchten Personen sich selbst ausdrücken.

Die am Gespräch teilnehmenden Personen werden als wissende Experten zum jeweiligen Forschungsthema angesehen.

Die Ergebnisdarstellung soll dem Kennenlernen von persönlichen Lebenswegen im Zusammenhang mit zentralen Lebensfragen dienen. Es geht nicht darum, was als richtig oder falsch anzusehen ist, sondern um die Vielfalt von Handlungs-, Erlebens-, Bewertungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Das Lesen dieser Gespräche ermöglicht eine Orientierung für die eigene innere Welt und den eigenen Umgang mit entsprechenden Lebensfragen.

Die LeserInnen eines Forschungsberichts sollen die Erfahrungsberichte selbst bewerten, um zu einem eigenen Urteil zu gelangen.

Die Wissenschaftler sollen einige Wissensüberblicke aus anderen Untersuchungen beisteuern. Der Forschende befindet sich bei Gesprächen im Dienste der Wissenschaft, führt sie aber ähnlich wie Alltagsgespräche.

6.2 Die Forschungsmethode „Teilnehmende Beobachtung“

von Susanne Herzog

Die „Teilnehmende Beobachtung“ ist in der qualitativen Forschung verbreitet. Der Forscher taucht in das Forschungsfeld ein und teilt seine Beobachtungen aus der Perspektive des Teilnehmers mit, gleichzeitig nimmt er durch seine Teilnahme auch Einfluss auf das Beobachtete.

Das Ziel der teilnehmenden Beobachtung ist es, möglichst weitgehend die Innenperspektive des Forschungsfeldes zu erfassen, bei gleichzeitigem Halten der Außenperspektive als fremder Beobachter. Der Beobachter muss engagiert sein und Distanz wahren können. Manchmal werden vorstrukturierte Beobachtungsbögen eingesetzt, häufig handelt es sich um Protokollierungen von Situationen, um möglichst dichte Beschreibungen über das Feld zu gewinnen. Uwe Flick (2007, S. 289) ist der Meinung, dass deskriptive Beobachtung eher auf vorstrukturierte Bögen verzichten sollte, um darüber die Aufmerksamkeit nicht zu sehr einzuschränken. Allerdings kann der Beobachter nicht alle Aspekte einer Situation gleichzeitig erfassen und ist in der Perspektive des Beobachters begrenzt.

Nach Uwe Flick (2007, S. 292) macht der Beobachter das Forschungsobjekt, den anderen, nicht zum Gegenstand, sondern zum dialogischen Partner.

Im Gegensatz zu den einmaligen Gesprächen bleibt der Beobachter längere Zeit im Feld und im Kontakt mit den Personen, die erforscht werden sollen. Wenn der Forscher bemerkt, dass ihm noch bestimmte Informationen zu Personen oder Handlungsweisen fehlen, dann richtet er bei der nächsten Beobachtung seine Aufmerksamkeit darauf.

Dadurch, dass noch weitere Methoden zur Ergänzung mit einbezogen werden, kann das methodische Vorgehen besonders gut dem Forschungsgegenstand angepasst werden.

Ein Problem bei dieser Methode ist, dass nicht alle Phänomene beobachtbar sind, zum Beispiel biografische Prozesse, Wissensprozesse oder selten auftretende Handlungsweisen. Die Erkenntnisse des Forschers beruhen deshalb meistens auf verbalen Äußerungen der Beteiligten. Um mit dieser Schwierigkeit umzugehen, werden häufig zusätzliche Interviews oder Befragungen der Beteiligten mit hinzugezogen.

Die „Teilnehmende Beobachtung“ ist als Methode wenig standardisierbar und formalisierbar. Sie bietet jedoch die Möglichkeit, Informationen über Denk- und Handlungsweisen sowie Einstellungen der Beobachteten direkt im Geschehen, des zu erforschenden Feldes zu erhalten.

6.3 Die Wahl der Forschungsmethoden

von Susanne Herzog

Warum qualitativ und nicht quantitativ forschen?

Nach Uwe Flick sollte sich die Wahl der Forschungsmethode immer nach der Fragestellung und des zu untersuchenden Forschungsgegenstandes richten.

„Die verschiedenen methodischen Alternativen legen es nahe anhand der eigenen Untersuchung, ihrer Fragestellung und Zielgruppe etc. eine begründete Entscheidung bei der Auswahl eines Erhebungsverfahrens zu treffen und diese, an gewonnenen Materialien zu überprüfen. Nicht jedes Verfahren ist für jede Fragestellung geeignet.“ Flick (2007, S. 272)

Aus diesem Grunde haben wir uns für einen zirkulär angelegten qualitativen Forschungsansatz entschieden und nicht für einen linear ausgerichteten quantitativen Forschungsprozess, obwohl dies dem momentan vorherrschenden wissenschaftlichen Trend mehr entsprochen hätte und dem Leser, der an statistisch auswertbaren Ergebnissen interessiert ist, eventuell besser gefallen hätte.

Zu Beginn unserer Arbeit wissen wir weder ob, noch wie, noch unter welchen Bedingungen die Feldenkrais-Methode in Bezug auf Stresserleben wirkt. Wir betreten mit dieser Untersuchung völliges Neuland und arbeiten zirkulär qualitativ, um einen Einblick in das, durch den Kurs ausgelöste, innere Erleben der Kursteilnehmerinnen zu erhalten.

Die quantitative Untersuchung wäre in unserem Fall nicht erfolgversprechend, da die Versuchspersonengruppe, die dieses Kursprogramm absolviert, zu klein ist, um statistisch ausgewertete Veränderungen signifikant werden zu lassen.

Im Grundstudium, im Rahmen eines empirischen Praktikums, erhob ich quantitative Daten, indem ich standardisierte Fragebögen 30 Feldenkrais-Studenten nach den ersten drei Tagen ihrer Ausbildung, nach den ersten drei Wochen der Ausbildung, und postalisch sechs Wochen nach Abschluss der Ausbildungssequenz vorlegte.

Mit den Fragebögen wurden Veränderungen des Selbstbildes, Veränderung von Schmerzempfinden und Veränderungen in der Selbstakzeptanz erhoben. Die Auswertung fand mit der Software SPSS statt.

Die erste Schwierigkeit bestand darin, Konstrukte zu formulieren und zu definieren. So wurde das Konstrukt „Selbstbild“ von verschiedenen Autoren der Fragebögen benutzt, aber jeder Autor definierte es etwas anders.

Wir befürchteten, die mit der Feldenkrais-Methode gemachten Erfahrungen, aufgrund definierter Konstrukte so einzuschränken, dass wir die Qualitätsänderungen im persönlichen Erleben eines Menschen quantitativ mit einem Fragebogen nicht erfassen können.

Die zweite Schwierigkeit bestand in den skalierten Antwortformaten der Fragebögen.

Skalierte mehrfach gestufte Antwortformate, wie sie in Fragebögen vorkommen, können nur die quantitative Ausprägung eines Merkmals erfassen und nicht die Qualität des Erlebten erfahrbar machen.

Wir kamen zu dem Schluss, dass das Einzige, was für unser Anliegen in Frage käme, eine qualitative Forschung sein müsse.

Es musste ein persönliches Gespräch oder eine Interviewform sein, um die Qualität des Lebens des Einzelnen erfassen zu können. Quantitative Forschung ist für unsere Forschungsfragen und unser Forschungsfeld nicht angemessen.

Wir wählten das „Persönliche Gespräch“ von Prof. Inghard Langer, das durch die mitfühlende Haltung der Gespräch führenden Person und die non-direktive Gesprächsführung, uns geeignet erschien, an den vielfältigen Erlebenswelten unserer Kursteilnehmerinnen teilzuhaben und sie darstellen zu können.

Es stellte sich für uns zudem die Frage, wie wir den Verlauf des Interventionsprogramms dokumentieren können, um einen Zugang zum Feld für die LeserInnen und uns Forschende herzustellen. Wir wählten eine ebenfalls qualitative Forschungsmethode, die „Teilnehmende Beobachtung“, die Uwe Flick (2007, S. 288) als Prozess beschreibt.

„Teilnehmende Beobachtung ist in doppelter Hinsicht als Prozess zu begreifen. Einerseits soll der Forscher mehr und mehr Teilnehmer werden und Zugang zu Feld und Person finden.

Andererseits soll auch die Beobachtung einen Prozess zunehmender Konkretisierung und Konzentration auf die Fragestellung wesentlicher Aspekte durchlaufen.“

Wir beobachteten während des Teilnehmens aus zwei unterschiedlichen Perspektiven. Einerseits waren wir Teilnehmerinnen, andererseits unterrichteten wir als Kursleitung. Je nachdem, in welcher Rolle wir uns befanden, übten wir unterschiedliche Einflüsse auf die Teilnehmerinnen aus.

Wir machten Audioaufnahmen von Diskussionen und Bewegungslektionen zur verbesserten Erinnerungsmöglichkeit und Auswertung. Aus ethischen Gründen wählten wir eine offene „Teilnehmende Beobachtung“ und holten uns die Erlaubnis für Audioaufnahmen von den Beobachteten zu Beginn des ersten Kursabschnittes ein.

Nach der Intervention führten wir mit jeder Kursteilnehmerin ein „persönliches Gespräch“, dass wir verdichteten, auswerteten und die Ergebnisse in verallgemeinerten Aussagen zusammen führten (Kapitel 10).

7 Vorbereitung und Durchführung der Untersuchung

von Stefanie Gloger

7.1 Informationsgewinn

Bevor wir mit der Untersuchung begonnen haben, haben wir uns in die verschiedenen Themenbereiche eingearbeitet.

Susanne Herzog hat an einer Schulung des Feldenkrais-Verbands zur Durchführung des Stressinterventionsprogramms teilgenommen. Ich habe mich an Hand des Kursleitermanuals und der Aufzeichnungen von Susanne Herzog auf das Programm vorbereitet.

In Diplomarbeiten, Büchern und im Internet haben wir uns über den aktuellen Stand der Stressforschung informiert. In der Literatur über die Feldenkrais-Methode haben wir systematisch nach Bezügen zum Thema Stress gesucht und entsprechende Zitate gesammelt.

Wir haben beide an dem Seminar „Seelische Gesundheit durch Stressverminderung“ von Prof. Reinhard Tausch teilgenommen und uns in diesem Kontext mit unserem eigenen Stresserleben auseinandergesetzt.

Da die Methode des Persönlichen Gesprächs auf der Klientenzentrierten Therapie nach Carl Rogers und der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn begründet ist, hat es uns sehr geholfen, an Seminaren des Fachbereichs Psychologie zu diesen Themen teilgenommen zu haben. Außerdem sind wir Teilnehmerinnen des Forschungsseminars bei Prof. Langer, in dem vorwiegend Diplomarbeiten, die mit dem Persönlichen Gespräch forschen, bearbeitet werden.

7.2 Das Hebammengespräch

In dem Forschungsansatz von Prof. Inghard Langer ist es üblich, dass die gesprächsleitende Person ein sogenanntes Hebammengespräch führt, in dem sie selbst die informationsgebende Person ist. Dazu sucht sie sich einen mit der Methode des Persönlichen Gesprächs vertrauten Gesprächspartner, der im Hebammengespräch die Leitung übernimmt.

Der Sinn des Hebammengesprächs besteht zum einen darin, sich selbst einmal in die Situation einzufühlen, wie es ist, der Informationsgeber in einem solchen Gespräch zu sein. Zum anderen kann sich der / die Forschende über ihren persönlichen Zugang zum Thema, ihre Motivation und das Thema selbst während des Gesprächs klarer werden.

Da wir unsere Diplomarbeit zu zweit schreiben, haben wir unser Hebammengespräch quasi gegenseitig durchgeführt. Wir haben uns in einem Raum an der Uni zusammengesetzt und uns über die Diplomarbeit, Feldenkrais und Stress unterhalten. Dabei haben wir die Rollen der Informationsgeberin und Gesprächsleiterin ein paar Mal gewechselt.

Das Gespräch hat bei uns beiden für eine Klärung der Thematik gesorgt. Außerdem haben wir uns über offene Fragen bezüglich unserer Ansichten zum Thema und zu unserer Zusammenarbeit austauschen können.

Das Hebammengespräch haben wir aufgezeichnet und transkribiert. Wir haben es an dieser Stelle jedoch nicht in die Diplomarbeit eingefügt, da fast alle vorgekommenen Themen in anderen Kapiteln aufgegriffen werden.

7.3 Auf der Suche nach Probanden

Der Untertitel dieses Kapitels könnte lauten: „Wie bekommt man gestresste Menschen dazu, an einem zeitintensiven Stressinterventionsprogramm teilzunehmen?“ In der Tat war es bei dieser Zielgruppe besonders schwierig, Termine zu finden, an denen genügend TeilnehmerInnen Zeit hatten.

Wir wollten möglichst TeilnehmerInnen für den Kurs gewinnen, die sich auch zu einem regulär angebotenen Kurs anmelden würden. Da es das Stressinterventionsprogramm noch nicht lange gibt, hatten wir allerdings keine Informationen darüber, welche Eigenschaften diese Personen mitbringen, ob sie sich in bestimmten Merkmalen ähneln oder sehr verschieden sind. Klar war jedoch für uns, dass wir nicht nur PsychologiestudentInnen in unserem Kurs haben wollten, das wäre eine zu homogene Stichprobe für ein Programm dieser Art gewesen.

Wo also den Kurs ausschreiben? Susanne hatte die Möglichkeit, den Kurs bei einer Volkshochschule anzubieten, aber nur in einem stark verkürzten Rahmen. Wir wollten das Programm jedoch im von den Begründern empfohlenen Umfang anbieten. Ich sprach mit den

LeiterInnen eines großen hamburger Pflegedienstes, bei dem ich zu der Zeit arbeitete, und sie waren sehr angetan davon, das Programm für ihre Mitarbeiter anzubieten und uns zu unterstützen. Für Susanne Herzog und mich war es zweitrangig, an diesem Kurs zu verdienen. Allein der Aufwand sollte gedeckt sein. Wichtig war uns, dass sich nach dem Kurs genügend TeilnehmerInnen für die Gespräche zur Verfügung stellten. Also schrieben wir den Kurs mit einer Gebühr von 50 € aus, die die TeilnehmerInnen vollständig erstattet bekommen sollten, wenn sie regelmäßig am Kurs sowie am Persönlichen Gespräch teilnehmen würden. Großzügigerweise boten meine Arbeitgeber uns an, uns die 50 € für die GesprächsteilnehmerInnen zu zahlen, weil sie von dem Konzept überzeugt waren.

Leider fand der Kurs beim Pflegedienst nicht statt. Es gab zwar einige Interessenten, aber terminlich kamen sie nicht auf einen Nenner. Wie ich schon sagte, die Stressgeplagten... .

Was nun? Also doch an der Universität? Ein Vorteil davon ist, dass keine Raummieten anfallen, wenn die Räumlichkeiten auch nicht gerade einladend sind. Wir haben also einen Flyer für die Uni konzipiert und in einigen Seminaren des Fachbereichs Psychologie die Werbetrummel gerührt. Dabei haben wir ausdrücklich darauf hingewiesen, dass NichtstudentInnen willkommen sind. Auch in diesem Rahmen haben wir den Kurs für 50 € angeboten, mit Rückerstattung von 30 € bei regelmäßiger Teilnahme und Teilnahme am Gespräch.

Nach vielem Hin- und Hergeschiebe der Termine haben wir auf diese Weise eine Kursgruppe zusammenbekommen. Ebenfalls aus terminlichen Gründen haben wir die Variante gewählt, den Kurs kompakt an vier langen Samstagsterminen stattfinden zu lassen, anstatt an zehn kurzen Terminen.

Die Flyer, mit denen wir geworben haben, finden Sie im Anhang.

7.4 Die Kursteilnehmerinnen und Gesprächspartnerinnen

Unser Kurs bestand aus acht Frauen im Alter zwischen 19 und 55 Jahren.

Vier Teilnehmerinnen waren Studentinnen der Psychologie, die vier anderen stehen im Berufsleben oder gehen noch zur Schule.

Eine Teilnehmerin hat den Kurs nach dem ersten Termin abgebrochen, zwei der Frauen haben an zwei Kursterminen teilgenommen, vier an drei Kursterminen und eine war bei allen Terminen anwesend.

Natürlich handelt es sich hierbei nicht um eine repräsentative Stichprobe. Das wird bei dieser Art der Forschung allerdings auch nicht angestrebt. Es geht hier nicht darum, verallgemeinerte Aussagen für eine Grundgesamtheit zu treffen, sondern darum, vielfältige individuelle Erfahrungen und Erlebenshintergründe darzustellen.

8 Durchführung des Stressinterventionsprogramms

Um dem Leser einen möglichst vollständigen Eindruck vom Verlauf des Stressreduktionskurses zu geben, schrieben wir für jeden der vier Kurstage ein Protokoll. Kurstag 1 und 2 wurden von Susanne Herzog protokolliert und Kurstag 3 und 4 von Stefanie Gloger. Da wir beide teilweise beobachteten und teilweise den Kurs leiteten, habe ich den jeweiligen Perspektivwechsel im Protokoll gekennzeichnet. In den nachfolgenden Verdichtungsprotokollen der geführten Gespräche sind teilweise Verweise auf die entsprechenden Kurstage zu finden.

8.1 Dokumentation des Kurstages 1

von Susanne Herzog

Ablauf (geplant)

10.00-11.30 Uhr 1. Kurseinheit: Die Gruppe und Thematik kennenlernen,
ATM: sich beugen in Rückenlage.

Pause

11.45-13.15 Uhr 2. Kurseinheit: Sich aufrichten,
ATM: Beine kreuzen und drehen.

Pause

13.30-15.00 Uhr 3. Kurseinheit: Achtsam werden,
ATM: Arm und Bein minimal heben.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Der Kurs sollte um 10.00 Uhr beginnen. Als ich gegen 9.30 Uhr kam, waren bereits Tische auf den Gang geräumt worden und die Kursleiterin Stefanie Gloger unterhielt sich angeregt mit Frau A. Sie stellten die Stühle im Kreis auf und zwei weitere Teilnehmerinnen kamen dazu, die sich kannten und angeregt miteinander redeten, während sie sich setzten. Ich kochte währenddessen Tee und Kaffee für die erste Pause. Nach und nach konnten wir die restlichen Teilnehmerinnen im Stuhlkreis begrüßen. Insgesamt waren wir 6 Teilnehmerinnen und 2 Kursleiterinnen. Wir konnten mit circa 10 Minuten Verspätung beginnen.

Zuerst stellten Stefanie Gloger und ich, uns den Teilnehmerinnen als Kursleiterinnen vor und dann den Tagesablauf mit Pausenzeiten und Themen. Ich war aufgeregt, nervös und neugierig auf die Teilnehmerinnen.

Anschließend stellten sich die Teilnehmerinnen nacheinander ohne festgelegte Reihenfolge vor. Wir baten sie darum, den gesamten Kurstag mit dem Audiogerät aufnehmen zu dürfen, um dieses Material zur Auswertung in unserer Diplomarbeit verwenden zu können. Eine Teilnehmerin gab zu bedenken, dass wir dies nicht in der Kursausschreibung angekündigt hatten. Wir gaben diese Nachlässigkeit zu und einigten uns darauf, die Lektionen aufzunehmen, um jeder Teilnehmerin eine CD am Ende des Kurses geben zu können. Die Vorstellungsrunde begann und jede Teilnehmerin erzählte, welche Erwartungen und Wünsche sie an das Seminar hatte, welche Erfahrungen sie mit der Feldenkrais-Methode hat, und was sie mit dem Thema Stress verbindet.

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Anschließend setzten sich die Teilnehmerinnen in Zweier-Gruppen zusammen und diskutierten lebhaft über die folgenden drei Fragen, um in das Thema einzusteigen:

1. *Welche Situationen sind für mich stressig?*
2. *Welche Stresssymptome zeige ich?*
3. *Was tue ich gegen Stress, wie bewältige ich die Situation?*

Wir schrieben unsere Antworten auf verschiedenfarbige Kärtchen, die die Kursleitung nach und nach einsammelte und unter den drei Rubriken „Stressoren/Symptome/Bewältigung“ auf der Stellwand befestigte. Gemeinsam in der Gruppe versuchten wir, eine Gruppierung zu finden innerhalb der Rubriken, indem wir die Karten am Ende vorlasen und zu Untergruppen zusammenfügten.

Unter der Rubrik „Symptome“ fanden wir *emotionale, kognitive, behaviorale und körperliche/vegetative Symptome*.

- a) *Emotional*: Genervt sein von Kollegen, Verärgerung, Gereiztheit, innere Unruhe
- b) *Kognitiv*: Angst, etwas falsch zu machen, Angst, nicht alles zu schaffen, Konzentrationsstörungen

- c) *Behavioral*: Gehetzt sein, Sprachlosigkeit und „Sprachdurchfall“, Kaninchen vor Schlange (Totstellreflex?), hoher Muskeltonus, verspannter Nacken
- d) *Vegetativ*: Atemnot, Atemschwierigkeiten, Panik im Gehirn, Schweißausbrüche, Sehstörungen, Rückenschmerzen bis zur Bewegungsunfähigkeit, Herzrasen, innere Unruhe mit Zittern, Schlafstörungen, Magen und Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen

Unter der Rubrik „*Stressoren*“ fanden wir *äußere Belastungsfaktoren* und *intrapersonale Belastungsfaktoren*.

a) *Äußere Belastungsfaktoren*:

- Prüfungen
- Übermaß an Arbeit
- Zu viel Arbeit in kurzer Zeit
- Laute Musik / alle, reden durcheinander.
- Straßenverkehr
- Unvorhersehbare Aufgaben
- Herausforderungen
- Erwerbsarbeit
- Unbeherrschte Vorgesetzte
- Terminkollisionen
- Zeitdruck
- Einkommen
- Kontostand
- Druck von außen treibt mich.
- Familie
- Zustand nach Achillessehnenriss-OP

b) *Intrapersonale Belastungsfaktoren*:

- Angst vor dem Chaos
- Leistungsdruck, obwohl mein Körper weh tut.
- Ich kann nicht herunterfahren.
- Angst mir fällt nichts ein,

- Ich treibe mich innerlich selbst an.
- Ich mache mir Stress selber.
- Mein Körper kommt nicht zur Ruhe und ich **muss** weiter machen.

Unter der Rubrik *Stressbewältigung* fanden wir *aktive* und *eher passive Bewältigungsformen*.

a) *Aktiv:*

- Aggression
- Schimpfen/Fluchen
- Panisch (sein)
- Festklammern an Routinen.
- Ich mache etwas ganz anderes.
- Singen,
- Tanzen,
- Schwimmen,
- Natur,
- Spazieren gehen,
- Reiten gehen,
- Sport,
- Sich verwöhnen,
- Sauna,
- Fernsehen,
- Lesen,
- Essen
- Struktur, was wichtig ist festlegen.
- Hilfe von außen (holen),
- Reden mit Freunden

b) *Passiv:*

- Schlafen
- Ignorieren
- Reden/stöhnen/Selbstmitleid.
- Unter Zeitdruck zu spät kommen.
- „Flucht“
- Aufgaben aufschieben.

Die Stühle wurden daraufhin beiseitegeschoben. Jede Teilnehmerin suchte sich einen Platz mit einer Decke auf dem Teppichboden.

Der Raum hatte von zwei Seiten eine Fensterfront, sodass viel Licht hereinfiel.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Ich unterrichtete die Feldenkraislektion „Sich beugen in Rückenlage“, deren Thema das Zusammenspiel von Beuge- und Streckmuskulatur ist. Das Zusammenspiel zwischen Agonisten und Antagonisten wird neu organisiert, um neuromuskulären Stress zu reduzieren.

Als die Lektion beendet war, schrieben alle Teilnehmerinnen ihre Beobachtungen von Veränderungen in ihrem Fühlen und Bewegen, die sie während der Lektion erlebt hatten, auf. Es folgte eine fünfzehnminütige Pause, in der wir, Stefanie und ich das weitere Vorgehen kurz absprachen.

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Nach der Pause tauschten wir uns in der Gesamtgruppe über die gemachten Spür- und Bewegungserfahrungen aus. Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie erstaunt sei, dass sie immer darauf gewartet habe, dass die Unterrichtende ihr sagt, ob sie die Bewegungen richtig oder falsch ausführe.

Kurzvortrag aus der Leitungsperspektive:

Anschließend hielt ich einen Kurzvortrag mit Demonstration. Es war eine Einführung in die feldenkraisische Erklärung zur Entstehung von neuromuskulärem Stress, deren Entwicklung und den Charakteristika des Stopp- und Startreflexes. Stefanie stellte sich stellvertretend als Modell für die Haltung im Stopp- und Startreflex zur Verfügung. Es fehlte die Zeit, diese Sequenz von allen auszuprobieren und nachmachen zu lassen.

Danach stellte ich das Feldenkrais-Modell des Zusammenhangs von Bewegung, Gefühlen und Denken und deren gegenseitige Beeinflussung sowie den Ansatz, an der Bewegung einzugreifen und die anderen Komponenten zu beeinflussen, vor.

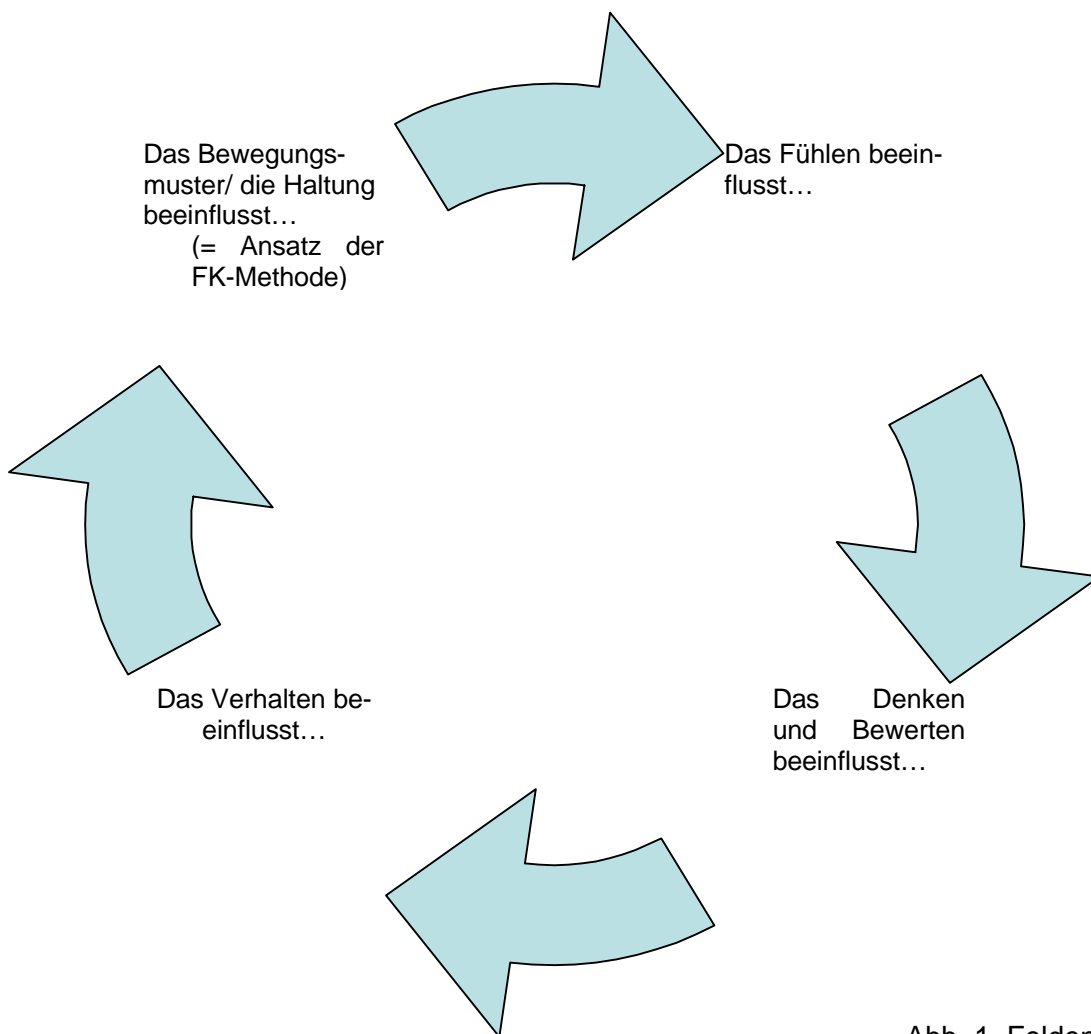


Abb. 1, Feldenkrais-Modell

Beobachtung aus Teilnehmerperspektive:

Anschließend gab Stefanie eine Lektion „Beine kreuzen und drehen“, in der es darum ging, die eigene Mitte zu finden, um aus der Mitte heraus kompetenter mit Stresssituationen umgehen zu können.

Danach schrieben die Teilnehmerinnen ihre Beobachtungen auf Zettel und klebten sie beim Hinausgehen in die Pause an die Wand, so dass sie für alle sichtbar waren. Ich fühlte mich symmetrischer, stabiler und sicherer auf meinen Beinen stehend.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Nach 20-minütiger Essenspause begannen wir erneut und besprachen die gemachten Beobachtungen mit den Teilnehmerinnen.

Sie hatten folgende Eigenbeobachtungen schriftlich festgehalten, die ich in der nachfolgenden Bearbeitung in neun Kategorien: *Spüren, Atmung, Symmetrie, Bodenkontakt, Entspannung, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Schmerzen und Emotionseffekte* einteilte.

1. Spüren

- Veränderungen am Körper waren in der ersten Stunde stärker (fühlbarer).
- Arme zum Fußboden bringen, verwirrte (mich).

2. Atmung:

- Atmung ist freier und tiefer.
- Mein Stehen sollte noch mit Ein- und Ausatmen erfahren werden.

3. Symmetrie:

- Ich bin noch immer unsymmetrisch.
- Linke verkürzte Körperhälfte wurde länger und ist im Verhältnis zur rechten Körperhälfte gleicher, symmetrischer.
- Beine/Knie zur rechten Seite bringen tut links weh, anders rum nicht.
- Die rechte Körperseite liegt nicht so auf (wie linke Körperseite).

4. Bodenkontakt:

- Kein Bodenkontakt mit den Oberschenkeln
- Ich habe direkter und mehr Bodenkontakt.
- Die Auflagefläche hat sich vergrößert.
- Mein Körper liegt etwas mehr auf dem Boden auf.
- Stehen fällt schwer auch nach der Übung, Füße (sind) aber größer, (haben) mehr Kontakt

5. Entspannung

- Tiefer entspannt.
- Viel Gähnen und Entspannung
- Rückendrehung war angenehm und entspannend.
- Massage vom Fußboden war Klasse.

- Beim Stehen lockerer, gelöster,
- Im Schulterbereich freier

6. Beweglichkeit:

- Mein Körper bewegt sich leicht und gern.
- Ich fühle mich beweglich.
- Leichtere Drehung ist möglich in alle Richtungen.

7. Leichtigkeit

- Wanderung (Rollen) über den Boden ohne spürbaren Kraftaufwand
- Nach der Übung bessere Körpermitte und Körperschwerpunkt

8. Schmerzen

- Schmerzen im unteren Beckenbereich sind verringert.
- Keine einschießenden Kopfschmerzen beim Aufstehen (mehr)

9. Emotionale Effekte

- Ich lasse besser zu, wie es ist, und muss nicht alles „richten“.
- Mein Körper will meine (gedachten) Grenzen überschreiten.
- Mein Körper ist gesünder als ich.
- Ja zu meinem Körper sagen.
- Ich fühle mich ruhiger und gelassener.
- Zum Ende hin hatte ich Schwindel, Rückenschmerzen, Schnupfen, war leicht gereizt.

Nach der Diskussion über diese Veränderungen kamen die Teilnehmerinnen zu zweit zusammen und sprachen über folgende Fragestellungen:

1. *Wodurch wird eine Situation für mich stressig?*
2. *Welche Ansprüche an mich habe ich in diesen Situationen?*

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Stefanie leitete über zur Demonstration gewohnheitsmäßiger Handlungen, zum Beispiel wie fegt man, wie faltet man die Hände, verschränkt die Arme, wäscht die Hände etc. Sie bat die Teilnehmerinnen, als Hausaufgabe im Alltag nachzuforschen, welche Gewohnheiten sie haben und wie sie in der kommenden Woche mit Stressoren umgehen, damit wir zu Beginn des Kursteils 2 darüber gemeinsam sprechen können.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Dann legten sich alle auf ihre Matten und ich unterrichtete die Lektion 3: „Achtsam werden“, in der, durch minimale Bewegungen, dem Anheben von gestrecktem Bein und Arm in verschiedenen Raumlagen, die Achtsamkeit geschult werden sollte.

Bezug nehmend auf das Feldenkrais Modell, konnte das Anheben von Arm und Bein durch die gedankliche Bewertung erschwert oder erleichtert werden, indem sich die Teilnehmerinnen vorstellten, dass das Anheben unmöglich schwer sei oder ein Kinderspiel und leicht.

Diese Bewertungen der nachfolgenden Bewegung änderten beeindruckend die Organisation des Körpers und änderten die Wahrnehmung der Teilnehmerinnen für die Ausführungsqualität.

Als Hausaufgabe sollten sich die Teilnehmerinnen Gedanken machen über die Frage:

„Wie beeinflussen meine Bewertungen/Gedanken zu einer Situation meine Belastungs- und Reaktionsfähigkeit?“

Um 15.00 Uhr beendeten wir den ersten Seminartag mit einem kurzen Blitzlicht der Teilnehmerinnen.

8.2 Dokumentation des Kurstages 2

Ablauf (geplant)

10.00-11.30 Uhr 4. Kurseinheit: Spannung im Schulter-Nacken-Bereich abbauen.
ATM: Arme und Hände rollen.

Pause

11.45- 13.15 Uhr 5. Kurseinheit: Die Mitte finden,
ATM: Diagonalen erkunden.

Pause

13.30 - 15.00 Uhr 6. Kurseinheit: Den eigenen Rhythmus finden,
ATM: Die Beckenuhr, Kopf und Becken im Kreis bewegen.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Anwesend waren vier Teilnehmerinnen des ersten Kurstages und zwei neu dazugekommene Teilnehmerinnen. Eine Teilnehmerin hatte Stefanie mitgeteilt, dass sie an weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen möchte. Sie hat den Kurs abgebrochen (siehe 9.2, das Gespräch mit Nadja). Eine weitere Teilnehmerin hatte sich für diese Sitzung entschuldigt. Ich unterrichtete die Kursteilnehmerinnen darüber, dass die zweite Kursleiterin Stefanie 30 Minuten später dazu kommen würde und begann mit der Eröffnungsrunde. Zuerst erklärte ich den heutigen geplanten Ablauf des Kurstages.

Wir befanden uns heute in einem anderen Raum als am ersten Kurstag. Der Raum war kleiner, hatte nur eine Fensterfront, Teppichboden und Polsterelemente, die wir zur Seite geräumt hatten.

Darauf folgte ein Blitzlicht mit den Fragen an jede einzelne Teilnehmerin:

Wie ist es euch letzte Woche ergangen? Was habt ihr von der ersten Sitzung mitnehmen können? Wie kommt ihr, mit was, heute hier an?

Leider lief mein Aufnahmegerät aus technischen Gründen nicht, so dass ich mir Notizen machte, um den weiteren Ablauf zu protokollieren.

Folgendes wurde gesagt:

- Meine Diplomarbeit, die ansteht, stresst im Moment.
- Ich habe sofort am darauf folgenden Montag zwei Seminare gegeben, die mich angestrengt haben.
- Die Woche war sehr Rücken belastend mit Zäune ziehen usw.
- Ich bin in Urlaubsstimmung und fahre nach dem heutigen Seminar an die See.
- In der letzten Woche habe ich vermehrt ungewöhnliche Sachen gemacht, zum Beispiel beim Auto fahren bin ich mit den Händen mal so (macht es vor) gefahren, beim Putzen usw.
- Mein Körper war in der letzten Woche besser sortiert. Das hielt nicht die ganze Woche an, aber ich habe auch einen Berg Arbeit abgearbeitet.
- Ich hatte Prüfungen, dann war ich auch noch krank. Ich musste alles andere ignorieren. Die Koordination ist dabei verloren gegangen.

Anschließend folgte eine Diskussion über die Hausaufgabe. Keine der Teilnehmerinnen hatte sich damit explizit beschäftigt oder etwas aufgeschrieben. Sie wurde als unsinnig empfunden, oder sie hatten keine Zeit gehabt, sich damit zu beschäftigen.

Daraufhin folgte eine kurze Kaffeepause, in der die zweite Kursleiterin Stefanie hinzukam.

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Zum Einstieg in das Thema: „Schulter-Nackenverspannungen lösen“, bildeten wir Zweier-Gruppen und diskutierten über folgende Fragen:

1. *Welche ungünstigen Bedingungen für Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich kenne ich im Alltag, Beruf oder Hobby?*
2. *Was könnte ich ändern?*

Die Ergebnisse notierten wir auf Zettel und pinnten sie für alle sichtbar an die Wand. Wir fanden nicht zu allen ungünstigen Bedingungen auch Veränderungsmöglichkeiten.

1. Ungünstige Bedingungen:	2. Veränderung herbeiführen durch ...
Arbeitsplatz: am PC, bei der Schreibtischarbeit,	Sitzposition zum Schreibtisch optimieren, Pausen und Übungen einbauen.

	Maus mit der rechten Hand zu bedienen ist kein Muss.
Beim längeren Sitzen hängen die Beine runter,	Beim Sitzen das Steißbein entlasten, um den Rücken zu entspannen. Optimale Sitzposition finden, Anspannung vermeiden, häufige Pausen, Dehnen und Position wechseln.
Angst es nicht zu schaffen, führt zu Schulterverspannungen.	
Im Straßenverkehr Stress mit den Augen	Langsame Kopfbewegungen machen.
Zugluft bei der Bahnfahrt	
Monotone Bewegungsabläufe, zum Beispiel Schrauben,	Armwechsel, Pausen, Gegenbewegungen machen.
Telefonieren	Telefonieren mit Headset statt Hörer-Verklemmung.
Beim Laufen Verspannungen	Konzentration auf aufrechtes Gehen
Zu wenig Aufmerksamkeit auf den Schulter/Nackengebiet, da andere Problembereiche gravierender sind, führt zu Schmerz in der Nacht.	Ich bin etwas ratlos für diesen Bereich.
Lesen und TV im Liegen	Bewegung, Atemübungen, aufrechte Haltung, Gummibandstretching-Übungen
Kälte	Schal, Tuch um den Hals
Alkohol	
Sich in einer gefährlichen Situation befinden, aufpassen müssen auf dem Kiez.	

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Anschließend suchten sich alle einen Platz im Raum. Der Raum war leider etwas eng, so dass alle sich versetzt zu der Nachbarin legen mussten, um ihre Arme ausbreiten zu können. Die Teilnehmerinnen arrangierten sich mit den Gegebenheiten mit viel Lachen.

Ich gab eine Lektion mit dem Thema: „Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich kennenlernen und lösen“. Ich ließ einige Bewegungsvariationen in der Lektion weg, da die Zeit knapp wurde.

Im Anschluss schrieben die Teilnehmerinnen ihre empfundenen Veränderungen auf Kärtchen.

In der nachfolgenden Bearbeitung sortierte ich die aufgeschriebenen Veränderungen in folgende Kategorien:

1. Vorher-Nachher-Vergleich

- Zu Beginn steif, taub, Steuerung durch Denken- nachher hatte ich dann flüssigere Bewegungen durch Bewusstsein, Muskeln werden wärmer, Atmung tiefer, Haltung aufrechter, mehr „Oberweite“.
- Zu Beginn war die Schulter links zunächst spitz in der Auflage, ich hatte insgesamt ein Gefühl viel gearbeitet zu haben (gewisse Erschöpfung) – nachher dann hatte ich hängende Schultern; frei schwingend, die Atmung war frei. Das will ich nicht mehr hergeben, auch nicht für kurze Zeit.

2. Am Ende

- Die Außendrehung (der Arme) ist schließlich so leicht, dass sich die Schultern nicht mitbewegen müssen.
- Am Ende beim Stehen wird der Horizont (Blickhöhe) höher (als zu Beginn).
- Überraschend war, dass der vorher beübte Körperteil leicht ist, anstatt schwer.
- Sehr schön zum Ankommen, viel mehr Auflagefläche des Schulterblattes, konnte mich sehr gut draufeinlassen.
- Hinterher habe ich sehr deutlich die Linien von den Füßen aufwärts zum Kopf gespürt.
- Der Kopf war am Ende sehr frei beweglich.
- Die Arme sind länger geworden, die Schultern breiter und freier, die Atmung wurde leichter.
- Zum Schluss hatte ich lange Arme und „warme“ Schultern.
- Mein Blickhorizont will (am Ende) höher hinaus.

3. Der Prozess

- Es hilft meiner Aufmerksamkeit plötzlich neue Aufgaben zu bekommen (Fuß, Becken, Kopf gleichzeitig zu bewegen).
- Ich bekam eine verstopfte Nase, wie beim Schnupfen.
- Das Becken mitzunehmen war sehr hilfreich.

- Den rechten Arm nach oben drehen ließ sich erst langsam realisieren.
- Muskelpakete waren statt Schulterblatt fühlbar.
- Schnelle Zunahme an diagonalem Bewegungsfluss.
- Die Seite, mit der ich fließend bin, verändert sich- fließt aus. Die Grenzen sind mir nicht so deutlich (zum Beispiel die Länge).
- Bewegt sich die Schulter überhaupt mit beim Hochrollen?
- Neue Aufmerksamkeit durch plötzliches Augenmerk auf „Neues“ (Kopf, Fuß..)

4. Symmetrie

- Zwischen der Übung der rechten und linken Körperhälfte war ich total unsymmetrisch.
- Der Kopf rollte leichter nach links, nach rechts blockierte (er).
- Es blieb ein asymmetrisches Restgefühl.
- Die linke Armrotation war leichter als rechts.

Es folgte eine fünfzehnminütige Pause,

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Thema: Die eigene Mitte finden, trotz Störungen

Stefanie leitete eine Wahrnehmungsübung im Stehen an. Jede Teilnehmerin spürte, wie sie ihr Gewicht über den Füßen trug. Wie viel Gewicht zu wie viel Prozent auf dem rechten und auf dem linken Bein lagen.

Sie fragte:

„Was geschieht, wenn jemand in der Vorstellung dicht an dir vorbeigeht, mit deiner Stabilität, was geschieht, wenn er weit von dir entfernt vorbeigeht oder vor dir stehen bleibt?“

Wir spielten diese drei Situationen mit einer Partnerin durch. Die Partnerin lief dicht an mir vorbei, weit an mir vorbei und blieb stehen. Sie beeinflusste meine Wahrnehmung und Körperorganisation je nach Abstand zu mir in unterschiedlicher Art und Weise. Als Steigerung zupfte mich meine Partnerin im Stand am Handgelenk, drückte an meiner Schulter, zog an meinem Knie, drückte an meiner Hüfte. Wir tauschten uns über unsere Erfahrungen kurz im Stehen aus und tauschten die Rollen.

Danach unterrichtete Stefanie eine Lektion zum Thema: „Die eigene Mitte finden“ durch das Verlängern der Arme und Beine, durch das Finden der diagonalen Verbindungen zwischen rechter Schulter und linkem Hüftgelenk und linker Schulter und rechtem Hüftgelenk.

Auf Zuruf schrieb ich die folgenden Beobachtungen und Veränderungen nach der erlebten Lektion auf das Flipchart:

- Irritation über die Bezugspunkte (Schulter und Hüfte oder Hüftgelenk) beeinflusste den Schnittpunkt beider Diagonalen.
- Schnittpunkt der Diagonalen ändert sich im Stehen vs. Liegen.
- Beim Gehen verschiebt sich der Schnittpunkt in Richtung Brustwirbelsäule.
- Eine Teilnehmerin bemerkte, dass das linke Hüftgelenk steifer war, das linke Bein kürzer und die Diagonalen unterschiedlich lang waren.
- Ein anderes Muster war es, beim Verlängern des rechten Armes immer auch das rechte Bein zu verlängern.
- Es gab eine Irritation bei der Anweisung, gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein zu verlängern. „Ich hatte kein System mehr.“
- Verwirrung über Änderung der Muster, zuerst so ... dann anders.
- Für eine Teilnehmerin war alles klar erst mal, so dass sie dachte, das muss so sein.
- Schmerzen im Kreuzbein wurden wahrgenommen, sobald die Aufmerksamkeit darauf gerichtet wurde.
- Wenn beide Arme oben lagen, ergab sich ein Druckpunkt auf dem Kreuzbein, den ich entlastete, indem ich die Beine aufstellte.
- Ich habe mir die Variante gesucht mit Arm und Becken, um den unteren Rücken zu entlasten.
- Mein rechter Arm schwingt beim Gehen nicht so mit. Ich fühle mich unsymmetrisch.

Es folgte eine fünfzehnminütige Pause.

Beobachtung aus der Leitungsperspektive:

Thema: Den eigenen Rhythmus finden.

Wir begannen mit der Frage in der Gesamtgruppe:

„Welche biologischen Rhythmen kennt ihr?“

Ich sammelte die folgenden Antworten auf dem Flipchart:

- Jahreszeiten
- Mens
- Mondphasen
- Tide
- Herzschlag
- Wach-Schlaf-Rhythmus
- Hunger/Durst
- Aktivität/Entspannungsphasen
- Atmung
- Schlucken
- Blinzeln
- Psychische Rhythmen: gute/schlechte Laune
- Hormonelle Rhythmen: Haarwuchs

In der Zweiergruppe diskutierten die Teilnehmerinnen zu folgenden Fragen weiter:

1. *Welche Körpersignale zeigen dir an, wenn du eine Pause brauchst?*
2. *Welche Bedeutung haben Pausen für deine Gesundheit?*

Die Ergebnisse wurden in der großen Runde zusammengetragen und von Stefanie an das Flipchart geschrieben:

1. *Körpersignale, die dir zeigen, dass du eine Pause brauchst, sind:*

- Habe keine Luft mehr.
- Habe keine Energie mehr,
- Keinen Hunger mehr
- Herzrasen
- Tinnitus
- Tics, Augen zucken.
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit/Schlappheit
- Schwindel

- Gedächtnislücken
- Sehstörungen
- Taubheitsgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Hautreaktionen
- Zwänge
- Allergien
- Sucht: übermäßiges Rauchen/Essen
- Immunsystem geschwächt, bekomme eine Grippe.
- Volle Blase, muss häufig die Blase entleeren.
- Schlaflosigkeit
- Verdauungsprobleme

Zu 2. Die Bedeutung der Pause ist :

- Regeneration
- Stopp „in der Mühle“
- Neue Denkanstöße
- Reizlosigkeit
- Reizwechsel
- Gegenprogramm zur Tätigkeit: Sport oder Entspannung
- Selbststeuerung
- Genuss
- Ausgleich
- Andere Muster machen.
- Inneren Abstand herstellen, zur Reflexion
- Wahrnehmung / Sinne wecken.
- Grenzen im Kopf fallen lassen.
- Meditation: „Nichts denken“
- Umorientierung
- Luftschlösser bauen.
- Humor / Witze machen.
- Kreativität zulassen.
- Bedürfnisse spüren; zum Beispiel Hunger spüren und dann essen.
- Entschleunigung / Langsamkeit
- Schwäche zu lassen

Beobachtung aus der Teilnehmerperspektive:

Anschließend unterrichtete Stefanie die Lektion der Beckenuhr, in der sie verschiedene Rhythmen und Tempi uns erfahren ließ, und uns immer wieder auf das eigene Tempo aufmerksam machte. Mir schien diese Lektion nicht geeignet, um mir meinen persönlichen Rhythmus erfahrbar zu machen, da sie zu strukturierte Vorgaben enthält. Eine Atemlektion zur Beobachtung der persönlichen Atemgeschwindigkeit wäre mir lieber gewesen, um meinen eigenen Bewegungsrhythmus entdecken zu können.

Wir schrieben unsere Eindrücke auf Zettel und klebten unsere Beobachtungen an die Wand, die ich in der Nachbearbeitung in folgende 7 Kategorien einteilte; *Beweglichkeit, Orientierung, Rhythmus, Bewusstheit, Entspannung, Schmerzen und Bewegungsanweisung*.

1. *Beweglichkeit*

- Die Beckenuhr fordert mich heraus und bringt mich an die Grenzen meiner Beweglichkeit.
- Ich finde dabei ein Ja zu mir und meinem unteren Rücken, Klasse, was das Becken so alles kann.
- Beim anschließenden Gehen sind die Schultern entspannt. Die Beckenuhr ist ein Superanzeiger.
- Ich verkrampfe mich schnell und mache große Bewegungen, weil ich denke; wenn das alles geht, ist alles okay.

2. *Orientierung*

- Mein Zifferblatt war andersrum.
- Beim Bewegen hatte ich immer verschiedene Uhren im Kopf.
- Der Kopf rutscht von 12 auf 6 Uhr.
- Das Becken ist in der zweiten (Becken-) Hälfte nicht deutlich zu spüren.

3. *Rhythmus*

- Beim Becken rollen im Uhrzeigersinn war es schwierig, einen harmonischen Rhythmus zu finden, eher kantig.
- Es hat Spaß gemacht, das Tempo immer wieder zu verändern.
- Es war ein angenehmer Wechsel von Ruhigliegen und Bewegung.

4. Bewusstheit

- Mein Körper fühlt sich bewusster an.
- Kopf fühlt sich eckig an, wenn er rollen soll.

5. Entspannung

- Angenehmes Erschöpftsein
- In den Pausen bin ich mit meinen Gedanken immer wieder abgeschweift.
- Ich hatte das Bedürfnis, mich zwischendurch zu recken.
- Am Ende: Der Kopf dreht frei, ich bin entspannt, das Aufstehen war anstrengend.
- Große Müdigkeit kam, ich wäre gerne liegen geblieben.

6. Schmerzen

- Nach dem Aufstehen hatte ich eine Verklemmung im Kreuzbein mit Schmerz, eine Blockade.
- Mein Hüftgelenk ist durch die Beckenuhr zu stark gereizt worden, habe ausgesetzt und bin weggedöst, war gut gegen mein Hohlkreuz.
- Die rechte Beckenseite ist im Anschluss sehr zu spüren.

7. Bewegungsanweisungen

- Gute und klare Ansagen der Lehrerinnen.

Zum Abschluss gaben alle Teilnehmerinnen in der Gesamtgruppe ein kurzes Blitzlicht darüber, wie es ihnen heute ergangen war und wie es ihnen jetzt gerade geht. Wir verabschiedeten uns, um uns nach einer Pause von zwei Wochen wiederzusehen.

8.3 Dokumentation des Kurstages 3

von Stefanie Gloger

Ablauf (geplant)

10.00-11.30 Uhr **7. Kurseinheit: Die selbstregulierende Wirkung des Atmens erfahren**

Pause

11.45-13.15 Uhr **8. Kurseinheit: Spannungen lösen, Teil 1**

Pause

13.30-15.00 Uhr **8. Kurseinheit: Spannungen lösen, Teil 2**

Tatsächlich gibt es immer wieder Verzögerungen im Ablauf, so dass die 7. Kurseinheit länger, der 2. Teil der 8. Kurseinheit verkürzt sein wird.

Vorbereitungen

Heute ist der 24. Mai 2008, und Susanne Herzog und ich leiten den dritten Kurstermin des Stressinterventionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode. Er findet von 10 bis 15 Uhr statt. Seit dem letzten Kurstermin sind also zwei Wochen vergangen.

Wir nutzen heute einen Raum im Wiwi-Bunker der Universität Hamburg, den wir bisher noch nicht genutzt haben. Er ist etwas größer als die anderen und verfügt über eine große Fensterfront, weswegen er heller ist als die bisherigen Räume. Außerdem gibt es einen kleinen Nebenraum, in dem Tische und Stühle gelagert werden, sowie eine kleine Teeküche.

Wir Leiterinnen sind beide eine halbe Stunde vor Kursbeginn hier, um die üblichen Vorbereitungsarbeiten durchzuführen: Stühle und Tische aus dem Weg räumen, Plakate und Flip Charts bereitlegen, den Ablaufplan aufhängen, Tee kochen und bereitstellen, Tassen aus der Mensa besorgen, die Aufnahmegeräte überprüfen und letzte Absprachen treffen.

Vier Kursteilnehmerinnen haben sich für den heutigen Termin angekündigt, drei haben abgesagt. Um 10 Uhr 10 sind erst zwei der Teilnehmerinnen da. Die anderen beiden sind telefonisch nicht zu erreichen und haben sich auch bei uns nicht gemeldet. Wir beschließen anzufangen.

Blitzlicht

Ich moderiere ein „Blitzlicht“ an. Eine Teilnehmerin äußert, die Kursinhalte wären ihr unmittelbar nach dem letzten Kurstermin sehr präsent gewesen, sie habe starke Veränderungen im Schulterbereich gespürt. In den darauffolgenden Tagen habe sie nicht weiter an Kursinhalte gedacht. Sie habe zwar überlegt, die Lektionen für sich zu wiederholen, es aber nicht getan.

Die zweite Teilnehmerin spricht davon, dass sie beim letzten Mal wohl etwas falsch gemacht hätte, da sie Muskelkater bekommen hätte.

Beide Teilnehmerinnen stimmen darin überein, dass sie glauben, eine „Gedankenstütze“ hätte sie motiviert, die Lektionen für sich zu wiederholen, und die Erinnerung an die Stunden angeregt. Susanne fragt genauer nach, wie eine solche Hilfe aussehen sollte. Die Teilnehmerinnen antworten, dass eine schriftliche „Gedankenstütze“ praktikabel sei, da sie die Stunden ja bereits einmal gemacht hätten. Sie müsste neben den Bewegungsanweisungen auf jeden Fall Hinweise enthalten, wohin man spüren oder die Aufmerksamkeit lenken kann. Außerdem sollten Hinweise auf das Ausmaß der Bewegungen enthalten sein. Susanne verspricht, für die nächste Woche ein Probeexemplar vorzubereiten.

Fast hätte ich uns Kursleiterinnen beim Blitzlicht vergessen und schon weitergemacht. Eine Teilnehmerin erinnert mich, dass wir noch nichts gesagt haben.

Ich erzähle, dass ich heute mit weniger Stress im Hintergrund hier bin als die letzten Male. Beim ersten Kurstermin war ich nervös, weil es das erste Mal war, dass ich den Kurs, diese Gruppe und zusammen mit Susanne moderiert habe. Beim zweiten Termin musste ich schon morgens vor dem Kurs arbeiten und mich sehr beeilen, um zur abgesprochenen Zeit hier sein zu können.

Ich fühle mich wohl mit unserem Programm, freue mich auf den Tag und bin dankbar für Anregungen jeglicher Art in Bezug auf den Kurs.

Susanne berichtet, dass ihr die zwei Wochen Pause zu lang waren. Sie habe zwar den freien Samstag genossen, brauche aber heute Zeit, um sich wieder in das Thema einzufinden. Sie sei mit dem Gefühl nicht die ganze Zeit über im Prozess gewesen.

In den letzten zwei Wochen habe sie wenig Stress erlebt und sei gespannt auf den heutigen Tag in der kleinen Runde.

Diskussion zum Thema „Atmung in Stresssituationen“

Susanne erklärt, dass wir uns jetzt mit der Atmung und ihrer regulierenden Funktion beschäftigen wollen.

Ich hänge ein Plakat auf, auf dem folgende Frage steht:

Wie verändert sich deine Atmung in Stresssituationen?

Wir hatten geplant, die Frage in Zweiergruppen besprechen zu lassen. Da nur zwei Teilnehmerinnen da sind, bleiben wir nun aber in der Runde. Susanne lädt uns dazu ein, an eine stressige Situation zu denken, die wir in letzter Zeit erlebt haben, und zu beschreiben, wie sich unsere Atmung in dieser Situation verändert hat.

Es werden folgende Antworten gegeben, die ich auf der Tafel notiere:

- kann sehr unterschiedlich sein, hängt von der Situation ab
- Beschleunigung der Atmung
- Luft anhalten, das Atmen vergessen
- stark eingeschränkte Wahrnehmung der Atmung
- Atmung wird präsenter in der Wahrnehmung
- Kurzatmigkeit in Verbindung mit erhöhtem Puls, Herzrasen
- Kurzatmigkeit kann sich „hochschaukeln“, muss durch bewusstes Beruhigen und Ausatmen unterbrochen werden, was unangenehm ist
- nach Luft schnappen beim Sprechen, verschlimmert sich wenn es bewusst wird
- „Verstolpern“ beim Atmen, es entstehen merkwürdige Geräusche
- Atemschwierigkeiten, wenn zu viel auf einmal getan werden muss: denken, sprechen, gehen, atmen...
- auch bei Freude, positivem Stress, nach Luft schnappen

Wir unterhalten uns angeregt, es wird immer wieder gelacht, eine nette Atmosphäre!

Einschub: Nachgeholtes Blitzlicht

Die beiden fehlenden Teilnehmerinnen erscheinen. Ich möchte sie „ins Boot holen“, und fordere sie dazu auf, ihr Blitzlicht nachzuholen.

Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie trotz vieler Arbeit und vielen anstehenden Aufgaben frei von körperlichen Beschwerden ist, worüber sie sich freut.

Die andere Teilnehmerin berichtet von unterschiedlichen körperlichen und psychischen Stresssymptomen, die sie in den letzten zwei Wochen erfahren hat.

Nun erkläre ich die Diskussionsfrage und die dazugekommenen Teilnehmerinnen ergänzen folgende Punkte:

- langes Ausatmen vermindert Stress, Stress „rauspusten“
- Engegefühl, Bronchialspasmen, zum Beispiel bei allergischen Reaktionen
- manche Menschen entspannen beim Einatmen, andere beim Ausatmen

Feldenkrais-Lektion 7: „Erkundung des Brustkorbs“

Zu der 7. Kurseinheit sind im Kursleitermanual zwei Feldenkrais-Lektionen aufgeführt. Aus Zeitgründen können wir nicht beide durchführen. Ich habe mich für die zweite entschieden, da in ihr die Art zu atmen weniger direktiv vorgegeben wird, und sie sich meiner Meinung nach für ein erstes Explorieren besser eignet.

Auch um diese Lektion vollständig anzuleiten, fehlt mir heute die Zeit. Ich unterrichte sie 50 Minuten lang, und lasse dabei einige der komplexeren Bewegungen am Ende der Lektion weg. Ich bin der Meinung, dass die Teilnehmerinnen gerade zur Beobachtung des Atmens Ruhe und Zeit benötigen. Ein schnelles Hinführen zu komplizierten Bewegungen schränkt den Effekt, dass durch das Nachlassen der Muskelspannung mehr Raum zum Atmen entsteht, ein.

Als Referenz lasse ich die Teilnehmerinnen am Anfang und am Ende der Lektion Töne in frei wählbaren Tonlagen summen. Ich freue mich darüber, dass sich alle darauf einlassen, und wie schön sich das „Summkonzert“ anhört. Am Ende der Stunde summen die Teilnehmerinnen weiterhin leise, das Summen hört sich jedoch „voller“ an, kommt auf mich zu. Die Töne der verschiedenen Personen passen am Ende der Stunde besser zueinander.

Bilder malen

Nach der Lektion teilen wir Wachsmalkreiden und Papier aus, und lassen die Teilnehmerinnen ein Bild dazu malen, was sie während der Stunde gefühlt und erlebt haben.

Pause

Diese nutzen Susanne und ich, um Kaffee und Tee aufzufüllen und Absprachen für den weiteren Kursverlauf zu treffen. Susanne unterhält sich außerdem angeregt mit einer Teilnehmerin über die Feldenkrais-Methode. Ich nutze die knappe Zeit lieber, um „abzuschalten“. Das gelingt mir jedoch nicht wirklich, und ich hätte mir mehr Zeit dafür gewünscht.

Austausch über während Lektion 7 gemachte Erfahrungen

Nach der Pause kommen wir noch einmal auf die Feldenkrais-Stunde und die gemalten Bilder zurück, und geben den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, etwas dazu zu erzählen.

Folgendes wurde beschrieben:

- Ein Luftballon mit kleinen Ecken und Kanten. Das Atmen ging leicht, die Lunge fühlte sich aber so an, als hätte sie kleine Unebenheiten.
- Eine bestehende schmerzhaft Verletzung hat immer wieder abgelenkt.
- Ein Fluss in einer Landschaft. Einige Stücke Land werden vom Fluss mitgenommen, andere noch nicht.
- Ein Kreuz, dass das Bewusstwerden der inneren Mitte und der Diagonalen Arm-gegenüberliegendes Bein verdeutlicht.
- Überraschung darüber, wenig gespürt zu haben. Sich als eine Wolke wahrnehmen.

- Verwirrung darüber, wo genau die Rippen sind beziehungsweise welche Rippen gemeint sind. Besonders irritierend war es, in die hinteren Rippen zu spüren, da beim Gedanken an Rippen sonst nur die vorderen präsent sind, da auch geatmet wird, dort Atmung bewusst ist.
- Es ist schwieriger, sich Körperregionen vorzustellen, als sie zu spüren.
- Starke Unterschiede in der Wahrnehmung der beiden Körperseiten. Die Schulter und die Rippen auf der rechten Seite waren viel klarer begrenzt als die auf der linken Seite. Dieses „Zerfließen“ wird als unangenehm wahrgenommen. Die linke Körperseite ist im Laufe der Lektion klarer und beweglicher geworden.
- Das Summen war am Anfang der Lektion zittrig und stolperig. Am Ende war es wie ein Fluss, wie es sein soll.
- Das eigene Summen am Anfang war wie das einer Biene.
- Die anderen Stimmen nicht einordnen können vor dem Hintergrundgeräusch.
- Am Ende der Stunde das Gefühl haben, wie ein Luftkissenboot zu sein, sich als ein Ganzes wahrnehmen.
- Beim Summen am Ende hat alles mitvibriert, sogar die Beine.
- Darauf „gepolt“ sein, beim Summen auf andere zu hören, auf deren Töne zu reagieren. Verblüfft darüber sein, nicht beim eigenen Ton bleiben zu können. Es schön finden, die Gruppe zu hören.
- Mit dem Summen herumgespielt haben. Das als schön und befreiend empfinden und als ganz wichtig zum Thema Atmung.
- Das Summen war eher unangenehm.
- Die Erwartung gehabt zu haben, am Ende länger summen zu können als am Anfang. Diese hat sich nicht bestätigt. Das Summen war kräftiger aber nicht länger. Frage ob die Erwartungen falsch sind? Oder ob der Effekt noch kommt?

Ich bin begeistert darüber, dass sich unsere Kursteilnehmerinnen auf das Malen eingelassen haben und die Diskussion so fruchtbar ist!

Austausch zum Thema „Spannungen reduzieren“

Ich leite zur nächsten Kurseinheit über und hänge ein Flip Chart mit Fragen auf. Ich bitte darum, die Fragen in der Großgruppe zu beantworten. Wir schreiben wieder an der Tafel mit.

Die Fragen und die dazugehörigen Antworten lauten:

1. Wo in meinem Körper spüre ich Anstrengung?

- in den Muskeln
- im Kopf
- in den Augen
- in den Oberarmen (Tragen einer (emotionalen, psychischen) Last)
- in den Füßen und Waden (beim Gleichgewicht-Halten)
- in der Blase
- in den Schultern
- im Bauch als Anspannung
- in den Gesichtsmuskeln, die sich zusammenziehen, es bilden sich Falten um die Augen herum
- in Zähnen und Kaumuskulatur
- im Nacken
- in der Brust
- in der Herzgegend
- in den Schultern
- eigentlich überall

Nach Aussage der Teilnehmerinnen können mehrere oder alle Körperregionen gleichzeitig angestrengt sein. Je nach Art der Anstrengung kann die Körperregion variieren.

2. In welchen Situationen spüre ich Anstrengung?

- am PC
- beim schiefen Sitzen
- bei unpassenden Sitzgelegenheiten
- in Prüfungssituationen, auch in selbst definierten
- bei einseitiger Beanspruchung, nur lesen oder nur Auto fahren
- beim Einkaufen
- bei Reizüberflutung
- in der Öffentlichkeit
- in Konfliktsituationen mit oder ohne eigene direkte Beteiligung
- bei Zeitstress, wenn die Zeit nicht reicht
- bei mangelnder Bewegungsmöglichkeit, dann muss ich alles bei mir halten
- bei zu vielen äußeren Anforderungen auf einmal
- wenn ich selbst unsortiert bin, mich auf alles gleichzeitig konzentrieren will
- bei Hungergefühl

3. In welchen Situationen beiße ich die Zähne zusammen?

- nachts im Schlaf
- in bedrohlichen Situationen, wenn ich mich nicht sicher fühle, auf mich aufpassen muss, hart sein muss
- bei Prüfungen
- in angespannten Situationen
- als Verweigerung
- bei körperlicher Anstrengung, wenn ich etwas durchhalten will
- wenn ich etwas tun muss
- bei Schmerzen

Auch während dieses Austausches empfinde ich die Atmosphäre als gelöst und angenehm. Ich fühle mich in der Gruppe wohl und freue mich darüber, dass die Teilnehmerinnen sich so angeregt beteiligen.

Feldenkrais-Lektion 8 (1): „Kiefergelenke lösen“

Diese Lektion leitet Susanne an. Sie benötigt dafür etwa 45 Minuten, und wandelt die vorgegebene Stunde stark ab, da diese im Kursleitermanual sehr knapp gehalten ist. Sie leitet unter anderem dazu an, die Bewegungsmöglichkeiten von Kiefer und Zunge zu beobachten. Die Auswirkungen von Spannungen in den Kiefergelenken auf die Atmung und die Bewegungsfreiheit in Halswirbelsäule und Becken werden untersucht.

Ich kann mich nicht so gut auf die Feldenkrais-Stunde einlassen, wie ich es sonst kann, da ich gedanklich immer wieder mit meinen Aufgaben als Kursleiterin beschäftigt bin. Trotzdem hat die Stunde einen beeindruckenden Effekt auf mich, ich kann sehr viele Veränderungen wahrnehmen. Mein Kiefer lässt sich am Ende der Stunde weiter öffnen als am Anfang, meine Gesichtsmuskeln sind entspannt und ich spüre eine wohlige Entspannung im ganzen Körper. Eine Bewegung, bei der wir die Zunge festhalten und den Kopf um sie herum bewegen, ist für mich neu, und ich finde sie sehr interessant.

Während dieser Stunde fallen mir deutlich die verschiedenen Unterrichtsstile von Susanne und mir auf. Sie leitet deutlich schneller und direkter an als ich.

Die während der Lektion 8 (1) gemachten Erfahrungen

Im Anschluss an die Lektion teilen wir Moderationskärtchen aus und bitten die Teilnehmerinnen, ihre Eindrücke von der Stunde aufzuschreiben. Aus Zeitgründen sprechen wir nicht darüber, sondern hängen sie nur im Kursraum auf.

Auf den Kärtchen steht:

- Zunge lässt sich schwer festhalten
- Nacken und Hüfte bewegen sich tatsächlich zusammen -> der Nacken wird freier
- mit Zähnen aufeinander geht keine freie Bewegung!
- Schiefe Haltung des Gebisses
- Blockaden, „Klacken“
- nachher warm, tut etwas weh, zieht
- schief und ungleich
- sehr verspannt
- Mund auf = Anstrengung
- um zu entspannen, schiebe ich den Kiefer vor (immer)
- Bewusstwerdung des linken und rechten Kiefergelenks
- überhaupt Bewusstwerdung des Mundraumes
- Verdeutlichung des Zusammenhangs Kiefer-Becken
- rechter Kiefer knackt
- zunächst bei zusammengekauerten Zähnen verspannt (Nacken)
- später Sehne, die gestreckt werden will und kann
- Bewegung wird leichter
- !Zungenmuskel ist wichtig zu lösen! Zungenspitze liegt immer oben
- „Zähnebeißen“ blockiert das Becken, den Gang

Pause

Ich kontrolliere die Getränkevorräte und bereite mich auf die Lektion vor, die ich gleich geben werde.

Feldenkrais-Lektion 8 (2): „Sich drehen im Sitzen auf dem Stuhl“

Diese Lektion, die in „Insiderkreisen“ auch „dead bird“ genannt wird, leite wieder ich an. Ich unterrichte die Lektion weitgehend wie im Kursleitermanual vorgeschlagen, ergänze lediglich ein paar Hilfsbewegungen.

Diskussion in Zweiergruppen

Nach der Lektion hängen Susanne und ich ein Flip Chart mit drei Fragen auf, die die Teilnehmerinnen in Zweiergruppen diskutieren sollen. Zu jeder Frage teilen wir Moderationskärtchen in einer bestimmten Farbe aus, auf die die Antworten notiert werden sollen. Die Kärtchen sammeln wir anschließend wieder ein und lesen sie vor.

Hier sind die Fragen mit den jeweiligen Antworten:

1. Welche Erfahrungen habe ich während der Feldenkrais-Lektion gemacht?

- rechte Seite war unbeweglicher, aber zum Schluss leichter zu drehen
- Seiten haben sich angeglichen
- Stühle schwer zum gerade sitzen
- beim Drehen „alles“ mitnehmen
- dead bird fand ich anstrengend
- immer wieder verblüffend, dass durch so kleine Übungen Erfolge erzielt werden
- ich muss mir bewusst machen, also mich konzentrieren, dass der Vogel nicht fliegt
- Haltung bewahren = Anstrengung anderer Art

2. Mit welchen Wertvorstellungen mache ich mir das Leben schwer?

- „alle sollen glücklich sein“
- mit Perfekt-sein-wollen!
- im sicheren Bereich sein zu wollen
- schneller sein zu wollen als ich bin = Vergleich mit anderen
- nicht bei mir selber bleiben
- nicht bei meiner eigenen Einschätzung und bei meinem Wohl bleiben, ohne davon abhängig zu sein, wie es auf andere wirkt
- Ansprüche, die andere an mich stellen – oder ich selbst
- Ästhetik = Stärke = Perfektionismus = Symmetrie und Homogenität
- „gegen den Strich“ der Natur leben

3. Welche Auswirkungen haben diese auf mein Verhalten im Alltag?

- eigene Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen beziehungsweise verdrängt
- setzen mich unter Stress, lassen mich anspannen!
- verändern mein Verhalten!
- hohe Ansprüche, Strenge, Kontrolle
- eine kurze Zeit „perfekte“ Konzentration, lange Zeit Nachlassen, Druck geht auf Körper = keine konstante Leistungsfähigkeit, unausgeglichen = rastlos, platt (darunter ist eine Linie gemalt, die in größeren Abständen steile Zacken nach oben aufweist, ansonsten auf dem gleichen niedrigen Level bleibt)
- ich habe keine „Zeit“, genügend auf mich zu hören
- ich verspanne
- Stress

Die Frage für den Weg

Susanne und ich möchten den Teilnehmerinnen eine Hausaufgabe mitgeben. Wir haben uns zuvor überlegt, dass der Ausdruck „Hausaufgabe“ für viele Menschen negativ besetzt ist, und Anstrengung impliziert. Deshalb haben wir uns entschlossen, eine „Frage für den Weg“ mitzugeben. Sie lautet:

Welche Alltagssituationen bewältige ich in der Haltung „Zähne zusammenbeißen und durch“?

Abschluss

Da die Kurszeit an diesem Punkt vorbei ist, beschließen meine Kollegin und ich, auf ein abschließendes Blitzlicht zu verzichten. Eine Kursteilnehmerin möchte uns jedoch noch ein Feedback geben, und wir diskutieren noch bis etwa 15.20 Uhr. Die Teilnehmerin schildert ein starkes Unwohlsein mit sich selbst, der Gruppe und den Lektionen, das sie während des Kurstages gespürt hat. Ich bin überrascht davon. Ich habe zwar bemerkt, dass sie heute manchmal unzufrieden wirkte, hätte aber nicht gedacht, dass sie so irritiert ist. Gleichzeitig bin ich aber froh, dass sie es jetzt noch äußert, damit wir das beim nächsten Termin „im Hinterkopf“ haben und entsprechend darauf eingehen können. Außerdem kommt es zu einer Diskussion über die Funktion des Blitzlichts.

Ich freue mich über den gelungenen Kurstag und gehe nach den Aufräumarbeiten zufrieden nach Hause.

8.4 Dokumentation des Kurstages 4

von Stefanie Gloger

Ablauf (geplant)

10.00-10.50 Uhr **Erforschen von Handlungsalternativen / kreative Lösungen finden**

Pause

11.00-12.30 Uhr **9. Kurseinheit: Die Kraft der Vorstellung nutzen**

Mittagspause

13.00-14.15 Uhr **10. Kurseinheit: Unterstützung in Anspruch nehmen**

Päuschen

14.20-15.00 Uhr **Feedback**

Mit der langen Mittagspause orientieren wir uns an den Wünschen der Teilnehmerinnen.

Vorbereitungen

Heute ist der 31. Mai 2008 und ich habe mich in den Wiwi-Bunker der Universität Hamburg begeben, um zusammen mit Susanne Herzog den letzten Kurstermin des Stressinterventionsprogramms zu leiten.

Wir können heute den Raum nutzen, der uns auch beim zweiten Kurstermin zur Verfügung stand. Ich hätte lieber den Raum vom letzten Mal genutzt, da er größer, heller und freundlicher ist als dieser hier, und zudem über eine Teeküche verfügt. Leider war nur dieser frei.

Ich bin heute zusammen mit einer Kursteilnehmerin angereist. Wir sind schon sehr früh vor Ort, und ich genieße es, viel Zeit zur Verfügung zu haben, um alles vorbereiten zu können.

Blitzlicht

Ich begrüße die fünf anwesenden Teilnehmerinnen und moderiere ein Blitzlicht an.

Die Rückmeldungen sind kurz. Eine Teilnehmerin sagt, es gehe ihr gut, sie sei zufrieden heute morgen. Eine andere Teilnehmerin hat sich „abgehetzt“, um rechtzeitig zum Kurs zu kommen. Eine dritte hat eine gute Grundstimmung, denkt aber noch an körperliche Stresssymptome der letzten Woche.

Zwei Teilnehmerinnen bedauern es, bei dem schönen Wetter drinnen sein zu müssen.

Susanne sagt, auch sie hatte heute Morgen schon Stress aufgrund unvorhergesehener Ereignisse. Jetzt habe sie aber alles geregelt und sei gespannt auf den letzten Kurstag.

Frage für den Weg

Ich leite über zu der Frage, die wir den Teilnehmerinnen letzte Woche auf den Weg mitgegeben haben:

Welche Alltagssituationen bewältige ich in der Haltung „Zähne zusammenbeißen und durch“?

Die Antworten der Kursteilnehmerinnen lauten in etwa (den genauen Wortlaut kann ich leider nicht wiedergeben):

- Ich kenne das Gefühl, wenn es unangenehm ist, etwas machen zu müssen, dabei beiße ich aber nicht die Zähne zusammen.
- Ich kenne das schon. In Situationen, in denen ich etwas zu einem bestimmten Termin fertigstellen muss, und andere davon abhängig sind, dass ich es tue (zum Beispiel bei einem Gemeinschaftsreferat). Es muss jetzt noch sein, Augen offen halten, Spannung ins Gesicht, Zähne zusammenbeißen. Das ist für mich grenzwertig. Wenn ich sowieso viel zu tun habe, und dann noch etwas „auf den letzten Drücker“ machen muss, und nicht verschieben kann, weil ich anderen verpflichtet bin. Abends im Bett denke ich dann, jetzt kannst Du den Kiefer wieder fallenlassen. Jetzt ist es geschafft.
- Das ist meine Grundhaltung. Weil ich viele Dinge zu tun habe. Ich merke das ganz oft, mache dann Entspannungsübungen, dann ist es erst einmal wieder gut.

- Bei mir ist es phasenweise unterschiedlich. Manchmal habe ich diese Haltung monatelang nicht, dann kommt wieder eine „Powerphase“, durch die ich mich durchbeiße. Ich müsste das nicht, will es aber, weil ich Dinge abhaken will. Tagsüber habe ich diese Spannung nicht, aber nachts knirsche ich dann mit den Zähnen, baue die Spannungen des Tages ab.
- Ich kenne das nicht als „durchbeißen“, aber als „Zähne zusammenbeißen“. Am ehesten, wenn ganz viele Anforderungen auf mich zukommen, die ich teilweise nicht bewältigen kann. Das ist ein „Verweigerungszusammenbeißen“. Oder wenn ich weiß, dass verplante Tage ohne Pausen auf mich zukommen.
- Das Wissen, dass in nächster Zeit viele Aufgaben oder Termine anstehen, löst diese Haltung oder eine Panik aus. Der „Blick in die Zukunft“ kann schlimmer sein als die Arbeit an sich.
- Ich merke es nicht am Unterkiefer, ich merke es an Nacken- und Rückenschmerzen.

Organisatorisches

Ich stelle den Ablaufplan für heute vor. Wir besprechen Organisatorisches, das die Persönlichen Gespräche nach dem Kurs betrifft.

Einleitung zum Thema „Erforschen von Handlungsalternativen / kreative Lösungen finden“

Ich lese die Geschichte mit dem Mullah, dem Krug und den Nüssen aus dem Kursleitermanual vor. Sie zeigt ein Beispiel für das Finden einer Handlungsalternative auf.

Jetzt moderiert Susanne das Spiel „Der Gordische Knoten“ an. Wir haben uns überlegt, dass es gut zu dem folgenden Thema passt, und begrüßen es, dass es den Zugang dazu über Bewegung findet.

Alle Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf. Alle reichen sich die Hände, jedoch nicht den jeweiligen Nachbarinnen, sondern „quer durch die Mitte“. Der so entstandene Knoten soll nun entwirrt werden, so dass am Ende alle im Kreis stehen. Dabei darf man alle Bewegungen machen, sich jedoch nie loslassen.

Das Spiel wird von den Teilnehmerinnen gut aufgenommen und scheint ihnen Spaß zu machen. Der Knoten wird am Ende nicht ganz aufgelöst, der Zweck, sich kreative Lösungen auszudenken, wurde jedoch erfüllt.

Diskussion zum Thema „Handlungsalternativen / kreative Lösungen“

Vor der Diskussion hängen wir das Zitat von Moshé Feldenkrais auf:

„Ich möchte bewegliche Gehirne, nicht bewegliche Körper.“

Wir erklären, dass es sich darauf bezieht, dass Feldenkrais nicht nur mit dem Körper arbeitet, sondern durch die Bewegungen kognitive und emotionale Prozesse anregt. In diesem Fall betrachten wir die Kreativität, die von der Feldenkrais-Arbeit positiv beeinflusst werden kann.

Wir stellen der Gruppe die Frage:

„Welche Handlungsalternativen und kreativen Lösungen können mir im Alltag helfen?“

und leiten die Diskussion ein. Susanne schreibt die erarbeiteten Themen stichpunktartig an die Metaplanwand. Zum besseren Verständnis des Lesers führe ich sie hier etwas ausführlicher auf:

- erkennen, sensibel sein, akzeptieren, dass es nicht mehr so weiter geht
- „stopp“ sagen, sich schützen, sich nicht noch mehr Arbeit aufladen
- sich netzwerkartig einbinden
- überprüfen, ob die Voraussetzungen für die Bewältigung einer Aufgabe fehlen (zum Beispiel ein Netzwerk als Voraussetzung für das Gelingen einer Diplomarbeit)
- mehr Selbstkenntnis: was ist mein Problem? was will ich? was fehlt?
- mit jemandem sprechen, die Problematik kommunizieren, eventuell eine Rückmeldung bekommen -> hilft bei der Selbstklärung
 - > kann Perspektivänderungen bewirken
 - > zwingt zum Zuende-denken
- die Perspektive ändern
- das Problem zuende denken
- eigene Ansprüche senken

- entweder etwas wird weniger gut (dann muss ich aber auch damit leben) oder ich brauche mehr Zeit -> Selbstklärung -> Kann ich mit den Konsequenzen meines Verhaltens leben?
- Selbstklärung ist ein Prozess, nicht einfach!
- sich Zeit nehmen, es zulassen, dass es noch dauert, bis ich mir klar bin
- sich selbst akzeptieren (in Planlosigkeit, Unperfektheit)
- anerkennen, dass Aufgaben anstrengend sind
- Ich muss nicht alles leicht wuppen! sich nicht als defizitär begreifen, sondern für sich sorgen
- sich Zeit nehmen, nicht drüber hinweggehen
- anerkennen, etwas gilt für den Augenblick, ist eine momentane Lösung, kein Dogma
- Erfahrungen mit sich sammeln
- regelmäßig Auszeiten nehmen verlangsamt nicht den Prozess! Man ist gesammelt, bei den wesentlichen Punkten, kann effektiver arbeiten.
- regelmäßige Auszeiten dienen dazu, Energie zu tanken und sich gleichzeitig zu fokussieren
- den Kontext berücksichtigen, langfristig Rahmenbedingungen ändern
- In der Arbeit mit Menschen kann es effektiver und zeitsparender sein, sich Zeit zu nehmen, im Jetzt zu sein und empathisch zu sein als halbherzig bei der Arbeit zu sein. Das Gegenüber spürt die Halbherzigkeit, und will immer mehr Aufmerksamkeit haben.
- Wenn ich mich als ein Teil des Systems ändere, können sich auch die anderen ändern. So kann meine Ruhe und mein direktes Ansprechen der Problematik auch meine Vorgesetzten beeinflussen und deren Fassade auflösen. Sie sind oft „in derselben Mühle“.
- Was ist meine eigene Haltung dem Problem gegenüber? Was möchte ich ändern?
- sich in die Situation der anderen hineinversetzen
- Reframing, Dinge in einen anderen Zusammenhang stellen

Wieder empfinde ich die Atmosphäre in der Gruppe als angenehm. Ich beteilige mich an der Diskussion, kann mich offen äußern, Schwächen eingestehen und muss als Leiterin nicht perfekt sein. So kann ich mit einem guten Gefühl von eigenen Unzulänglichkeiten berichten. Das finde ich sehr schön!

Pause

Es ist schwierig, die Teilnehmerinnen schon nach zehn Minuten Pause „zusammenzutrommeln“, und so fällt die Pause etwas länger aus als geplant. Ich nutze sie, um mich auf die

Feldenkrais-Lektion vorzubereiten, und Susanne kontrolliert die Getränke-Vorräte. Außerdem nehmen wir eine kleine Änderung in unserer Planung vor.

Feldenkrais Lektion 9: „Die Kraft der Vorstellung nutzen“

Da wir im ersten Teil des heutigen Tages schon so viel geredet haben, beginnen wir die neue Kurseinheit anstatt mit einer Diskussion direkt mit der Feldenkrais-Lektion, die ich unterrichtete.

Beim Unterrichten folge ich im wesentlichen dem im Kursleitermanual beschriebenen Ablauf. Ich baue lediglich ein paar Zwischenschritte ein, wenn ich es für sinnvoll halte. Bei der Stunde wird die erste Körperseite tatsächlich, die zweite dann in der Vorstellung bewegt.

Austausch über die in Lektion 9 gesammelten Erfahrungen

Im Anschluss an die Lektion setzen wir uns für zehn Minuten zusammen und besprechen die Eindrücke der Stunde:

- Beim Vorstellen der Bewegungen sind die Gedanken immer wieder abgeschweift, zum Beispiel zu Alltagsproblemen.
- Wenn während des Vorstellens der Bewegungen Anleitungen von mir kamen, kehrten die Gedanken wieder zu den Bewegungen zurück.
- den Anspruch haben, Bewegungen sportlich oder schön auszuführen, was zu Schulterschmerzen führte
- Die Bewegungen waren in einzelne Richtungen kaum ausführbar.
- Einzelne Bewegungen fühlten sich nicht organisch an.
- nicht liegen können, die untere Schulter schmerzte in der Seitenlage
- während der Stunde keinen „Bock“ mehr haben
- zuerst größere Bewegungen ausführen, die dann kleiner werden
- alles fühlt sich steif an, das Gefühl haben, gegen die Steifheit gegenangehen zu müssen
- Die Bewegungen gingen am Ende der Stunde leichter, die Muskeln fühlen sich lockerer an.
- Es war total schwer und fremd, in sich hineinzuspüren.
- Die Bewegungen mit der Hüfte fielen sehr schwer.
- Die Bewegungsanweisungen waren kompliziert.

- Es war schwer, Bewegungen in der Vorstellung auszuführen.
- Die Bewegungen von Schulter und Hüfte waren eckig.
- Die gegenläufigen Bewegungen funktionierten nicht in der Vorstellung.
- Unklarheit darüber, ob ich mir die Bewegungen wirklich nur vorstelle oder ob ich sie doch schon ausführe
- Auch nachdem ich mir die Bewegungen nur vorgestellt habe, lag die entsprechende Seite besser auf, wenn auch nicht so gut wie die erste.

Mir ist während dieser Diskussion aufgefallen, dass es Parallelen dazwischen gibt, wie die Teilnehmerinnen auf diese komplexen Bewegungsanforderungen reagieren, und wie sie mit Anforderungen im Alltag umgehen. So kann man während einer Feldenkrais-Stunde zum Beispiel auch „abschalten“, sich unter Leistungsdruck setzen, kreativ werden

Theorie zum Thema „Die Kraft der Vorstellung nutzen“

Susanne liest zwei Zitate zum Thema vor, und erklärt daran die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode und die Rolle der Vorstellung dabei:

1. Moshé Feldenkrais: „Bewusstheit durch Bewegung“, Seite 64/65, Sinnesempfindung und Denken beruht auf Bewegung
2. Gerald Hüther: „Die Macht der inneren Bilder“, Seite 86/87, *„Mit Hilfe bildgebender Verfahren (...) Verschaltungsmuster entstehen.“*

Im ersten Zitat erklärt der Begründer der Methode, warum er an der Bewegung ansetzt.

Hüther beschreibt aufgrund neuer Forschungsmethoden, welche neuronale Aktivität bei vorgestellten im Unterschied zu tatsächlich ausgeführten Handlungen stattfindet.

Außerdem erläutert Susanne fMRT-Studien von Keyzers und Prokoff. Einige Teilnehmerinnen äußern kurz Gedanken zu dem Thema oder stellen Fragen.

Mit einer Viertelstunde Verspätung gehen wir in die Pause.

Mittagspause

Diskussion zum Thema „Unterstützung in Anspruch nehmen“

Nach der Pause finden sich die Teilnehmerinnen in Kleingruppen zusammen und beantworten drei Fragen. Die Antworten schreiben sie auf Moderationskärtchen, die wir anschließend aufhängen und vorlesen. Bei der Kleingruppenarbeit fällt mir auf, dass einige Teilnehmerinnen sich wenig austauschen und die Karten eher für sich beschreiben. Hier sind die Fragen mit den entsprechenden Antworten:

1. Welche Situationen kenne ich, in denen ich gestresst bin, weil ich allein vor einer schwierigen Aufgabe stehe?

- Prüfungsvorbereitung
- Prüfung vorbereiten mit wenig Info zum Prüfer
- Diplomarbeit schreiben
- Tool/PC-Programm soll überarbeitet werden
- dieser und jener bug/Fehler muss beseitigt werden
- Halten eines Referats
- eine mir unbekannte Straße in Hamburg finden
- privat: Konfrontationen, Streitgespräche
- eine schwierige Familie in der Beratung

2. Was tue ich in einer solchen Situation?

- Panikattacken
- totale Blockade
- Selbstbestrafung
- Kollegen fragen
- Informationen sammeln
- mit anderen reden
- andere Diplomarbeiten lesen
- Pause machen/sacken lassen
- die Situation durchgehen, mir die Schwachpunkte bewusst machen
- jemanden bitten, mich zu begleiten

- Klärung der Situation: Wieviel Zeit habe/benötige ich? Wie schnell soll es behoben sein (Anforderung)? Kann ich das? Wie bekomme ich das Know-How? Verständnis beider Seiten
- Ich bilde eine Arbeitsgruppe.
- darüber mit KommilitonInnen sprechen

3. Von wem/wie kann ich Unterstützung bekommen?

- von meinen Kommilitonen
- Kommilitonen und Prüfer fragen
- Recherche Uni-Homepage
- Prüfungsprotokolle vom Fachschaftsrat holen
- von Freunden
- von Therapeuten
- Supervision
- Kollegen
- durch klare Fragen/Aussagen
- Professor, Co-Prüfer
- beim Forschungsseminar
- mit Freunden reden
- stöhnen, wie schwer das ist
- Kollegen zwei Flure weiter – leider sehr beschäftigt, aber für konkrete Fragen sehr hilfreich

Feldenkrais-Lektion 10: „Unterstützung in Anspruch nehmen“

Diese Lektion unterrichtet wieder Susanne. Als Hilfsmittel zur Unterstützung wird hierbei ein zusammengerolltes Handtuch benutzt. Susanne lässt neben den Bewegungsanweisungen aus dem Kursleitermanual eigene Ideen in die Lektion einfließen.

Ich kann mich gut auf die Stunde einlassen, da der Kurs nun bald zuende ist, und ich nicht mehr viel organisieren muss. Ich genieße die Stunde und spüre starke Effekte.

Päuschen

Austausch über die in Lektion 10 gesammelten Erfahrungen

Susanne und ich wollten aus Zeitgründen gleich zur feedbackrunde übergehen. Eine Teilnehmerin möchte sich jedoch dringend über die vorangegangene Lektion austauschen, und wir kommen ihrem Wunsch nach. Folgende Eindrücke wurden geschildert:

- das Gefühl, bei der zehnten Lektion, im Gegensatz zur neunten, „angekommen“ zu sein
- Die Rolle war total hilfreich, mich besser zu spüren.
- Die Stunde war klasse.

Die Teilnehmerin, die sich gewünscht hatte, noch eine Rückmeldung geben zu können, erklärt, wie wichtig es für sie ist, ihre Erfahrungen aussprechen zu können. Ich sage, dass ich das sehr gut verstehen kann. Im Moment befinde ich mich allerdings in dem Zwiespalt, dass ich einerseits mehr Raum für den Austausch der Teilnehmerinnen zur Verfügung stellen möchte. Andererseits möchte ich gerne für die Diplomarbeit ein möglichst genaues Feedback bekommen und weiß, dass einige Teilnehmerinnen pünktlich gehen müssen, und wir nicht mehr viel Zeit haben. Damit scheint die Situation geklärt zu sein.

Feedback

Wir erklären den Teilnehmerinnen, dass wir das Feedback in einen inhaltlichen Teil, der hauptsächlich der Auswertung des Stressinterventionsprogramms für die Diplomarbeit dient, und einen persönlichen Teil aufgeteilt haben. Für den ersten Teil haben wir acht Fragen auf ein Flip Chart geschrieben, für den zweiten Teil drei Fragen. Wir bitten die Teilnehmerinnen, beim ersten Teil untereinander zu diskutieren, wir stehen daneben und schauen uns die Diskussion an.

Zuerst decken wir nur die erste Frage auf, die lautet:

1. Würdest Du den Kurs weiterempfehlen?

Die Diskussion läuft wie von selbst, und die Teilnehmerinnen beziehen auch unsere weiteren Fragen ganz automatisch mit ein, so dass wir diese gar nicht mehr zu stellen brauchen.

Die Rückmeldungen lauten (die genaue Wortwahl habe aus Gründen der Verständlichkeit teilweise verändert):

- Zehn Termine wären besser, Inhalte würden besser „hängenbleiben“, es würde nachhaltiger sein.
- Ich fand es gut vom zeitlichen Ablauf her.
- In dieser zeitlichen Struktur ist es zu kompakt und es ist zu viel auf einmal, in dieser Form würde ich es nicht empfehlen.
- Von den Inhalten her würde ich es weiterempfehlen.
- Mit Körperübungen anzufangen ist allein schwierig, dafür eignet sich ein solcher Kurs gut.
- Die Körperwahrnehmung war gut, hat Anstöße gegeben.
- Ich merke beim Feldenkrais, was körperlich „schief läuft“.
- Ich habe sowohl diesen Kompaktkurs als auch Kurse mit kürzeren Terminen, die ich zuvor besucht habe, sehr genossen.
- Ich würde es weiterempfehlen an Leute, die sich noch nicht viel mit ihren Stressthemen beschäftigt haben.
- Die Verbindung aus Stresserleben und Feldenkrais ist super.
- Es ist mir bewusst geworden, wie mein Körper mir spiegelt, dass ich Stress habe.
- Ich fand die Bewegungsanweisungen teilweise zu kompliziert.
- Manchmal war ich mir unsicher, was ich in den Feldenkrais-Stunden tun oder spüren sollte.
- Manchmal fühlte ich mich „ausgebremst“ in meinem Explorieren während der Feldenkrais-Stunden.
- Ich würde den Kurs weiterempfehlen, weil ich die Kombination aus Stresserleben und Feldenkrais so gut finde.
- Ich würde den Kurs nicht jedem empfehlen.
- Ich war irritiert davon, dass eine Teilnehmerin den Kurs abgebrochen hat. Wie kann es dazu kommen?
- Das Sich-spüren ist eine große Herausforderung.
- Es war gut, zu spüren, „ich habe einen Körper“.
- Ich glaube, es gibt Grenzen, die Erfahrungen können „umkippen“, es kann zu viel werden.
- Es gab für mich einen Widerspruch: Mit der Methode verbinde ich eine gewisse Ruhe, die Rahmenbedingungen haben aber oft zur Eile gedrängt. Das hat bei mir eine innere Spannung aufgebaut, auch wenn ich die organisatorischen Hintergründe verstehe.
- Ich fand es anstrengend, persönliche Dinge in einer Zweiergruppe zu besprechen.
- Für Menschen, die es nicht gewöhnt sind, auf einer persönlichen Ebene über sich zu sprechen, können die Diskussionen noch schwieriger sein als für uns.
- Die Übung „dead bird“ war mir unangenehm.

- Ich habe die schriftliche Erinnerungsstütze zu Hause genutzt.
- Wir haben uns eine Übung an Hand der Erinnerungsstütze gegenseitig angeleitet.
- Teilweise konnte ich die Anweisungen in der Erinnerungsstütze nicht nachvollziehen.
- Ich fand es gut, es aufzuschreiben, zu sammeln und aufzuhängen, wie wir mit Stress umgehen.
- Ich habe die theoretischen Inhalte nicht in den Alltag umgesetzt.
- Ich könnte mir vorstellen, dass die Kursinhalte für die Stressbewältigung hilfreich sind, wenn ich sie regelmäßig wiederholen würde.
- Ich kenne mich, ich werde die Kursinhalte nicht wiederholen.
- Die Feldenkrais-Methode ist für mich ein weiterer Baustein in einem Repertoire, das ich zum Thema Stressbewältigung habe. Dazu gehört auch Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training und Sport.
- Die Grundidee von Feldenkrais, zu merken, was ich tue, und das dementsprechend zu verändern, finde ich sehr nachvollziehbar.
- Ich fand den Theorieteil in der neunten Kurseinheit sehr spannend.
- Ich habe in den letzten vier Wochen nur einmal für mich allein Feldenkrais gemacht, und das auch nur kurz. Das geht mir mit vielen Dingen so, die ich gut finde.
- Ich habe gelernt, dass ich schon ganz viele Stressbewältigungsstrategien habe.
- Der nächste Schritt für mich wäre, diese anzuwenden, wenn ich Stress habe.
- Eine Feldenkrais-CD würde mich mehr motivieren, Feldenkrais zu Hause zu machen, als eine schriftliche Anleitung.

Für den persönlichen Teil des Feedbacks setzen Susanne und ich uns wieder in den Kreis.
Wir decken folgende Fragen auf:

Wie geht/ging es dir mit...

... dir?

... der Gruppe?

... der Leitung?

Die Antworten lauten:

- Mit der Gruppe ging es mir gut.
- Es irritiert mich, wenn Teilnehmerinnen ohne Absage dem Kurs fernbleiben.
- Mit den Kursleiterinnen ging es mir gut.
- Ich fand es schön, unterschiedliche Stile in der Feldenkrais-Anleitung erleben zu dürfen.

- Ich fand es schön, dass Kaffee, Tee und Kekse zur Verfügung standen.
- Die Visualisierungen haben mir gefallen.
- Ich habe mich sehr wohl gefühlt mit der Gruppe.
- Ich fand es gut, dass auch „Nicht-Psychos“ dabei waren, die Gruppe gemischt war.
- Die Kursleiterinnen haben einen tollen Unterrichtsstil.
- Ich bin gern hergekommen.
- Ich habe mich mit mir gut gefühlt.
- Mir ging es größtenteils gut mit mir selbst, aber nicht immer. Ich habe Grenzen gespürt. Ich fand es letzte Woche sehr erschreckend, dass ich so wenig Atem hatte.
- In der Stunde mit dem Handtuch habe ich sehr viel gespürt, das möchte ich mir erhalten. Dafür wünsche ich mir Erinnerungstützen.
- Mit der Gruppe ging es mir mit allen Höhen und Tiefen gut.
- Die Leiterinnen haben gut auf unsere Bedürfnisse reagiert. Ich war beeindruckt, wie ernst sie uns genommen haben.

Ich sage, dass ich während der Durchführung des Kurses sehr viel gelernt habe. Ich finde es schön, das Programm endlich einmal durchgeführt zu haben, nachdem ich mir vorher so viele Gedanken darüber gemacht habe. Auch mich hat der Zeitdruck gestört, unter dem wir standen. Das passt nicht zu der Methode!

Mit der Gruppe fühle ich mich wohl, und die Zusammenarbeit mit Susanne empfinde ich als sehr angenehm.

Susanne hat das Schlusswort und sagt, dass auch sie sich wohl gefühlt hat mit der Gruppe. Sie sei erstaunt über die Offenheit der Teilnehmerinnen gewesen. Sie sei vor dem Kurs nervös gewesen, da wir vorher noch nicht gemeinsam unterrichtet haben und sie nicht wusste, wie unsere Zusammenarbeit werden würde, sei jetzt aber sehr zufrieden damit.

9 Die Persönlichen Gespräche

Sicherlich wird Ihnen auffallen, dass die beiden Verfasserinnen jeweils unterschiedliche Herangehensweisen an das Führen und die Bearbeitung der Gespräche gewählt haben. Das liegt in ihren unterschiedlichen Persönlichkeiten und Einstellungen begründet. Wir fassen es als Bereicherung für die Diplomarbeit auf: Die Gespräche beleuchten inhaltlich verschiedene Schwerpunkte, wodurch die Themenvielfalt erhöht wird. Der/die LeserIn lernt zwei verschiedene Wege kennen, wie mit den Gesprächen umgegangen werden kann.

9.1 Teil A, vier Gespräche

von Susanne Herzog

Meine vier Gesprächspartnerinnen nahmen am Stressreduktionskurs teil, zwei von ihnen zu 50% und die anderen beiden erlebten 75% des Kurses. Sie sind zwischen 19 und 49 Jahren alt und wählten sich zur Anonymisierung die Namen Valerie, Barbara, Emma und Anne aus. Die Gespräche fanden circa 1-2 Wochen nach dem letzten der vier Kurstage statt und dauerten circa 1,5 Stunden.

Die Gespräche wurden mit der qualitativen Forschungsmethode „Das Persönliche Gespräch“ von Prof. Inghard Langer geführt. Zur Einleitung der Gespräche formulierte ich ein paar Fragen, um meine Gesprächspartnerinnen einzustimmen, ließ sie dann frei erzählen und explorieren. Ich bemühte mich, eine wertschätzende Grundhaltung einzunehmen.

Vor der Durchführung der Gespräche formulierten Stefanie und ich folgende Leitfragen, die als Erinnerungstütze mir bei jedem Gespräch vorlagen.

1. Wie hast du den Kurs erlebt?
2. Welche Erwartungen hattest du an den Kurs?
3. Wie hast du dich während der einzelnen Kurstage gefühlt?
4. Welche Vorerfahrungen mit Körperarbeit bringst du mit? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
5. Wie erlebst du Stress?
6. Hat dieses Seminar etwas bei dir verändert?
7. Wie willst du weiterhin mit dir umgehen?

Ich benützte diese Leitfragen dahingehend, dass ich gegen Ende des Gesprächs prüfte, ob weitgehend alle Fragen von meiner Gesprächspartnerin gestreift worden waren. Wenn nicht, stellte ich die ein oder andere Frage am Ende gezielt.

Im klientenzentrierten Sinne nach C. Rogers wiederholte ich im Gespräch lediglich Sinnes-
eindrücke und Emotionen, um meine Gesprächspartnerinnen zur Selbstexploration anzuregen.

Im Gespräch selbst erlangten sie zusätzliche Erkenntnisse über ihr Erleben des Kurses, über das, was sie über sich im Kurs gelernt haben, und was sie vom Gelernten bereits im Alltag umsetzen konnten beziehungsweise was sie gerne noch lernen würden.

Die Auswertung jedes einzelnen Gesprächs erfolgte in drei Schritten, in der Reihenfolge der chronologisch im Gesprächsverlauf angesprochenen Themen. Dadurch können Themen innerhalb eines Gesprächs mehrfach genannt worden sein und an verschiedenen Stellen im Gespräch auftauchen.

Ich stelle die Gespräche in der Reihenfolge dar, in der ich sie geführt habe, mit drei aufeinanderfolgenden Auswertungsschritten. Dies entspricht meinem persönlichen Auswertungsprozess.

Zuerst findet der Leser in den Verdichtungsprotokollen die Originalaussagen der Teilnehmerinnen, die ich in personenbezogenen Aussagen zusammenfasse.

Im zweiten Schritt fasse ich die Gespräche nach Haupt- und Nebenthemen, nach deren Wichtigkeit für meine Gesprächspartnerinnen zusammen.

Im dritten Schritt folgen nach der Zusammenfassung des Gesprächs verallgemeinernde, themenbezogene Aussagen.

Somit ist es mir gelungen, eine große Bandbreite von Aussagen zu erfassen, die im Ergebnispanorama (Kapitel 10), mit der Auswertung der anderen vier Gespräche, geführt von Stefanie Gloger, zusammengefasst und dargestellt werden.

9.1.1 Das Gespräch mit Valerie

9.1.1.1 Beschreibung der Gesprächspartnerin Valerie

Valerie ist 49 Jahre alt, Mutter von 3 Kindern, zwei erwachsenen jungen Töchtern und einem 16-jährigen Sohn. Sie lebt mit ihrem Mann und Sohn in einer Kleinstadt und ist ausgebildet in Familientherapie. Ich lernte sie in Bildungszusammenhängen kennen. Sie erfuhr vom Stressreduktionskurs durch eine Ankündigung in einem Seminar. Sie brachte keine Vorerfahrung

mit der Feldenkrais-Methode mit, nahm an drei Kurstagen teil (75% des Kurses) und war sofort bereit, im Anschluss an den Kurs ein Gespräch mit mir zu führen. Unser Gespräch fand in einem Raum in der Universität statt. Wir wurden kurz vor Ende des Gesprächs unterbrochen, fanden aber schnell zur abschließenden Aussage zurück. Das Gespräch dauerte circa eine Stunde und war gekennzeichnet von kurzen knappen Antworten und vielen strukturierenden Fragen.

9.1.1.2 Verdichtungsprotokoll vom Gespräch mit Valerie

Das Gespräch begann mit folgender Einführung:

S: „Unser Thema ist Stressreduktion mit der Feldenkrais-Methode und du hast an diesem Programm teilgenommen, warst dreimal da, und mich würde jetzt interessieren, wie du normalerweise in deinem Alltag Stress erlebst, du persönlich. Wie du den Kurs erlebt hast und wie sich dein Stresserleben vielleicht nach dem Kurs verändert hat. Stresserleben im Alltag, was heißt das für dich?“

Stressoren

Valerie beschreibt daraufhin, wodurch Stress bei ihr hervorgerufen wird. Sie berichtet, dass sie in Stress gerate, wenn sie sich zu viele Aufgaben auflädt und ihre Belastungsgrenze nicht nach außen deutlich macht. Sie fühlt sich dann überfordert. Ein weiterer Stressfaktor ist vorhanden, wenn viele Menschen in ihrer Nähe durcheinanderreden oder die Lautstärke zu groß wird. Sie fühlt sich durch diese lauten akustischen Reize und durch zu viele Reize auf einmal gestresst. Zur Stressbewältigung würde sie sich diesen Reizen am liebsten entziehen oder dafür sorgen, dass sie verstummen.

V: „Also Stresserleben ..., wenn ich mir zu viel auflade und nicht früh genug Stopp sage, wenn ich mich in der Art überfordere, dann erlebe ich Stress. Aber ich erlebe auch Stress, wenn zu viele Leute durcheinanderreden oder direkt neben mir laut reden. Dann möchte ich irgendwie weg oder das abstellen. Also das ist mir zu laut, (das sind) zu viele Stimmen oder zu viele Einflüsse.“

Störung in der Kommunikation

Ebenfalls entsteht Stress für sie, wenn in ihrer Familie nicht miteinander kommuniziert wird, wenn sie alles in sich hineinfressen, wenn ihr keiner zuhört oder, wenn sie in der Familie keinen Gesprächspartner findet, um das, was sie bewegt, zu erzählen. Sie empfindet Stress, wenn entweder kein Ansprechpartner da ist, oder der potenzielle Ansprechpartner keine Zeit für sie hat. Schweigen und nebeneinander herleben ist für sie belastend.

S: „Kennst du das innerhalb deiner Familie?“

V: „Ja, wenn nicht geredet wird, kommt da Stress, wenn ich alles in mich reinfresse und ich keinen hab, der mir mal zuhört oder wenn ich nicht loswerden kann, was mich bewegt. Das ist auch Stress.“

S: „Wenn kein Ansprechpartner da ist.“

V: „Ja, wenn kein Ansprechpartner da ist, oder der mir nicht zuhört oder mich abbügelt, keine Zeit hat.“

S: „... oder einfach sein eigenes Ding macht, nebeneinander her ...

V: „Ja, nebeneinander her. Ja und Schweigen, mir nicht zuwenden. Das ist auch Stress ...“

Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung

Sie studiert an der Universität und beschreibt Stress, der aufkommt, wenn sie nicht entsprechend ihrem Autonomiebestreben studieren kann, was sie interessiert, sondern auf die äußeren Bedingungen gerichtet, zum Beispiel nach der Studienordnung oder der automatisierten Seminarplatzvergabe, studieren muss. Sich widerstrebende Motivationen setzen sie zudem unter Druck, einerseits der Zeitdruck, weil sie schnell das Studium beenden möchte und deshalb Prüfungen und Diplomarbeit machen muss und andererseits ihrer eigenen Lernmotivation gerne folgen würde. Sie versucht dann, ihre Bedürfnisse zurückzustellen.

V: „Wenn ich nicht das machen kann, was meinen Bedürfnissen (nahe kommt), wenn ich etwas gestalten möchte und das nicht kann, wenn ich immer so gedeckelt werde. Auf Dauer ist das ganz schön stressig. (...) Ja, wenn ich Ideen habe und jetzt sind aber andere Sachen

dran, weil ich noch Prüfungen machen muss oder weil ich die Diplomarbeit jetzt fertig machen soll, weil ich fertig werden will und nicht das machen kann, was ich eigentlich machen möchte. Da muss ich manchmal ganz schön viel zurückstellen und dann steigt der Pegel immer mehr.“

Ziellosigkeit

Ein weiterer Stressfaktor ist vorhanden, wenn sie nicht weiß, was sie will, wenn ihr die Reihenfolge ihrer Handlungen unklar ist oder sie kein Ziel für ihr zukünftiges Leben vor Augen hat.

V: „Oder wenn ich auch gar nicht weiß, was ich eigentlich will. Wenn ich nicht klar bin, was ich zuerst machen will, oder was ich überhaupt in Zukunft machen will. (...) (Ich habe) so ein diffuses (Ziel), aber ich weiß eigentlich nicht (genau, was ich will). Das macht mir auch Stress. Das ist etwas, was dazu beiträgt.“

Wirkungen des Kurses

Sich Klarer werden

Auf die Frage hin, wie sie den Stressreduktionskurs erlebt hat und ob der Kurs Auswirkungen auf ihre soeben erwähnten Themen gehabt habe, antwortet sie, dass für sie durch das Sammeln und Aufschreiben von eigenen Stressauslösern und Stresssymptomen eine neue Klarheit in ihren Gedanken entstanden ist..

V: „Also ich fand das sehr gut, dass wir das mal auf Papier gebracht haben, was alles Stress bewirkt oder was bei uns Stress auslöst und das auch mal zu lesen, klar schwarz auf weiß, mal zu sammeln. Das fand ich ganz hilfreich, um klarer zu werden.“

Die Bewegungsübungen beschreibt sie als sehr ruhig, kann aber zu diesem Zeitpunkt des Gesprächs nicht sagen, was sie bewirkt haben.

Verwirrung durch Bewegungsanweisungen

Im Kurs auf dem Boden liegend fühlte sie sich manchmal verwirrt, da sie nicht wusste, was sie tun sollte oder was sie wo spüren sollte. Sie empfand die Anweisungen als nicht klar genug.

V: „Manchmal wusste ich tatsächlich auch nicht, was ich machen sollte... (lacht) das war diffus. Es war nicht klar genug, was ich wo merken soll. Die Ansage war nicht klar, oder für mich einfach nicht klar.“

Wenn sie ihrer eigenen Empfindung folgte, fühlte sie sich wohl, kam jedoch später eine genauere Anweisung mit Bedingungen für die Ausführung der Bewegung, dann fühlte sie sich unwohl.

V: „Manchmal war die Ansage, ich sollte das so für mich machen, wie ich empfinde und wie ich es brauche. Da kam aber da(nn eine) genaue Anweisung, wie ich es machen soll und das kam aber irgendwie quer mit dem.“

Sie berichtet, dass die Bewegungsanweisungen, die nicht zu ihrer Ausführung passten, sie dazu veranlassten zu untersuchen, wie sie sich bewegen müsste, um diese Anweisungen auszuführen.

S: „Und mit diesen diffusen Anweisungen, die nicht dazu passten, was du gerade machtest: Wie bist du damit umgegangen? Wie bist du damit klargekommen?“

V: „Ja anfangs habe ich gedacht, ja wie muss ich das denn hier (machen) ... mit der Schulter runter.“ (Sie demonstriert die Bewegung der Schulter.)

Es ging ihr emotional besser, wenn sie sich nach ihren eigenen Vorstellungen bewegte.

V: „Ja, und dann, als mir dann nicht so ganz klare Anweisungen gegeben wurden, habe ich (es) dann so gemacht, wie ich dachte und dann ging es mir wieder besser.“

Arbeiten mit der Vorstellung und der Übertragung in den Alltag

Sie geht gezielt auf eine Übung ein, in der mit der Vorstellung gearbeitet wurde. Mit der

einen Körperhälfte wurden Bewegungen ausgeführt und im Anschluss diese Bewegungserfahrungen übertragen auf die noch nicht bewegte Körperhälfte, indem die Bewegung dort nur in der Vorstellung ausgeführt wurde. Dies hat sie als Übung direkt in ihren Alltag integrieren können und hilft sich damit bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Armbereich.

V: „Und das mach ich jetzt im Alltag manchmal auch. Wo ich denke: Aha, die Arme ... ich stelle mir das nur vor und dann werden die Schultern auch schon lockerer. (...) Ja das Ganze ist nützlich. Heute Morgen bin ich aufgewacht und (da) ... war ich auch wieder verspannt. Dann hab ich in der Vorstellung (Folgendes gemacht:) ... Arme drehen ... den Nacken frei machen ... runterziehen der Schultern und dann ging es gleich wieder besser.“

Änderungen im Umgang mit Schmerzen

Valerie beschreibt, dass sie mit dieser Übung eine Möglichkeit entdeckt hat, ihre Verspannungen zu lösen, ohne weitere Schmerzen zu produzieren. Bisher ging sie, wenn sie Schmerzen hatte, mit Dehnübungen weiter in den Schmerz hinein. Mit der Feldenkrais-Methode erlernte sie, dass es zur Entspannung nicht nötig ist, über eigene Schmerzgrenzen hinwegzugehen. Im Kurs wurde sie aufgefordert, sich nur innerhalb der Grenzen zu bewegen, in denen sie sich wohlfühlt. Sie vermutet, dass sie zuvor immer über ihre Grenzen gegangen ist und versucht sich zu erklären warum. Eine Erklärung ist, dass sie die Schmerzgrenzen nicht gespürt hat, die andere Erklärung ist, dass sie vielleicht spüren musste, dass es noch mehr schmerzen kann.

V: „Ich habe sonst immer, wenn mir die Schultern weh taten, versucht, die Bewegungen so weit zu machen, bis mir die Schultern noch mehr weh taten. Und in diesen Übungen ging es ja darum nur (in dem Ausmaß) zu bewegen, wo es nicht weh tut, gerade nicht und das fand ich sehr hilfreich, weil es eine Möglichkeit bietet, meine Schultern zu lockern, ohne dass es weh tut. (...) Ja das war neu, dass das nicht weh tun muss.

Ja ich bin sonst wahrscheinlich immer über meine Grenzen gegangen und habe das nicht so (gespürt) ... ich weiß nicht ... ich musste das vielleicht spüren, dass es auch noch mehr wehtun kann (lacht).“

Auswirkungen auf das Selbstbild

Beim Aufstehen, Nachspüren und Herumlaufen nach den Bewegungslektionen konnte sie

feststellen, dass sie sich lockerer in der Muskulatur anfühlte, dass es ihr gut tat, sich die Zeit zu nehmen, nachzuspüren, und dass sich ihr Körper gut anfühlte.

V: „Ja noch mal nachspüren hat mir gut getan. Ja, es ist tatsächlich lockerer geworden ... Mein Körper fühlt sich eigentlich ganz gut an.“

Ich fragte sie, mit welchen Themen sie sich zurzeit beschäftigt.

Grenzen erkennen und akzeptieren

Sie nimmt Bezug zum Thema „innere und äußere Grenzen erkennen, akzeptieren und handeln“ und berichtet über eine unangenehme Situation in einem freien Tanzkurs. Sie wurde während des Tanzens von einer anderen Kursteilnehmerin konfrontativ angetanzt und bemerkte, dass ihr der körperliche Abstand zu nah wurde. Sie handelte in dieser Situation jedoch nicht, weil sie die Anweisung erhalten hatte „wie ein Baum verwurzelt zu stehen“ und sie sich gerade sehr wohl fühlte. Sie hielt diese Nähe aus. Ihr fiel auf, dass sie in ihrem Alltag viele Anweisungen befolgt und Druck aushält, der nicht unbedingt nötig ist.

V: „... und die Frau stampfte auf mich zu und da dachte ich ... ja, ich halte es aus, aber es stört mich schon. Ich stehe da wie ein Baum und lasse das alles über mich ergehen ... hinterher sage ich auch was, aber in der Situation selber halte ich aus ... Na ja, und da habe ich dann auch so gespürt, dass ich vielleicht doch viel aushalte, was gar nicht sein muss, was ich mir dann auf die Schultern lade, bis es schmerzt. (Ich hätte) auch weggehen können oder die Hand ausstrecken (können).“

Neuer Umgang mit sich selbst

Im Stressreduktionskurs wurde ihr deutlich, dass sie oft über ihre Grenzen hinweggeht, obwohl es bei den Übungen nicht nötig ist. Sie lernte die Bewegungen nur so groß zu machen, dass sie nicht schmerzten und sie in einer Art und Weise durchzuführen, dass sie ihr gut taten.

V: „Ja, das war ein Lerneffekt, dass ich mir sage, ich gehe oft über meine Grenzen und bei Feldenkrais brauche ich das nicht, einfach so weit gehen, wie es nicht weh tut und wie es gut

für mich ist ... Ja das ist mir durch Feldenkrais klarer geworden und mit dieser (Tanz-) Situation parallel, dass ich das nicht immer machen muss, dass es auch anders geht.“

Sie fand im Kurs eine Handlungsalternative zu ihrem bisherigen Aushalten von Druck.

V: „Das Bewusstmachen, dass ich über meine Grenzen gehe und aushalte und parallel (mit) Feldenkrais war (es die Entdeckung), dass ich etwas machen kann, dass ich es nicht aushalten muss, sondern (dass es) langsam und locker auch geht. Also vielleicht mehr so die Grenzen sanfter aufzeichnen.“

Auf meine Frage hin, ob und wie sie diese neue Handlungsmöglichkeit im Alltag umsetzt, antwortete sie, dass sie Termine absagt, wenn sie bemerkt, dass sie dadurch zu sehr belastet wird, dass sie sich Zeit lässt, wenn sie etwas Intensives erlebt hat und regelmäßig Pausen einlegt, um mehr mit sich selbst in Kontakt zu sein. Sie kann damit nun ihr hohes Erregungsniveau immer wieder reduzieren. Sie achtet darauf, dass sie sich mit Bewusstheit auf das konzentriert, was sie gerade tut und dass es ihr dabei gut geht.

V: „Ja, ich achte auf diese Grenze ... Also Sonntag habe ich abgesagt, weil ich so fertig war und dachte, da(s) kann ich jetzt nicht auch noch (machen). Das hätte ich sonst vielleicht doch noch durchgezogen ... damit es noch mal schnell fertig ist ... abgehakt, wieder einen (Termin) hinter mir, weil es irgendwie noch reinpasst. Da muss ich doch schon drauf achten, dass es mir besser geht, dass ich nicht so gestresst bin ... (ich muss) aufschieben, sacken lassen, wenn ich etwas Intensives erlebt habe ... Pausen ... ‘ein Päuschen machen’, immer nur eines zurzeit machen. Dann kann ich mich von dem hohen Level ab und zu wieder runterholen. Der steigt dann doch vielleicht wieder rauf, aber wenn die Pause kommt, ist er eher wieder runter.“

Sie versucht zudem herauszufinden, was sie im Moment gerade möchte, welches ihre eigenen Bedürfnisse sind.

V: „Ich versuche es, weil ich dann auch mehr zu mir finde und bewusster spüre, was ich gerade möchte.“

Auswirkungen des neuen Selbstgebrauchs

Anschließend beschreibt sie, welche positiven Auswirkungen diese neuen Verhaltensweisen für sie haben. Sie hat weniger Schmerzen in den Schultern, kann nachdenken, Prioritäten setzen und ihre automatischen Handlungen unterbrechen.

V: „Ja, erstmal weniger Schmerzen mit den Schultern. Das hab ich schon immer mal mit autogenem Training zwischendurch gemacht, dass ich mich damit wieder runtergeholt habe. Das gibt mir eine Atempause, Luft holen, durchatmen können, konzentrieren darauf, was ist wichtig in dem Moment, aus dieser Mühle rauskommen, die immer weiterläuft.“

Perspektivwechsel durch die Erfahrungen in der Gruppe

Dann stellte ich ihr die Frage, wie sie den Kurs erlebt hat. Sie empfand die Mischung zwischen Stresstheorie und Bewegungslektionen ausgewogen und kam gerne zum Kurs. Auch die Ausgewogenheit der studentischen und nichtstudentischen Gruppenmitglieder hat ihr gut gefallen. Sie konnte neue Perspektiven durch die anderen Teilnehmerinnen kennenlernen, aber auch bekannte Situationen aus der Arbeitswelt, aufgrund eigener Erfahrungen im Büro, gut nachvollziehen. Sie stellte fest, dass man auch in dieser Arbeitsumgebung durch Bewegungen in der Vorstellung parallel zur eigentlichen Arbeit Entspannung im Schulter-Nacken-Bereich herbeiführen kann. Sie ist zur Überzeugung gelangt, dass man durch die Bewusstheit auf die Schultern, auf sich selbst und auf Bewegungen, in der Vorstellung viel ändern kann.

V: „Ich kenn die Bürosituation auch, wenn man (unter Druck steht) ... mach mal das und das. Ich kann mir vorstellen (dabei), die Schultern zu lockern. Ich tue trotzdem was, aber ich konzentriere mich auf die Schultern. Auch, wenn ich nicht speziell diese Übungen mache, aber durch (das Arbeiten) in der Vorstellung ... , vielleicht dass man das in die Arbeitswelt mit reinnehmen kann, schon alleine durch die Konzentration auf die Schultern, auf den Schmerz, trotzdem man arbeitet, mal wieder auf sich zurückguckt und dann durch die Vorstellung alleine schon viel bewegen kann.“

Es schleift sich immer mehr ein

Im Moment kann sie sich nicht vorstellen, dass in einer akuten Stresssituation, in einer Prü-

fung ihr das Gelernte sofort zur Verfügung steht, räumt jedoch ein, dass sie Zeit und Regelmäßigkeit braucht, um sich immer wieder an die Übungen zu erinnern und Gelegenheiten, um die Reorganisation anzuwenden, bis sie sie automatisiert hat und sie die Gefühlsqualität von „locker und leicht“ erlangt hat.

V: „Ja vielleicht nicht sofort, ich weiß nicht, ob ich in der Prüfung daran denke, wahrscheinlich nicht.“

S: „Ich frage dich nach der nächsten Prüfung ... (gemeinsames Lachen).“

V: „Da wird das vielleicht alles wieder weg sein, aber vielleicht Stück für Stück, doch wenn man mehr dran denkt, sich erinnert, mal zurückblickt, vielleicht schleift sich das immer mehr ein. (Das) muss man dann öfter realisieren.“

S: „Das ist dann ein Plädoyer, um regelmäßig etwas zu machen, damit es sich einschleift, weil du davon ausgehst, dass es Zeit braucht.“

V: „Ja genau, dass es dann immer dichter wird. Jetzt denke ich vielleicht einmal die Woche dran, dann denke ich vielleicht schon zweimal die Woche dran und dann wird es immer dichter, beim In-Erinnerung-rufen. Vielleicht kann ich es dann öfter anwenden und vielleicht kommt es dann auch automatisch, (so) habe ich die Hoffnung. So wie beim Auto fahren und dann ist es irgendwann ganz automatisch drin, so dass es locker und leicht geht.“

Eigene Bedürfnisse ernst nehmen und danach handeln

Auf meine Frage hin, was sich wie in ihrem persönlichen Erleben nach dem Kursbesuch verändert habe, antwortet sie, dass es für sie erleichternd war, unseren ersten Gesprächstermin abzusagen, da sie gespürt habe, dass ihr ein Gespräch zu diesem Zeitpunkt zu viel geworden wäre.

V: „Das war sehr erleichternd (gemeinsames Lachen) ... da ist mir eine große Last von den Schultern gefallen. Nein, jetzt nicht, ich brauch keinen Kontakt ... es ist mir gut gegangen damit.“

Zudem berichtet sie, dass sie begonnen hat, sich eine zuhörende Person zu suchen, wenn sie das Bedürfnis hat, sich mitzuteilen, um sich zu entlasten.

V: „Ja aber das hat auch schon vorher angefangen, da suche ich mir jemand anders, dem ich das erzählen kann, der muss mir dann zuhören ... (lachen), wenn ich stöhnen kann, wie schlecht es mir geht, das entlastet mich.“

Außerdem baut sie Spannung ab, indem sie schwimmen geht.

V: „Ja, ich gehe manchmal, wenn ich zu heiß gekocht bin, ins Wasser. Das zischt dann und kühlt ab. Das tut auch immer gut, wenn ich unter Stressbelastung bin, einmal ins Schwimmbad springen.“

Das Wichtige im Gespräch: Veränderbarkeit von Gedanken und Verhalten

In diesem Gespräch wurde ihr Folgendes wichtig und für sie bedeutsam. Ihre Gedanken erhalten für sie eine neue Wichtigkeit. Sie hat gelernt, auch während der Arbeit, in Gedanken Entspannungsübungen zu machen. Sie kommt zu der Überzeugung, dass sie, wenn sie ihre Gedanken kennt, sie auch verändern kann. Das gibt ihr die Hoffnung, dass sie in die Lage kommt, ihre Grenzen wahrzunehmen, um dann die Freiheit zu haben, bewusst entscheiden zu können, ob sie diese Grenzen überschreiten will oder nicht.

V: „Vielleicht ist es mir noch klarer geworden, dass ich auch in Gedanken ganz viel mitnehmen kann, also dass ich die (Übungen) nicht alle ausklammere, sondern in Gedanken machen kann, in der Arbeitswelt ... vielleicht ist mir das noch deutlicher geworden ... dass Gedanken ganz viel machen und das sind nur Gedanken und die kann man verändern ... ,dass man doch über seine Grenzen hinausgehen kann, wenn man sie kennt und sieht und dann entscheiden kann, ob man darübergreifen will oder nicht.“

Wahl von Handlungsalternativen

Die Erfahrung, eine Wahl zu haben, die Handlung auszuführen oder nicht, ohne sich selbst zu schädigen, fasst sie folgendermaßen zusammen:

V: „Ja, die (Wahl) hat man ja eigentlich nur, ,(wenn) man weiß, wo die Grenze ist und die Grenze auch sieht ..., dann kann man sich ja entscheiden, ob man da drüber geht oder nicht und nicht so blind drauflosrennen und sich damit verletzen. Das ist schon toll.“

Schwierigkeiten im Gespräch

Auf die Frage hin, was unser Gespräch erschwert hat, stellt sie fest, dass sie sich nicht sicher ist, welche ihrer Veränderungen nun explizit auf die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode zurückzuführen sind, dass sie den Eindruck hat, dass verschiedene Einflüsse eine Rolle spielten, der Kurs jedoch ein wichtiger Teil für ihre persönliche Entwicklung war.

V: „Ja, ich kann noch nicht ganz trennen, was jetzt Feldenkrais davon war und was die anderen Teile waren, aber ich denke, es spielt alles rein und es ist nicht allein Feldenkrais, was mich da so darauf gebracht hat, aber auch mit; eben ein wichtiger Teil und deswegen kann ich so schlecht sagen, das hat mich jetzt oder durch Feldenkrais so verändert. Das kann ich so gar nicht trennen.“

Kursatmosphäre

Sie kam zum Schluss noch auf die harmonische Atmosphäre innerhalb des Kurses zu sprechen, die, wie sie sagte, durch das harmonische Miteinander der beiden Kursleiterinnen bedingt war, aber auch unter den Kursteilnehmerinnen bestand. Die Kursteilnehmerinnen seien selbst als Personen sehr harmonisch gewesen, so dass es zu keiner Konfrontation untereinander kam.

V: „Ja, ihr beide (Kursleiterinnen) habt gut miteinander agiert. Dann passte es auch und die Teilnehmer untereinander fand ich auch nett, harmonisch. Vielleicht auch zu harmonisch, denn da sind die Spitzen (im Gegensatz zum Tanzkurs) nicht gekommen.“

9.1.1.3 Zusammenfassung des Gesprächs von Valerie mit personenbezogenen Aussagen

Stresserleben im Alltag

Zu Beginn des Gespräches zählt Valerie die Situationen im Alltag auf, durch die sie sich gestresst fühlt. Sie hat die Tendenz, sich *zu viele Aufgaben aufzuladen* und ihre Belastungsgrenzen nach außen, für andere, nicht sichtbar zu machen. Ebenso wird sie durch *Reizüber-*

flutungen, zu viele laute akustische Reize, oder andere Außenreize, die gleichzeitig auf sie einströmen, belastet.

Störungen in der Kommunikation und ihre Bewältigung

Sie hebt *Störungen in der Kommunikation* innerhalb ihrer Familie hervor. Entweder findet sie niemanden, der ihr zuhört und dem sie ihre Sorgen erzählen kann, oder es besteht keine Verbundenheit mit ihren Familienmitgliedern. Sie hat das Gefühl, sie lebt neben ihnen her, anstatt mit ihnen. Zur Bewältigung ihrer Belastung versucht sie, diese alleine mit sich selbst zu lösen, was wiederum zu erhöhtem inneren Stress führt.

Die Rolle der Zielvorgaben und der Ziellosigkeit

Sie fühlt sich unter emotionalem Druck, wenn *äußere Vorgaben* gemacht werden, die sie dazu zwingen, ihre eigenen Interessen zu verleugnen und sie nicht ihren Bedürfnissen folgen kann. Wenn zum Beispiel an der Universität ein enger Studienplan vorgegeben wird, den sie erfüllen muss, um schnell das Studium beenden zu können und sie nicht ihrer selbstbestimmten Lernmotivation folgen kann.

Ein weiterer Stressfaktor ist, wenn sie *kein Ziel für ihr zukünftiges Leben* hat oder die Reihenfolgen von Handlungen, um ein gestecktes Ziel zu erreichen, für sie unklar ist.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs zeigt sie verschiedene Wirkungsweisen des Stressreduktionskurses auf.

Durch die Sammlung und Auseinandersetzung mit Stressauslösern und Stresssymptomen gewann sie eine neue *Klarheit in ihren Gedanken*.

Verwirrung durch Bewegungsanweisungen

Bewegungsanweisungen, die von den Kursleiterinnen gegeben wurden und nicht ihrer momentanen Bewegungsausführung entsprachen, führten zu emotionaler Verunsicherung und Verwirrung. Um diese Verwirrung zu klären, begann sie, die eigene *Bewegungsausführung*,

anhand der genaueren Bewegungsanweisungen zu überprüfen und mit den Bewegungen zu explorieren.

Integration in den Alltag, um sich schnell zu entspannen

Sie erlernte, *in der Vorstellung Bewegungen auszuführen* und zu einer körperlichen Umorganisation und Entspannung zu gelangen. Sie kann die, im Kurs erlernte Technik in Alltagssituationen integrieren, so dass sie anstelle die Bewegungen durchzuführen, sich diese nur vorzustellen muss, um sofort zu entspannen. Im öffentlichen Raum, zum Beispiel in der S-Bahn, benützt sie unbemerkt von den Mitreisenden, diese Technik.

Neuer Umgang mit Bewegungsgrenzen und Schmerzen

Während sie sich zuvor oft über ihre Schmerz- und Leistungsgrenze hinwegbewegte, lernte sie ihre Bewegungsbegrenzung kennen und erweitern, ohne Schmerzen dabei haben zu müssen. Sie spekuliert darüber, dass sie zuvor entweder die Bewegungsgrenze nicht wahrnehmen konnte, oder aber spüren musste, dass es noch mehr schmerzen kann.

Auswirkungen auf ihr Selbstbild

Das In-sich-selbst-hineinhorchen löste Wohlbefinden aus. Ihre Muskulatur fühlte sich lockerer an. Sie berichtet, dass sich ihr Körper gut anfühlte, wenn sie sich die Zeit nimmt, hineinzuspüren.

Handlungsalternativen zum Aushalten von Druck

In diesem Zusammenhang beschreibt sie ein konfrontatives Erlebnis mit einer anderen Person. Dieses Ereignis fand nach dem ersten Kurstag statt. Sie konnte dabei ihre *eigenen Grenzen deutlich spüren*, konnte in dieser Situation zwar nicht handeln, sondern den Druck, der entstand, nur aushalten, aber sie konzentrierte sich dabei auf ihre eigene *körperliche Stabilität*, die ihr half. Sie stellt gedanklich eine Verbindung zu ihrem Alltag her und kommt zu der *Erkenntnis*, dass sie oft Druck aushält, den sie nicht aushalten müsste, wenn sie handeln würde.

Sie erfährt im Kurs *Handlungsalternativen zum passiven Aushalten des Drucks*. Sie bemerkt, dass sie *aktiv sein* kann und lernen kann, ihre Grenzen nach außen aufzuzeigen. Sie glaubt an ihre *erhöhte Selbstwirksamkeit* in Bezug auf ihre Handlungsmöglichkeiten.

Neuer Umgang mit sich selbst führt zu veränderter Stressbewältigung

Den neuen Umgang mit sich selbst manifestiert sie im Alltag dadurch, dass sie in sich hineinhorcht, um ihre Bedürfnisse zu erfassen. Entsprechend ihren Bedürfnissen sagt sie Termine ab oder zu und teilt ihre Belastungsgrenzen den Mitmenschen mit.

Der Umgang mit sich selbst hat sich verändert durch direkteren Kontakt mit sich selbst. Sie *gibt sich nun Zeit* bei der Verarbeitung von intensiv Erlebtem und legt *regelmäßig kleine Pausen* ein. Außerdem nimmt sie ihre *eigenen Bedürfnisse ernst*. Auch hat sie sich eine *Person gesucht, die ihr zuhört*, wodurch sie sich entlastet. Zur Abkühlung und aktiven Senkung ihrer Spannungen schwimmt sie regelmäßig.

Auswirkungen ihres neuen Selbstgebrauchs

Es gelingt ihr, ihr *erhöhtes Stresserregungsniveau zu senken*. Sie hat *weniger Schmerzen* im Schulterbereich, kann sich *zum Nachdenken Zeit nehmen*, ihre *automatischen Handlungen unterbrechen* und *Prioritäten* im Leben setzen.

Persönliche Beurteilung des Inhalts und Aufbaus des Kurses

Den Aufbau des Stressreduktionskurses und die Mischung aus Stresstheorie und praktischen Bewegungslektionen empfand sie als ausgewogen. Sie kam gerne zu den Kurstagen.

Die Bedeutung der Gruppe

Sie beschreibt, dass sie einen *Perspektivwechsel* durch die Gruppenteilnehmerinnen, die aus studentischem und nichtstudentischem Milieu stammten, erfahren hat. Sie lernte neue Perspektiven kennen, aber auch bekannte Situationen aus der Arbeitswelt. Zur Bewältigung von Schulter-Nacken-Verspannungen durch Stress am Büroarbeitsplatz kann sie sich nun vorstellen, parallel zur Arbeit kurz *Bewegungen in der Vorstellung zu machen*. Sie kommt zu

der Überzeugung, dass man durch Bewusstheit der Schulter-Nacken-Region, Bewusstheit auf das eigene Befinden und Bewegungen *in der Vorstellung viel ändern kann*.

Die Kursatmosphäre

Sie erlebte die Atmosphäre sehr harmonisch, die durch das harmonische Miteinander der Kursleiterinnen geprägt war. Ihrer Meinung nach kam es deshalb unter den Teilnehmerinnen nicht zu Konfrontationen.

Regelmäßiges Üben als Voraussetzung für Nachhaltigkeit

Um die Nachhaltigkeit der Entspannung in akut stressigen Situationen, wie Prüfungen erreichen zu können, glaubt sie, Zeit zu benötigen. Sie benötigt *regelmäßiges Üben*, um sich an die Bewegungsübungen zu erinnern und Gelegenheiten, um die Reorganisation anzuwenden, bis sich diese Organisation automatisiert und sie die *Gefühlsqualität von „leicht und locker“* erlangt.

Persönliche Zusammenfassung des Gesprächs

Auf die Frage hin, was für sie in diesem Gespräch wichtig war, antwortet sie, dass ihr deutlich wurde, dass ihre *Gedanken/Einstellungen wichtig sind und sie sie nicht ignorieren sollte*. Sie kommt zu dem Schluss, dass sie *durch die Übungen viel verändern kann*. Außerdem hat sie die Hoffnung, dass sie *über ihre Grenzen hinausgehen* kann, sie erweitern kann oder *selbst entscheiden* kann, ob sie über ihre Grenzen hinweggehen möchte oder nicht. Sie meint erst dann *eine Wahl zu haben, eine Handlung auszuführen, ohne sich zu schädigen*, wenn sie weiß, wo ihre Grenzen liegen.

Unsicherheit im Gespräch

Sie ist sich nicht sicher, *welche dieser Veränderungen explizit auf die Feldenkraisarbeit zurückzuführen sind*. Sie hat den Eindruck, dass verschiedene Einflüsse eine Rolle spielten. Die Erfahrungen, die sie durch den Kurs gewonnen hat, haben aber einen *wichtigen Stellenwert in ihrer persönlichen Entwicklung*.

9.1.1.4 Themenbezogene Erlebensaussagen des Gesprächs mit Valerie

Stresserleben kann hervorgerufen werden durch ...

- Es kann sein, dass jemand sich zu viele Aufgaben auflädt und ihre Belastungsgrenzen für die Mitmenschen nicht sichtbar macht.
- Wenn zu viele laute akustische Reize gleichzeitig auf eine Person einströmen, kann es zur Reizüberflutung führen und Stressreaktionen auslösen.
- Durch eine Störung in der Kommunikation unter Familienmitgliedern kann es zur Stressbelastung kommen, wenn eine Person niemanden findet, der ihr zuhört, der sie sich mitteilen kann, oder wenn sie sich nicht mit den anderen Familienmitgliedern verbunden fühlt und alle nebeneinander anstatt miteinander leben.

Zur Bewältigung des Stressses ...

- kann eine Person versuchen, diese Probleme alleine, mit sich selbst zu lösen, was wiederum zu erhöhtem Stresserleben führen kann.

Stresserleben durch Fremd- und Eigenbestimmung

- Werden äußere Vorgaben gemacht, die dazu führen, dass eigene Interessen vernachlässigt werden müssen, zum Beispiel durch einen vorgegebenen Studienplan, kann die betroffene Person Stress erleben.
- Sie kann dann nicht ihren persönlichen Neigungen, ihrem Lerntempo und ihrer Lernmotivation folgen, sondern bemüht sein, die fremden Anforderungen zu erfüllen.
- Bei der Selbstbestimmung der Ziele kann die Schwierigkeit auftreten, dass die Person entweder kein konkretes Ziel für ihr zukünftiges Leben hat, oder die Reihenfolge zur Erreichung des persönlichen Ziels unklar ist.

Mögliche Wirkungsweisen des Stressreduktionskurses

- Durch die Sammlung und Auseinandersetzung mit Stressauslösern und Stresssymptomen kann eine neue Klarheit in den Gedanken gewonnen werden.

- Unklar formulierte Bewegungsanweisungen können zu emotionaler Verwirrung führen, wenn sie nicht zur momentanen persönlichen Bewegungsausführung passen.
- Um diese Verwirrung zu klären, kann eine Kursteilnehmerin mit den Bewegungsmöglichkeiten spielen und ihre Bewegungsausführung anhand genauerer Bewegungsanweisungen überprüfen.

Integration erlernter Techniken in den Alltag

- Es kann sein, dass eine Gruppenteilnehmerin im Kurs lernt, Bewegungen in der Vorstellung zu machen, um zu einer körperlichen Umorganisation und Entspannung zu kommen.
- Es kann für sie möglich sein, dass sie diese Technik im Alltag benutzt, um unbemerkt von anderen Menschen in öffentlichen Räumen zu entspannen.

Neuer Umgang mit Bewegungsgrenzen und Schmerzen

- Eine Kursteilnehmerin kann ihre Bewegungsgrenzen kennenlernen und erweitern, ohne Schmerzen dabei haben zu müssen.
- Sie muss nicht mehr über ihre Schmerz- und Leistungsgrenzen hinweggehen.
- Sie kann ihre Bewegungsgrenzen nun wahrnehmen und muss nicht spüren, dass die Bewegung schmerzen kann.

Auswirkungen auf das Körpergefühl

- Sich die Zeit zu nehmen, in sich hineinzuhorchen kann, Wohlbefinden auslösen.
- Die Muskulatur kann sich locker anfühlen und ein angenehmes Körpergefühl kann entstehen.

Entwicklung von Handlungsalternativen zur Stressbewältigung

- Nach einem Teil des Kurses kann es für eine Kursteilnehmerin möglich sein, in einer konfrontativen Situation mit einer anderen Person, ihre Grenzen deutlich zu spüren,

sich auf ihre körperliche Stabilität zu besinnen und den Druck, der für sie dabei entsteht, auszuhalten.

- Sie kann die Erkenntnis erlangen, dass sie im Alltag oft auch Druck aushält, den sie nicht aushalten müsste.
- Im Kurs kann sie neue Handlungsalternativen zum passiven Aushalten des Drucks erfahren. Sie kann lernen aktiv zu sein, indem sie ihre Belastungsgrenzen nach außen aufzeigt und zu einer höheren Selbstwirksamkeitsüberzeugung kommen.

Veränderte Stressbewältigung durch Kontakt mit sich selbst

- Um ihre Bedürfnisse zu erfassen, kann die Teilnehmerin im Alltag in sich hineinhorchen und ihre Bedürfnisse erfahren. Entsprechend ihren Bedürfnissen, kann sie Termine absagen und ihren Mitmenschen ihre Belastungsgrenzen mitteilen.
- Der Umgang mit sich selbst kann sich dadurch ändern, dass eine Kursteilnehmerin einen direkteren Kontakt mit sich selbst haben kann, sich Zeit geben kann zur Verarbeitung von intensiven Erlebnissen und regelmäßig kleine Pausen einlegt.
- Eine Kursteilnehmerin kann ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und einen Wert geben.
- Es kann dazu führen, dass eine Kursteilnehmerin sich eine Person sucht, die ihr zuhört und eine Kursteilnehmerin, zur Reduktion von Spannungen, regelmäßig schwimmen geht.

Auswirkungen auf das Stresserleben können sein, ...

- dass es einer Kursteilnehmerin gelingt, ihr erhöhtes Erregungsniveau zu senken.
- dass eine Kursteilnehmerin weniger Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich hat.
- dass eine Kursteilnehmerin sich Zeit zum Nachdenken nehmen kann.
- dass eine Kursteilnehmerin ihre automatischen Handlungen unterbrechen kann und Prioritäten im Leben setzt.

Beurteilung des Kurses

- Es kann sein, dass eine Gruppenteilnehmerin den Aufbau des Kurses, die Mischung aus Stresstheorie und praktischen Übungen ausgewogen empfindet und gerne zu den Kursteilen kommt.

Lernen in der Gruppe

- kann bewirken, dass eine Gruppenteilnehmerin, dadurch, dass die anderen TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen Erfahrungszusammenhängen berichten, einen Perspektivwechsel vollziehen kann.
- Eine Kursteilnehmerin kann mit unbekannten, aber auch bekannten Situationen aus der Arbeitswelt konfrontiert werden, was dazu führen kann, dass sie sich daraufhin vorstellen kann, parallel in der Arbeitssituation am Schreibtisch Bewegungen in der Vorstellung durchzuführen, die zur Bewältigung von Schulter-Nacken-Verspannungen dienen können.
- Eine Kursteilnehmerin kann zur Überzeugung gelangen, dass man durch die Bewusstheit des Schulter-Nacken-Bereichs und der Bewusstheit für das eigene Befinden sowie durch Bewegungen in der Vorstellung viel ändern kann.

Die Kursatmosphäre

- kann harmonisch erlebt werden durch das Miteinander der Kursleiterinnen, aber auch dadurch, dass es unter den TeilnehmerInnen nicht zu Konfrontationen kommt.

Die Nachhaltigkeit der Stressreduktion

- kann nach Meinung einer Kursteilnehmerin in akuten Stresssituationen wie Prüfungen, nur erreicht werden, indem sie regelmäßig übt, sich an die Bewegungsübungen zu erinnern und sich bemüht, die Reorganisation häufig anzuwenden.
- Das regelmäßige Üben kann dazu führen, dass sich die neue Organisation automatisiert und eine Kursteilnehmerin die Gefühlsqualität von leicht und locker erlangen kann.

Die persönliche Zusammenfassung des Gesprächs kann dazu führen, ...

- dass eine Teilnehmerin gelernt hat, dass ihre Gedanken wichtig sind und sie sie nicht ignorieren sollte.
- dass eine Teilnehmerin zu der Einsicht gelangt, dass sie viel verändern kann, und dass sie eine Handlung ausführen kann, ohne sich zu schädigen, wenn sie weiß, wo ihre Belastungsgrenzen liegen.
- dass eine Teilnehmerin die Hoffnung hat, in Zukunft ihre Grenzen zu erweitern oder selbstständig zu entscheiden, ob sie ihre Grenzen überschreiten möchte oder nicht.

Unsicherheiten im Gespräch können darin bestehen, ...

- dass eine Teilnehmerin nicht genau weiß, welche Veränderungen explizit auf die Feldenkraisarbeit zurückzuführen sind.
- dass sie den Eindruck haben kann, dass verschiedene Einflüsse eine Rolle für ihre Veränderungen spielten, die Erfahrungen, die sie im Kurs machte, aber einen wichtigen Stellenwert in ihrer persönlichen Entwicklung haben.

9.1.2 Das Gespräch mit Emma

9.1.2.1 Beschreibung meiner Gesprächspartnerin Emma

Emma ist 19 Jahre alt und hat gerade ihr Abitur gemacht. Sie lebt mit ihrer Mutter und weiteren Geschwistern in einer Kleinstadt. Sie möchte in der kommenden Woche umziehen in die nahe gelegene Großstadt, um dort ein Praktikum zu beginnen. Sie erfuhr vom Stressreduktionskurs durch ihre Mutter. Sie hatte keine Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, aber war offen und interessiert, neue Erfahrungen zu machen. Sie nahm an zwei Kurstagen (50%) des Kurses teil. Das Gespräch fand in ihrer Wohnung statt. Wir waren alleine und ungestört. Wir saßen in der Küche beim Tee. Insgesamt dauerte unser Gespräch ca. eine Stunde und zwanzig Minuten. Wir wurden einmal durch das Klingeln ihrer Schwester an der Haustür unterbrochen, konnten dann jedoch schnell wieder ins Gespräch eintauchen.

9.1.2.2 Verdichtungsprotokoll vom Gespräch mit Emma

Zu Beginn des Gespräches klärte ich sie über die weitere Behandlung ihres Gespräches auf, und bat Sie um ihr Einverständnis, nach ihrer Korrektur das Gesagte weiterverwenden zu dürfen.

Als Einleitung stellte ich folgende Frage:

S: „Du hast den zweiten und dritten Tag in diesem Kurs erlebt. Meine Frage ist: Wie erlebst du normalerweise Stress und was sind für dich stressige Situationen und was passiert dann mit dir? Wie erlebst du das?“

Rot werden ist für mich ein Stresszeichen

Emma berichtet, dass sie, wenn sie die Möglichkeit hat, sich gedanklich auf eine Situation einzustellen, ohne Stress zu erleben, diese Situation bewältigen kann, wenn sie jedoch von der Situation überrascht wird, dann erfährt sie Stresssymptome, bekommt einen roten, heißen Kopf.

E: „Also bei mir ist das so, dass es mit Gedanken zu tun hat. Also ich kann mich drauf einstellen und dann bekomme ich keinen Stress, wenn ich jemanden zum Beispiel was fragen muss. Wenn ich mich drauf einstelle, und ziehe es cool durch, dann kann ich ein Bewerbungsgespräch führen, ohne rot zu werden. Wenn ich mich nicht drauf einstelle und drauf aufpasse, dann werde ich rot und das überrascht mich. Rotwerden ist für mich ein Stresszeichen. Das hatte ich früher immer, einen heißen Kopf, wenn ich Stress hatte, immer eine rote Hautfarbe.“

Ich kann das nicht so schnell verarbeiten

Außerdem hat sie Schwierigkeiten, viele Aufgaben hintereinander zu bewältigen, da sie in ihrer Verarbeitung nicht so schnell ist und sich nur kurzzeitig auf Aufgaben konzentrieren kann, die von ihr gefordert werden. Wenn Pausen zwischen den zu bewältigenden Aufgaben liegen, gelingt es ihr besser.

E: „Ich kann das nicht so schnell verarbeiten, ich bin lieber vorbereitet. Wenn mehrere Aufgaben nacheinander auf mich zukommen und ich habe mich nur mit der Ersten beschäftigt, dann wird es mir zu viel. Ich kann mich nicht so lange konzentrieren, um mit den Dingen umzugehen, die von mir gefordert werden.“

S: „Also nacheinander geht das.“

E: „Ja, wenn eine Pause dazwischen ist.“

Ich versuche es zu ordnen, Prioritäten zu setzen

Wenn viele Aufgaben auf einmal an sie gestellt werden, versucht sie, Prioritäten bei der Bearbeitung zu setzen. Das fällt ihr jedoch nicht leicht, da sie lieber die Dinge erledigt, die ihr Spaß machen, während die anderen Aufgaben sie in ihren Gedanken verwirren.

E: „Ich versuche es zu ordnen, Prioritäten zu setzen und das Ganze zu strukturieren. Das fällt mir aber nicht leicht, weil ich eher chaotisch bin und dann doch lieber das mache, was am meisten Spaß bringt, oder was am wenigsten blöd ist. Dann schwebt das irgendwo im Hinterkopf und man ist ganz durcheinander. Oft schreibe ich mir das auf, um das klar zu machen, was ich machen muss, was noch zu erledigen ist.“

Entweder mache ich alles auf einmal oder gar nicht

Emma erklärt, dass sie normalerweise keine Pausen macht beim Bewältigen von Aufgaben, entweder alle Aufgaben auf einmal erledigt, oder aber gar nicht daran geht. Diese unerledigten Aufgaben machen ihr dann wiederum Stress.

E: „Das muss alles erledigt werden oder ich gehe gar nicht dran. Entweder mache ich alles auf einmal oder gar nicht. Aber das sitzt mir dann richtig im Nacken.“

Vielleicht kann ich mich selber nicht so gut regulieren, ob ich mich anspanne oder entspanne

Sie beschreibt diesen Stress in Bildern, als etwas, dass ihr im Nacken sitzt oder ein Berg ist, der sie von hinten drückt. Sie spürt ihr Bedürfnis, sich ausruhen zu müssen, eine Pause machen zu müssen und räumt ein, dass ihre Selbstkontrolle über An- und Entspannung nicht ausreichend sei, um sich gut zu regulieren.

E: „Ein Berg, der mich von hinten drückt. Manchmal wehre ich mich dagegen und ich müsste mich eigentlich ausruhen und dann drückt der trotzdem immer weiter voran. Vielleicht kann ich das selber nicht so gut kontrollieren, ob ich mich anspanne oder entspanne. Dazu braucht man ein Bewusstsein, damit man es selber regulieren kann.“

Ich vergesse, dass ich Hunger habe und kriege Migräne

In Stresssituationen nimmt sie kein Hungergefühl wahr, bekommt dann Migräne, Kopfschmerzen, einen Schwächeanfall, hat das Gefühl ohnmächtig zu werden, hat ein schweißiges Gesicht und ihr Herz rast.

E: „Ich vergesse, dass ich Hunger habe, und kriege Migräne, neuerdings öfters und ich kriege Kopfschmerzen und manchmal auch so, dass ich die Sterne sehe. Ich denke, ich habe einen Schwächeanfall. Es wird alles voller Schweiß, das ganze Gesicht und dann denke ich, ich kippe gleich um und mein Herz rast. Dann beruhige ich mich wieder.“

Entweder ich habe gar keinen Kontakt zu meinem Körper oder ganz extrem

Um die beschriebenen Stresssymptome zu reduzieren, bemüht sie sich, sich zu beruhigen, räumt aber ein, dass, wenn sie sich zu intensiv mit sich selbst beschäftigt, viele negative Gefühle hochkommen, die sie verdrängen möchte. Zudem brauche dieses Bewusstsein zu viel Aufmerksamkeit. Sie beschreibt, dass sie entweder keinen Kontakt zu sich selbst habe oder extrem nahen Kontakt mit sich selbst, was zu einer negativen Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse (Schmerz, Hunger) führt.

E: „Ja. Ich bin wohl ein bisschen ignorant (den Stresssymptomen gegenüber) und vergesse das schnell wieder, weil, wenn ich mich zu doll beobachte, so genau, dann tut mir plötzlich

hier und da etwas weh, und alles fühlt sich doof an, und ich habe Hunger auf dies und das. Man hat dann so ein geschärftes Bewusstsein für sich, was viel zu viel Aufmerksamkeit verlangt, so dass der Körper dies und das braucht, da kann man sich gerade gar nicht drum kümmern so. Wenn ich in Hamburg rumlaufe, kann ich nicht gerade frische Socken anziehen. Dann kann ich ... entweder ich hab gar keinen Kontakt zu meinem Körper oder ganz extrem, und dann ist alles negativ in der Wahrnehmung.“

Ich will immer wegrennen

Vor der Prüfung fühlt sie sich besonders belastet, da sie daran zweifelt, genug gelernt zu haben, um die Prüfung zu bestehen. Sie hat die Erfahrung mit sich selbst gemacht, dass sie, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf die Prüfung fokussiert, ihre Anspannung noch erhöht und unter dieser Anspannung noch weniger in der Lage ist, eine gute Leistung abzuliefern. Emma versucht in den Prüfungssituationen mental zu entfliehen, indem sie sich wegdenkt. Sie spürt den inneren Widerstand, wenn sie in den Prüfungsraum hineingeht. Am liebsten würde sie zur Stressbewältigung Medikamente nehmen, weiß aber, dass ihr das nicht gut tut, und lenkt sich deshalb gedanklich ab.

E: „Ich will immer wegrennen. Ich will immer flüchten. Ich stelle mich dem eigentlich gar nicht. Wenn ich in den Raum gehe, will ich gar nicht. Es kann auch sein, wenn ich in der Prüfung sitze, dass ich mich wegdenke. Also davor ist es immer ziemlich schlimm. Wenn ich denke, wenn ich mich nicht richtig vorbereite, dann klappt das nicht richtig. Dann kann ich es lieber gleich lassen, bevor ich mir Mühe gebe, dann bin ich noch angespannter. Ich habe so viel im Kopf, dass ich es nicht auf die Reihe kriege, mein ganzes Wissen wieder loszuwerden. Am liebsten würde ich dann gleich Diazepane nehmen. Aber das geht nun auch wieder nicht. Dann lenke ich mich irgendwie ab.“

Das ist meine Angst, dass ich völlig ausgelaugt bin

Zudem stellt sich für sie das Problem, dass sie sich in Prüfungssituationen nicht konzentrieren kann, da sie emotional abgelenkt ist. Sie hat Angst davor, nach der Prüfung sich kraftlos zu fühlen und Angst davor, dass sich ihr ganzer Energieaufwand des Lernens nicht gelohnt hat und die Prüfung zum Misserfolg wird.

E: „Ich kann das ganz gut, dass ich mich gar nicht konzentrieren kann und von anderen Sachen abgelenkt werde, von etwas, dass mich gerade emotional beschäftigt ... Ich glaube, ich habe gelernt, mich besser zu konzentrieren, dass ich einfach sage: jetzt ist die Zeit daran zu denken und danach könnte es sein, dass ich mich besser fühle. Denn das ist meine Angst, dass Stress, was der mit mir emotional macht, dass ich völlig ausgelaugt bin ... deshalb gebe ich mir gar nicht so viel Mühe.“

Ich mag alles als Spiel sehen

Um nicht frustriert zu werden, bereitet sie sich mit minimalem Aufwand auf ihre Prüfungen vor, betrachtet die Prüfung an sich als Spiel und versucht, innerhalb der Prüfung zu „zaubern“. Sie tut dies, um sich nicht mental zu fixieren oder zu pessimistisch an die Prüfung heranzugehen.

E: „Dann hat man so viel Energie reingesteckt und dann hat sich das nicht gelohnt und dann ist man so zurückgeworfen. Das habe ich mit dem Abi jetzt auch so gemacht, das heißt, ich mache immer minimal die Arbeiten mit minimalem Aufwand und dann versuche ich, daraus etwas zu zaubern und das gelingt mir eigentlich auch mit so zehn Punkten. Das ist immer wie pokern. (...) Ich mag alles als Spiel sehen, denn ich kann es gut auch alles verbissen sehen und schwarz denken und dann geht's mir nicht besser. Da kommt gar nichts dabei raus.“

Emma gibt zu, dass sie auch mit anderen Dingen spielerisch umgeht, zum Beispiel mit Geld oder Terminen. Das ergibt den Anschein, dass sie keinen Respekt davor habe.

E: „Das ist vielleicht nicht gut, weil ich manchmal mit Geld auch so umgehe oder mit irgendwelchen Terminen, so dass ich gar keinen Respekt vor irgendwas habe.“

Ich denke, dass ich es nicht verdient habe

Ihr Gewissen als innere Instanz meldet sich, wenn sie ihre Bedürfnisse befriedigt. Sie fragt sich, ob sie diese Bedürfnisbefriedigung verdient hat oder eine Gegenleistung für die Befriedigung erbringt, zum Beispiel hat sie den Durst stillen mit Cola nicht verdient, oder Bildung zu erlangen. Sie gibt Geld aus, das sie nicht selbst erwirtschaftet hat.

E: „Aber auf der anderen Seite habe ich ein ganz schlimmes Gewissen, das mir hinterherrennt, so dass ich denke, oh nein, ich hätte das nicht kaufen sollen, auch wenn es nur eine Cola ist. Ich denke, das ist so sinnlos, ist nur Zucker.“

S: „Aber es schmeckt dir?“

E: „Ne, ne, nicht mal das. Es schmeckt mir nicht. Ich denke, dass ich es nicht verdient habe.“

S: „Warum, dass du es nicht verdient hast“?

E: „Weil, ich habe das Geld ja auch nicht verdient ... , weil ich es nicht verdient habe. (...)Eigentlich könnte ich auch Wasser aus dem Wasserhahn trinken (...). Ja, ich war auf dem Internat und da habe ich gerade erfahren, dass mein Vater da jeden Monat etwas reinbezahlen musste, und da habe ich auch ein schlechtes Gewissen.“

Das ist einfach viel zu eng

Um zu lernen, mit Konflikten in einem überschaubaren Rahmen umzugehen und nicht mehr wegzurennen, wählte sie ein Internat. Sie beschreibt diesen Lebensabschnitt als Überforderung, da sie alles räumlich und beziehungsmäßig sehr eng erlebte, was zu Interessenskonflikten unter den Mitschülern führte, die zudem teilweise nicht freiwillig dort am Leben teilnahmen. Sie empfand die Enge belastend, da sie sich ständig gegenüber den anderen Menschen abgrenzen musste.

E: „Ich habe gedacht, das Internat wäre eine kleine überschaubare Welt.“

S: „Das hast du auch gesucht.“

E: „Ja, wo ich mich mit den Konflikten auseinandersetze, weil ich da nicht wegrennen kann. Das habe ich nicht geschafft, weil ich damit überfordert war. Das ist alles viel zu eng und da kollidiert einfach alles. Das sind so verschiedene Menschen dort, die da teilweise gar nicht sein wollen und die sind dort auf einem kleinen Raum eingepfercht und das explodiert leicht.“

Man musste sich ständig abgrenzen

Als Bewältigungsstrategie zur Abgrenzung von den Mitschülern lernte sie, ihre eigenen Interessen zu verfolgen und sich von den anderen abzusondern. Sie zeigte den anderen nicht, wer sie wirklich war, und war deshalb sozial einsam. Allerdings räumt sie ein, dass sie ein paar Verbündete dort fand, denen es ähnlich erging.

E: „Man musste sich ständig abgrenzen mit den vielen Leuten, obwohl die dicht bei dir dran sind. Das habe ich dabei gelernt, so dass ich einfach mein Ding durchziehe und ich habe mich völlig von den anderen abgesondert und die wussten eigentlich gar nicht, wer ich bin, weil ich immer solche Scherze gemacht habe, wo man nicht wusste, wer ich überhaupt bin. Ich habe mich nie richtig gezeigt und das macht ein bisschen einsam und das auf dem Land, dann ist man alleine. So ein paar Verbündete habe ich da schon.“

Ich will nicht die Perfekte sein

Nach vielen Kontaktabbrüchen hat sie an den Wochenenden zu Hause neue Freunde gesucht und gefunden, denen sie nichts vorspielen muss, wo sie sich so zeigen kann, wie sie ist und kein fremdes Bild von sich selbst aufrecht halten muss.

E: „Ich habe dann neue (Freunde) gesucht, weil die alten waren teilweise weg in anderen Städten oder Ländern. Das ist einfach so abgebrochen, auch in der Zeit, als ich im Krankenhaus war und (ich) habe dann meinen neuen Platz gesucht oder habe mich irgendwohin geflüchtet, habe aber nirgendwo den Anker geworfen. Dann habe ich meine Gruppe gefunden und habe gedacht: ja, da darf ich mich dann auch mal zeigen, wie ich bin. Ich will nicht die Perfekte sein. Dann werden die sehen, dass ich eben erst 19 bin.“

Stressbewältigung durch Abgrenzung

Wie zuvor schon erwähnt, berichtet Emma, dass sie versuchte, ihre wahre Person zu verbergen, um nicht Zielscheibe von Angriffen zu werden. Emotionale Spannungen unter Mitschülern, überforderte Lehrer, unangenehme Kommentare von Mitschülern stressten sie. Zudem litt sie unter Schlafstörungen und war ständig müde.

E: „Das ist, was man von sich selber (zeigt) ... wie man auf andere wirkt, also aktiv, nehmen die dann wahr, wie man reagieren sollte. Es gibt nichts zu verbergen, man hat nichts, wo man angegriffen werden kann. (...) Wenn solche Spannungen da sind und die sich nur kabbeln und blöde Kommentare geben, dann ist das anstrengend mit überforderten Lehrern, die nicht wussten, wo genau das Gespräch hin soll und weil ich immer müde war, weil ich nie richtig schlafen konnte. Das war anstrengend.“

Zum Selbstschutz trug sie in der Pause einen Walkman im Ohr und hatte eine Kapuze auf, so dass sie mit den Mitschülern nicht kommunizieren musste.

E: „Früher hatte ich immer Walkman im Ohr. Das hat mich dann total abgetrennt von den anderen und dann hatte ich auch in der Pause nichts mehr mit denen zu tun. Also Walkman und Kapuze drüber. Aber im Internat geht das nicht so gut, da sind Walkman generell verboten.“

Eine andere Strategie war, nicht am Unterricht teilzunehmen, wenn sie bemerkte, dass sie Ruhe brauchte und sich überfordert fühlte.

E: „Ne, ich habe das durchgehalten, habe versucht durchzuhalten oder bin nicht zur Schule gegangen. Das gab es auch. Ich habe gedacht, ich brauche jetzt meine Ruhe, sonst drehe ich durch. Zu viele Reize einfach.“

Eine Geräuschkulisse, da verliere ich mich selbst

Emma beschreibt, dass akustische Reize, zu viele zur gleichen Zeit, sie so stören, dass sie den Kontakt zu sich selbst verliert. Sie kann dann nicht mehr wahrnehmen, was sie spürt.

S: „Zu viele (Reize) auf einmal. Also das ist eine ganz große Störquelle oder Stressquelle, zu viele Reize auf einmal.“

E: „Ja, und besonders gehörte Reize.“

S: „Es können auch Leute sein, die viel sprechen untereinander oder ...“

E: „Ja, eine Geräuschkulisse, da verliere ich mich selber, weil ich dann nicht auf mich hören kann. Da weiß ich überhaupt nicht mehr, was ich fühle...“

S: „Da kommst du ganz weg von dir selber.“

E: „Ja.“

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs

Sich da reinlassen und auf sich wirken lassen

Auf die Frage, wie es ihr im Stressreduktionskurs ergangen sei mit den Lektionen, antwortet sie, dass sie es als Herausforderung erlebt habe, sich so intensiv auf sich selbst einzulassen. Sie hat die Erfahrung im Kurs gemacht, dass sie nicht vor der Exploration ihrer selbst weglaufen muss, sondern sich dem auch stellen konnte, sich einlassen konnte, die Stille wahrnehmen und nur auf ihren Atem hören konnte.

E: „Ja genau, wenn es ruhig ist und man ist völlig konfrontiert mit sich selber auf einmal. Das ist schon eine Herausforderung so. Man könnte sich auch einfach wieder ablenken und rumhübeln, aber man kann sich dem auch stellen und sich da reinlassen und das auf sich wirken lassen, dass es dann ruhig ist und man nur auf seinen Atem hört.“

Da wollte ich gar nicht so viel von mir wissen

Am zweiten Kurstag jedoch ist es ihr nicht leicht gefallen, sich auf die Selbsterforschung einzulassen. Es sei ihr nicht gut gegangen und sie habe nicht so viel von sich selbst erfahren wollen.

E: „Nicht wie beim letzten Mal (dritter Kurstag). Das ist mir nicht einfach gefallen, wo es mir nicht gut ging, da wollte ich gar nicht so viel von mir wissen.“

Emotionale Reaktionen auf die Selbstexploration

Dann war ich niedergeschlagen

Emma bedauerte, dass sie sich teilweise nicht auf die Selbstexploration einlassen konnte, obwohl sie es eigentlich gerne wollte und berichtet, dass, wenn sie sich mit sich selbst beschäftigte, Traurigkeit als emotionale Stimmung zur Folge hatte.

E: „Das fand ich aber auch schade, weil ich mich nicht ganz darauf einlassen konnte, auch wenn ich es wollte.“

S: „Und wenn es dir streckenweise gelungen ist, was hat es bei dir bewirkt.“

E: „Ja, dann war ich niedergeschlagen.“

S: „Traurig?“

E: „Ja.“

In ihrer Vergangenheit erhielt sie von einer Heilpraktikerin Massagen und ihre Befürchtung, emotional zusammenzubrechen durch Entspannung, bestätigte sich.

E: „Ich habe auch immer Angst davor. Meine Mutter hatte mir früher Massagen geschenkt bei einer Heilpraktikerin. Ich wusste, dass wenn ich mich entspanne, dann breche ich zusammen, und das war auch so.“

Sie spürt sich selbst dadurch, dass sie ihr Skelett gegen die Schwerkraft aufrecht hält, das heißt einen gewissen Muskeltonus, der zur Aufrichtung nötig ist, hält.

E: „Wenn ich nicht mein Skelett aufrecht halte, dann ist es nicht da.“

Ich spüre da kein Schulterblatt

Emma erinnert sich an das Scanning innerhalb einer Feldenkraislektion, das zu Beginn und am Ende durchgeführt wird, und schildert ihre Schwierigkeiten Knochen, zum Beispiel ihr Schulterblatt, zu spüren.

E: „Auch wenn ich denke, da habe ich meine Probleme, ich spüre da kein Schulterblatt. Da ist alles nur Speck.“

S: „Mhm, da die Knochen nicht so klar für dich zu spüren sind ...“

E: „Ja genau, man fasst sich dann gerne mal an.“

Sie hat für sich als Hilfe zum Spüren des Selbst und der eigenen Körpergrenzen herausgefunden, dass es ihr gut tut, sich selbst abzuklopfen oder taktile Reize, durch das Abrollen mit einem Igelball zu setzen.

E: „Das finde ich gut, wenn man sich abklopft. Das kann gut helfen oder wenn man mit dem Igelball drüberrollt, dann erlebt man auch die Körpergrenzen besser. Wäre vielleicht noch eine Sache, die man machen kann. Es war nicht leicht selber darauf zu kommen, zu spüren, wenn es taub ist.“

Man ist verloren in der gewünschten Freiheit

Wenn Emma ihre Körperbegrenzungen nicht gut spüren kann, fühlt sie sich verloren und unsicher. Es erscheint ihr paradox, da sie sich Freiheit wünscht, aber sich in der Freiheit verloren und nicht gehalten fühlt.

S: „Wenn die Begrenzung von außen für dich zumindest nicht gut spürbar ist. Und was ist das für ein Gefühl für dich, wenn du deine eigenen Grenzen nicht wahrnehmen kannst?“

E: „Man ist verloren in der gewünschten Freiheit. Es ist paradox. Man ist auch nicht so geschützt.“

S: „Es fehlt ein Schutzmantel drum herum. Verloren in der gewünschten Freiheit? Du wünschst die Freiheit, aber du bist in der Freiheit nicht sicher in dir?“

E: „Ja genau, nicht gehalten.“

Da kommen Ängste her

Aus dem Gefühl heraus schutzlos zu sein, entwickelte sie verschiedene Ängste, zum Beispiel über eine Straße mit Querbalken, sprich, dem Zebrastreifen zu gehen, oder auf einem Bahnsteig zu fallen. Sie kennt auch soziale Ängste, die Angst davor, dass viele Menschen in einem Bus etwas tun könnten, so dass sie, weil sie ihren Körper nur wenig spürt, umfällt.

E: „Da kommen auch Ängste her. Ich habe Angst gehabt, über die Straße zu gehen, weil ich gedacht habe, da fällt man runter, wenn man auf die weißen Dinger läuft, sie sind nur gestrichen ...“

S: „... wie Balken.“

E: „... oder die Angst zu fallen, wenn man auf einen Bahnsteig geht, oder im Bus mit all den Leuten, wenn man nicht die Grenzen spürt, wenn man denkt, die können so machen und du fällst dann um.“

Ich war viel mehr bei mir

Auf die Frage hin, was das verbesserte Spüren ihrer Körpergrenzen bewirkt hat, erklärt sie, dass sie sich mehr mit sich selbst verbunden fühlte, spürte, wo im Raum sie sich befand, eine bessere Bewegungskoordination feststellte und beim Gehen spürte, wie sie ging und welche Körperteile sich mitbewegten.

E: „Ich war viel mehr bei mir, habe gefühlt, wo mein Körper ist und hatte eine bessere Koordination, und das habe ich sofort bemerkt. Ich habe mich viel bewusster wahrgenommen, wie ich gelaufen bin, und was sich alles bewegt hat.“

Außerdem stellte sie einen Unterschied in der Spannung der Hüftmuskulatur nach der Feldenkraislektion fest sowie eine Veränderung im Gangbild.

E: „Ich hatte eine viel entspanntere Hüfte beim Laufen. Ich schlenkere sonst so beim Laufen, wird mir oft gesagt. Ich laufe ein bisschen trottelig, weil ich nichts spüre. Es ist dann alles angespannt und steif.“

Die Ablenkung durch Außenreize, wenn sie raus auf die Straße geht, macht es ihr grundsätzlich schwer, bei sich selbst zu bleiben.

E: „Wenn ich dann wieder rausgehe auf die Straße, dann ist es schwer, bei sich zu bleiben.“

Man kann sich besser auf den Körper verlassen

Durch das bessere Spüren ihrer Körpergrenzen fühlt sie sich sicherer im Wissen, wer sie ist, und wo sie im Raum ist. Sie hat ein höheres Zutrauen zu sich selbst gewonnen, da sie glaubt, sich besser auf ihren Körper verlassen zu können. Sie glaubt, in einer bedrohlichen Situation ganz präsent sein zu können und sich aufgrund dessen, wehren und selbst beschützen zu können.

E: „Das hilft, wie ich es auch in der Schule lernen musste, sich ein dickes Fell anzulegen, weil man dann weiß, wo man ist, vom Körper her und dann weiß, wer man ist. Dann kann man sich besser auf den Körper verlassen, weil man weiß, man könnte sich wehren und man ist einfach da, man ist in der Situation da, man ist in seinem Körper, man kann sich dadurch wehren und beschützen.“

... weil man direkt im Moment ist

Emma hat für sich herausgefunden, dass es für sie hilfreich ist, zu lernen in der Situation präsent zu sein und räumt ein, dass genau das ihr große Probleme bereitet und dazu führen kann, dass sie abwesend erscheint, blockiert sei und auf einfache Fragen nicht antworten kann.

E: „Das bedeutet für mich die Abwesenheit von Stress, weil man direkt im Moment ist, in der Situation ist und das bereitet mir oft Probleme, dass ich gar nicht richtig da bin, was ich nicht verarbeiten kann, gerade emotional nicht, dann bin ich total blockiert oder habe einen Black-out und kann nicht antworten auf eine Frage: wie geht's dir ... keine Ahnung. Es ist schon besser geworden.“

Sie glaubt, dass es hilfreich ist, gelassener mit Situationen umgehen zu können, eigene Entscheidungen nach den eigenen Bedürfnissen zu fällen und nicht ausnahmslos schnell, auf Außenanforderungen zu reagieren und zu üben, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu reagieren.

E: „Man muss einfach ein bisschen cooler sein, gelassen sein und sich nicht von allem so stressen lassen. Das ist schon so `ne Einstellung, wenn man sagt ... und man übt das dann dadurch auch, wenn man sagt; ne du kannst jetzt sagen „zieh dich aus“ und ich mach das nicht sofort. Ich denk einfach nach und denke, ne, ich muss niemandem gehorchen. Das sind ja die Anforderungen von außen, die ich nicht erfülle, sondern mehr auf mich höre.“

Selbststeuerung vs. Fremdsteuerung

Emma fühlt sich mehr selbstgesteuert und weniger fremdgesteuert, wenn es ihr gelingt, durch die Körperübungen vermehrt ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu leben. Sie ist der

Meinung, dass sie das alleine durch Gespräche nicht erreichen kann, da Gespräche nur ein Teil der Kommunikation abdecken.

E: „Man ist nicht mehr fremdgesteuert, weil man mehr auf sich hört und da finde ich diese Körperübungen wichtig und hilfreich, weil wie soll man das sonst machen? Durch Gespräche geht das nicht. Das ist nur der eine Teil.“

Man kann nichts erzählen, was ferner als die eigene Wahrheit ist

Sie erzählt von ihren früheren Erfahrungen, dass sie bis jetzt dachte, sie könne über ihre „beabsichtigte“ Körpersprache ihren Mitmenschen etwas vorspielen, ohne ihr wahres Selbst zu zeigen. Stattdessen machte sie nun die Erfahrung, dass man durch den eigenen Körperausdruck doch sein inneres Empfinden ausdrückt und die Mitmenschen darauf reagieren.

E: „Oft denkt man, man könnte mit Körpersprache andere täuschen und belügen, und wenn ich direkt etwas ausspreche, dann kann es unangenehm sein, wenn man etwas preisgibt und man kann nichts erzählen, was ferner als die eigene Wahrheit ist, und wenn man etwas über den Körper ausdrückt, dann denkt man immer, ja ne, das kriegen die anderen nicht mit.“

Außerdem fällt ihr auf, dass bei anderen Menschen, denen sie begegnet, eine Diskrepanz zwischen ihrem Körperausdruck und ihren Aussagen über sich selbst existiert, was sie verunsichert, so dass sie nicht weiß, was sie glauben soll.

E: „Man drückt sich da (im Kurs) aus, auch wenn man nicht drauf achtet und andere merken, wie jemand anders sich verhält. Vielleicht ist es gerade deswegen (so), dass man dem anderen nicht glaubt, was er sagt.“

... man eine Körpersprache erst richtig spricht, wenn man mit jemandem in Kontakt ist

Erst wenn man mit dem Anderen in wirklichem Kontakt ist, spricht man selbst mithilfe des eigenen Körpers. Sie erlebt sich selbst oft nicht mit dem anderen im Kontakt verbunden, auch nicht mit sich selbst, ihrem Körper verbunden, sondern befindet sich „im Kopf“. Sie separiert den Kopf vom Körper.

E: „Oft ist es so, dass man eine Körpersprache erst richtig spricht, wenn man mit jemandem in Kontakt ist, sonst ist es so, (dass man) halb steif, halb schlaksig da steht und nur in seinem Kopf (ist) ... das bin ich auch ganz oft.“

Sie kennt auch andere Mitmenschen, die sich körperlich wenig ausdrücken.

E: „Ja, vom Körper her nicht. Die sind kopflastig. Die drücken sich nicht so aus.“

Das fand ich die beste Übung

Emma äußert den Wunsch, sich auch in Zukunft mit Körperausdruck zu beschäftigen und führt an, dass die Übung des Stressreduktionskurses ihr am besten gefallen hat, in der es um die Auswirkung von Berührung und Kontakt auf ihre Gefühle und ihr Verhalten ging.

E: „Also, so Körperausdruckstanz kann ich mir auch vorstellen, dass ich das mal mache oder im Theater. Das haben wir auch gemacht, dass wir geguckt haben, wie der Körper so reagiert, wenn eine Hand berührt oder jemand näher kommt.“

S: „Wenn jemand auf dich zuläuft ...“

E: „Ja, das ist dann wie ein Spiel.“

S: „Zu schauen, was du dann für Verhaltens- oder Bewegungsmuster drauf hast. Was du dann tust, ob du ausweichst oder ob du unsicher bist.“

E: „Das fand ich die beste Übung.“

S: „Aha, wo es um den Kontakt ging.“

Sie stellte bei dieser Übung fest, dass ihr Verhalten spontan auftritt, authentisch ohne Verfälschung. Es wurde ihr möglich, ihr Verhalten kennenzulernen und als authentisch, zu ihr gehörend zu erleben, ohne es abspalten zu müssen von ihrem Körper.

E: „Das spricht direkt aus einem raus. Da kann man nichts machen, weil es in einem drin ist. Wenn ich durch die Straßen laufe, was man ständig macht und dieses Verhalten einfach drin

ist und man genau weiß, das beobachte ich da, wenn das und das passiert. So reagiere ich einfach, auch wenn man das vorher nicht bemerkt hat. Das war schon sehr spannend.“

Entwicklung von Bewusstheit

Das Erleben der eigenen Authentizität ist ihrer Meinung nach die Grundlage dafür das eigene Verhalten beeinflussen zu können. Zuerst müsse man lernen, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, um dann den eigenen Bedürfnissen zu folgen, Pause zu machen und durchzuatmen.

E: „Dann kann man auch erst das steuern und lenken, wenn das etwas schadhaft ist, nicht verkrampt, wenn man darauf achtet, auch durchzuatmen.“

Ich habe gemerkt, das wird mir zu viel

Auf die Frage, was sie nun nach dem Abitur macht, erzählt sie, dass sie als Nächstes umziehen wird und beginnen wird, an einer Praktikumsstelle zu arbeiten. Sie könnte sofort damit beginnen, hat aber gespürt, dass es ihr zu viel wird und sie später beginnen möchte. Ebenso hatte sie einen Tagesjob, den sie aufgrund der Überlastung abgesagt hat und für eine Vertretung gesorgt hat.

E: „Ich habe gemerkt, das wird mir zu viel. Das ist zwar total blöd, wenn ich das absage, aber ich habe versucht das zu regeln, dass er (der Freund) das macht, und das hat auch geklappt.“

Ich werde daran arbeiten

Der Umzug von einer Kleinstadt in die Großstadt steht an und Emma macht sich Gedanken darüber, wie sie dort zurechtkommen wird, beziehungsweise welche Strategien sie zur Stressbewältigung dort anwenden wird. Einerseits wünscht sie sich offener zu sein, andererseits weiß sie, dass sie sich gegenüber Außenreizen abgrenzen muss.

E: „Ja, da werde ich daran arbeiten, dass ich mich nicht so zurückhalte. Kann auch sein, dass mich die Leute völlig anders erleben, überhaupt nicht mehr offen, immer schlecht drauf,

in sich gekehrt, dass ich nichts mitkriege und blind durch die Straßen laufe. (Das) finde ich auch okay. Ich muss mich abgrenzen, denn da ist immer was los.“

Sie glaubt, sie werde in der Großstadt weniger außerhalb der Wohnung machen wie in der Kleinstadt und hat die Hoffnung, dass das Zusammenleben mit der neuen Mitbewohnerin ebenfalls zu ihrer Harmonisierung beiträgt.

E: „Ich werde wahrscheinlich weniger machen, wie wenn ich hier (in der Kleinstadt) lebe. Wenn ich hier nach Hause komme, kann ich mich auf den Balkon legen, wasche die Wäsche oder koche etwas. Da (in der Großstadt) ist immer was los. Ich denke aber, dass ich da gut aufgehoben bin, weil wir einen ähnlichen Bekanntenkreis haben und nicht immer Gesellschaft um uns brauchen.“

So ein bisschen bluffen

Emma erfährt viel Unterstützung durch ihre Praktikumsanleiterin und ehemaligen Praktikanten bei der Aufnahme ihres zukünftigen Studiums. Sie macht sich selbst positive Gedanken und glaubt, dass es ihr dann gelingt, noch überzeugender aufzutreten und für dieses Studium geeignet zu sein. Sie spricht davon, den Menschen etwas vorzuspielen, damit diese sie nicht auf die Probe stellen, denn diese „Prüfungssituationen“ bereiten ihr Stress.

E: „So ein bisschen bluffen. Da muss ich mich nicht mehr beweisen. Da denken die Leute, sie ist schon so fertig, wie sie ist und die ist schon richtig so, die muss man jetzt nicht auf die Probe stellen, weil, das mag ich ja auch nicht.“

Wenn sie getestet wird, fühlt sie Angst und hat wenig Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten, so dass sie in der Testsituation „blufft“.

E: „Wenn ich getestet werde, dann (bin ich) wieder in dieser Stimmung: ich kann das sowieso, aber bin innerlich voller Bammel und Lampenfieber. Das lasse ich dann einfach nicht an mich ran. Dann bluffe ich wieder im Test. Das ist die Idealversion.“

Dann schwankt das wieder dahin

Emma erlebt, dass sie oft glaubt, große Kunstwerke zu schaffen, dann aber bemerkt, dass das, was sie tut nicht so großartig ist und es ihr eher selten gelingt, etwas Besonderes zu tun. Sie wünscht sich eine weniger schwankende Gemütslage und ist auf der Suche nach der emotionalen und körperlichen Mitte.

E: „Dann schwankt das wieder dahin, total selbst verliebt und das ist das größte Kunstwerk, was ich geleistet habe, aber das ist eigentlich eher selten.“

S: „Es ist wieder dieses andere Extrem: Ich kann das sowieso nicht. Es ist alles blöde, was ich abliefern, und dann wieder, das ist das Tollste.“

E: „Ich denke die Mitte wäre okay.“ (gemeinsames Lachen)

Wo stehe ich? Auf beiden Beinen? In der Mitte? Im Gleichgewicht?

Im Kurs wurde eine Lektion zur Erfahrung der körpereigenen Mitte unterrichtet, an die sich Emma in diesem Zusammenhang erinnert. Sie spürte, ob sie auf beiden Beinen stand, in der Mitte sich befand und im Gleichgewicht war.

E: „Ich fand deswegen die Diagonalübung sehr interessant, weil man da spüren sollte, wo die Mitte des Körpers ist zwischen den Diagonalen. Das war nicht ganz gerade. Das hat auch mit dem Gefühl zu tun. Wo stehe ich? Auf beiden Beinen? In der Mitte, im Gleichgewicht?“

Sie fand heraus, dass es sich für sie besser anfühlt, wenn sie sich in der Mitte befindet und hatte bereits eine Erfahrung bei einem Chiropraktiker gemacht, der sie passiv einrenkte.

E: „Das fühlt sich viel besser an. Ich war schon mal beim Chiropraktiker und wurde eingelenkt um die eigene Achse.“

Dieser Zustand des Wohlbefindens hielt zwei Tage an, dann hatte sich aufgrund der unveränderten aktiven Muskelspannung alles wieder verschoben.

E: „Dann war das zwei Tage gut. Ich bin übermobil, hypermobil, so dass sich alles wieder zurückrenkt, von den Muskeln her sich alles wieder verspannt...

Sie räumt ein, dass sie dieses Finden der eigenen Mitte nicht herbeiführen kann, wenn sie nicht aktiv auch an der Muskelspannung arbeitet, wenn sie nur jemand passiv in die Körpermitte bringt.

S: „... von den Muskeln ins alte Muster zurückzieht.“

E: „Das kann ich selber schlecht bestimmen, wenn ich nicht an den Muskeln arbeite. Der hat das so doll verbogen, dass es wieder richtig war.“

Das ich mich darum kümmern sollte

Auf die Frage hin, wie die Erfahrung mit der Mitte während der Feldenkrais-Übungen war, sagte sie, dass sie diese zwiespältig erlebt habe, da sie durch die erhöhte Aufmerksamkeit nun auch bemerkte, dass ihre Bewegungen, die sie machte, nicht einem von ihr gesetzten Ideal entsprachen. Sie erkannte, dass es wichtig ist, dass sie sich um ihr Befinden kümmert und sie ihr Befinden ernst nimmt.

E: „Das ist zwiespältig, denn man nimmt auch die negativen Dinge mehr wahr. Vorher habe ich darauf vielleicht nicht geachtet, aber irgendwie merke ich das trotzdem, dass ich das nicht so kann. Von daher hat es mir noch mal gezeigt, an welchen Muskeln es liegt, wie stark es jetzt ist, und das ich mich darum kümmern sollte, und das ernst nehmen sollte, weil es nicht einfach ein Gefühl ist.“

Das ist in Ordnung

Emma berichtet, dass sie während der Feldenkrais-Lektionen die Bewertung ihrer Bewegungsfähigkeiten sein lassen konnte und sie akzeptieren konnte, da von den Kursleiterinnen vermittelt wurde, dass ihre Fähigkeiten akzeptabel sind und nicht mit Druck verändert werden sollen.

E: „Bei der Feldenkrais-Übung habe ich außer acht lassen können, dass ich bewerte. Ich habe gedacht: das ist in Ordnung. Das geht jetzt vielleicht nicht so gut. Ich hatte das Gefühl,

dass uns vermittelt werden sollte, dass das in Ordnung ist, dass man das nicht mit Gewalt versucht zu ändern. Dass das so ist, und wenn dann (wird) versucht, auf die sanfte Tour etwas zu verändern, mit Geduld.“

Weil ich früher die Unsportlichste war

Nach den Feldenkrais-Übungen war sie enttäuscht, wenn sich ihr Bewegungsausmaß nur ein bisschen verändert hatte. Sie hatte mehr erwartet und räumt ein, dass sie einen hohen Leistungsanspruch in Bezug auf ihren Körper hat. Früher hat sie ihre Bewegungsfähigkeit durch die schulische Fremdbewertung als mangelhaft erfahren.

E: „Alles, was mit Körper zu tun hat, hat bei mir viel mit Leistungsgedanken zu tun. Weil ich früher auch die Unsportlichste war, schnell aus der Puste war und dann habe ich früher sofort Migräne gekriegt, wenn ich Sport gemacht habe und dann wurde ich ganz rot im Gesicht, ... oh ... und ich war immer die Pummeligste. Das durfte nicht sein. Ich war eben die Schlechte.“

Bewegung hatte ihr nie viel Spaß gemacht, und um Spaß an Bewegung zu erleben, schloss sie sich den Jungs an, denn die legten nicht so viel Wert auf Leistung.

E: „Ja und deswegen habe ich immer mit Jungs Fußball gespielt. Das war bei denen nicht so im Vordergrund, als ich noch jünger war. (...) Ja und so ein bisschen bolzen, so miteinander rangeln, das hatte alles mehr so ein Spaßcharakter. Mädchen an der Turnstange (dagegen).“

...dass ich es regelmäßiger machen müsste, damit es verändert wird

Auf die Frage hin, ob sie sich jetzt, nach dem Kurs, anders erlebt in Stresssituationen als zuvor oder etwas zur Selbsthilfe an die Hand bekommen hat, das sie anwenden kann, antwortet sie, dass es ihr gelungen ist, im Alltag frühzeitiger zu bemerken, wann sie die Zähne zusammenbeißt. Sie glaubt, sie müsse regelmäßiger üben, um ihr Verhalten, das Zähne-Zusammenbeißen zu verändern, und sich selbst wieder kompetent in Bezug auf ihr Verhalten in einer Stresssituation zu fühlen.

E: „Wir hatten zum Beispiel überlegt, wann wir unsere Zähne zusammenbeißen. Daran konnte ich mich erinnern, weil ich irgendwann mitkriege, mein Kiefer fängt langsam an weh zu tun und da habe ich mich daran erinnert und habe darauf geachtet, weil sonst bin ich von diesen Stresssituationen ziemlich eingenommen. Ich glaube, dass ich es regelmäßiger machen müsste, damit es verändert wird, damit ich Herr über die Lage bin.“

Durch regelmäßiges Üben verspricht sie sich, neues Verhalten zu erlernen und zu automatisieren. Sie meint, wenn sie wöchentlich ein halbes Jahr Feldenkrais mache, könnte sie einiges erreichen.

E: „Und regelmäßiger oder öfters. Das ich automatisch reinkomme, dass man so und so reagiert einfach.“

S: „Also dass du das nicht mehr mit dem Kopf steuern musst, sondern dass das zu deinem automatischen Verhalten wird.“

E: „Genau. Also das könnte ich jede Woche ein halbes Jahr machen und da könnte ich mir gut vorstellen, dass sich da einiges getan hat. Das halte ich für eine gute Zeit einmal in der Woche.“

Ich nehme mich ernst

Zu ihrer persönlichen Stressreduktion nimmt sie sich heute selbst wichtiger als früher, wenn sie an ihre Grenzen kommt, und wiederholt das bisherige Verhalten nicht weiter, sondern legt eine Pause ein. Früher wurde sie ab und zu ohnmächtig bei Überforderung oder eine Migräneattacke kündigte sich an, beziehungsweise lief ab. Zu ihren früheren Erlebnissen gehörten bei Überforderung auch Panikattacken, die jedoch schon länger nicht mehr auftraten. Sie hatte eine Zeit lang aus Angst vor den Attacken zur Selbstsicherung auf Medikamente zurückgegriffen.

E: „Ich nehme mich ernst, wenn ich merke ich kippe gleich um, denn sonst würde ich weitermachen.“

S: „Ist dir das schon mal geschehen, dass du ohnmächtig geworden bist?“

E: „Einmal hatte ich eine Überreaktion. Da habe ich gedacht, ich muss stark sein und habe versucht, einfach einzuschlafen. Das habe ich zielgerichtet verfolgt. Das geht, auch wenn man es nicht denkt. Wenn ich in so einer Panik bin, dann weiß man, an was man denken muss, und dann schläft man ein. Ich glaube, da bin ich ohnmächtig geworden. Das war öfter, dass mir schwarz wurde und ich mich hinsetzen musste, auch wenn es mitten auf der Straße war oder wenn ich schnell zum Zug musste.“

S: „Also da hast du schnell deine Notbremse, die du dann ziehst?“

E: „Oft war dann die Migräne die Notbremse.“

S: „Sie hat dich dann gezwungen, Pause zu machen?“

E: „Ich weiß, in 10 Minuten sehe ich nichts mehr, in einer halben Stunde muss ich mich übergeben und ab da bei jeder minimalen Bewegung wieder und da kann man nichts mehr machen. Man hat solche Kopfschmerzen, man kann nicht mehr denken und da muss man sofort reagieren. Das war immer meine Notbremse und wenn ich die nicht selber einübe, dann kommt die Migräne wieder.“

S: „Das heißt, wenn die Migräne jetzt wieder auftaucht, ist das für dich ein Zeichen, ich bin im Stress, ich habe es nicht im Griff, ich kann das im Moment nicht so regulieren, wie ich es gerne würde.“

E: „Das überlegt dann mein Körper, oder wenn ich eine Panikattacke habe. Aber das habe ich nicht mehr.“

Die Angst vor der Angst

Emma berichtet, dass sie früher Panikattacken hatte. Zu ihrer Beruhigung hatte sie eine Tablette immer griffbereit.

S: „Was heißt für dich Panikattacke?“

E: „Herzrasen ist das Typische. Totale Angst vor allem, dass man denkt, man hat keinen Schutz mehr. Bei jedem Sinneseindruck hat man Angst. Man kann es nicht erklären, aber es ist so. Die schlimmste Panikattacke ist für mich die Angst vor der Angst. (Gut ist), wenn man

weiß, man braucht keine Angst davor haben, weil man immer eine Diazepan dabei hat. Ich habe immer eine unter dem Tisch kleben gehabt oder im Portemonnaie gehabt. Dann wusste ich, wenn ich Migräne kriege, mir das viel zu viel ist mit der Migräne und ich sehe nichts mehr, dann wusste ich, da unter dem Tisch, auch wenn ich nichts mehr sehe (habe ich eine Tablette).“

Bewertung des Kurses

Sie betont, dass sie im Kurs sie selbst sein konnte und ihren Bedürfnissen Raum gegeben wurde. Ebenso hat es ihr gefallen, dass die Teilnehmerinnen ihre Befindlichkeit aufgeschrieben hatten und nochmals darüber diskutiert wurde. Sie konnte so das Erlebte besser verinnerlichen.

E: „Sehr positiv fand ich, dass jeder er selbst sein konnte, und dass das trotzdem hingehauen hat. Wenn man sagte, ich hätte jetzt gerne das Fenster zu, musste man sich nicht verstellen und Rücksicht auf die Anderen nehmen, weil es so gepasst hat, (das) fand ich sehr angenehm. Dass man etwas aufschreibt und darüber redet, finde ich auch gut, und dass man nachher sich anguckt, was jeder geschrieben hat.“

S: „Das war dir zu wenig? Da hätte man noch mal schauen sollen und darüber reden können?“

E: „Ja, denn dass ist nicht nur für die Dokumentation, sondern auch für sich selber.“

Ich kann mir vorstellen, dass ich es nachher noch mal angucke

Die Kursmaterialien hatte sie sich nicht angeguckt, kann sich aber vorstellen, sie später nochmals hervorzuholen und zu benutzen.

Die sogenannten Hausaufgaben waren für sie in Ordnung, da kein Zwang bestand und jede etwas spontan zum Thema beitragen konnte.

Mit einer CD der jeweiligen Lektionen meinte sie, könne sie mehr anfangen, da sie nicht gerne lese.

S: „Ich hatte nach der Lektion eine Zusammenfassung rumgeschickt. Ich weiß nicht, ob du es gesehen hast.“

E: „Ja, ich habe es gesehen, aber ich habe es nicht gelesen, weil ich es sacken lassen (wollte). Aber ich kann mir vorstellen, dass ich es nachher noch mal angucke.“

S: „Du bist eher so ein Typ, der sagt: Ja, regelmäßig einmal die Woche reicht mir, um reinzukommen, dann merke ich, was mir gut tut und probiere das selbst aus?“

E: „Ja, weil sonst wird das so gezwungen, dass ich denke, das muss ich jetzt lernen. Das ist eine Aufgabe.“

S: „Wie die Hausaufgaben.“

E: „Das fand ich okay mit den Hausaufgaben, die wurden nicht kontrolliert, sondern nur was man spontan dazu sagen kann.“

S: „Wenn ich alles zusammengestellt habe, gibt es für jeden eine CD, die ich auch mitschicke und dann kannst du schauen, ob du mit der CD etwas anfangen kannst, (ob du) sie in den Computer legst und ...“

E: „Ja bestimmt. Ich lese nicht gerne. Das kann ich mir gut vorstellen.“

S: „... eher etwas Gesprochenes.“

E: „Ja genau, da kann ich es auf mich wirken lassen, mit Augen zu.“

Ich habe vorher gedacht, kann ich mich überhaupt erinnern?

Zu Beginn des Gesprächs zweifelte sie daran, sich erinnern zu können und fühlte einen Druck. Im Nachhinein war es eine gute Erfahrung für sie, noch mal alles zu reflektieren. Die Anwesenheit ihrer Schwester, die inzwischen nach Hause kam, hinderte sie nicht daran, offen zu sprechen.

E: „Ich habe vorher gedacht, kann ich mich überhaupt erinnern und die Fragen richtig beantworten. Das war ein Druck und dann habe ich mich darauf eingelassen und es war gut, das noch mal zu überdenken alles. Ich hatte gedacht, dass ich das nicht alles preisgeben wollte, aber da stehe ich einfach drüber, auch wenn meine Schwester da ist.“

Ich würde mich vielleicht wohler fühlen ...

Eine Besonderheit war, dass sie mit ihrer Mutter an diesem Kurs teilnahm. Emma hätte sich wohler gefühlt, wenn sie nicht am selben Kurs teilgenommen hätte. Sie achtete in ihrer Anwesenheit darauf, was sie sagte, um zu vermeiden, dass sich ihre Mutter Sorgen machte.

E: „Das gab es schon öfter, aber da steh ich einfach drüber.“

S: „Ich vermute, du würdest dich anders verhalten, wenn deine Mutter nicht in dem Kurs dabei wäre.“

E: „Ich würde mich vielleicht wohler fühlen. Aber das, was ich sage, kann ich vor jedem sagen und da kann auch meine Mutter dabei sein.“

S: „Aber es macht ein anderes Gefühl für dich?“

E: „Ja schon, ich passe mehr auf, was ich von mir preisgebe, nicht dass sie sich sorgt.“

Ich bedanke mich bei Ihr für unser Gespräch, sie wählt sich den Namen „Emma“ aus und ich versicherte Ihr, dass ihre Aussagen vertraulich behandelt und anonymisiert werden.

9.1.2.3 Zusammenfassung des Gesprächs von Emma mit personenbezogenen Aussagen

Unvorhersehbarkeit

Emma antwortete auf meine Frage, was stressige Situationen für sie sind, dass sie, wenn sie mit einer unvorhersehbaren neuen Situation konfrontiert wird, Stresssymptome entwickelt, zum Beispiel einen roten und heißen Kopf bekommt. Wenn sie sich jedoch auf eine Situation gedanklich einstellen kann, kann sie diese Situation ohne Stresssymptome bewältigen.

Überforderung bei der Reizverarbeitung und bei geringer Konzentrationsspanne

Sie beschreibt, dass sie Schwierigkeiten hat, viele Aufgaben hintereinander zu bewältigen, da ihre Reizverarbeitung länger dauert und ihre Konzentrationsspanne kurz ist. Wenn Pausen zwischen den Aufgaben liegen, gelingt es ihr besser, sie zu bewältigen.

Bewältigungsstrategien sind für Emma Folgende:

Prioritäten setzen

Sie versucht, Prioritäten bei der Bewältigung vieler Aufgaben zu setzen. Es fällt ihr nicht leicht, da sie eher motiviert ist, zuerst die Aufgabe zu erledigen, die ihr Spaß macht. Die noch zu erledigenden Aufgaben beschäftigen sie in Gedanken jedoch weiter und verwirren sie.

Selbstregulation des Erregungsniveaus

Emma bedauert, dass sie normalerweise keine Pausen macht bei der Bewältigung mehrerer Aufgaben, sondern entweder alle Aufgaben auf einmal erledigt, oder sie gar nicht erledigt und meidet. Allerdings bereiten ihr die unerledigten Aufgaben wieder neuen Stress.

Inneres Bild des Stresses

Sie beschreibt den Stress als etwas, was ihr im Nacken sitzt oder ein Berg ist, der sie von hinten drückt. Manchmal wehrt sie sich dagegen, da sie spürt, dass sie eine Ruhepause braucht. Sie räumt ein, dass ihr das Bewusstsein und die Kontrolle über ihre An- und Entspannung fehlt.

Stresssymptome

In Stresssituationen nimmt sie kein Hungergefühl mehr wahr, bekommt oft Migräne und Kopfschmerzen. Sie erleidet manchmal einen Schwächeanfall, hat das Gefühl, ohnmächtig zu werden und bekommt ein schweißiges Gesicht, während ihr Herz rast.

Selbstkontakt

Sie beschreibt zwei extreme Zustände des Selbstkontaktes. Entweder hat sie keinen Kontakt zu ihrem Körper, nimmt dann kein Hungergefühl mehr wahr, oder wenn sie sich sehr intensiv mit sich beschäftigt, kommen viele negative Gefühle hoch oder Schmerz und Hunger auf alles Essbare. Sie möchte diese negativen Gefühle lieber verdrängen. Außerdem verlangt der Körper zu viel Aufmerksamkeit für seine Bedürfnisse, die sie meint, im Moment nicht befriedigen zu können.

Mentale Flucht als Stressbewältigung

In einer für sie extremen Stresssituation, zum Beispiel einer Prüfung, macht sie die Erfahrung, je mehr sie an sich selbst zweifelt, sich deshalb Mühe gibt, lernt und ihre Aufmerksamkeit auf die Prüfung richtete, desto mehr steigt ihre Anspannung. Unter dieser Anspannung kann sie noch weniger Leistung zeigen. Sie versucht, der Prüfungssituation zu entfliehen, indem sie sich wegdenkt, oder sie gibt sich in der Prüfung nicht viel Mühe.

Medikamente als Stressbewältigung

Am liebsten würde sie Medikamente in Prüfungssituationen zur Beruhigung nehmen, weiß aber, dass es ihr gesundheitlich nicht gut tut.

Ablenkung als Stressbewältigung und Stressor

Anstatt Medikamente zu nehmen, lenkt sie sich lieber aktiv selber ab.

Im Gegensatz dazu kennt sie aber auch Prüfungssituationen, in denen sie sich nicht konzentrieren kann, da sie emotional mit anderen Dingen beschäftigt ist und von diesen Gedanken abgelenkt wird.

Angst vor der emotionalen Auswirkung von Stress

Sie hat zudem Angst vor der Auswirkung von Stress. Sie befürchtet, dass sie sich nach dem Erleben von Stresssituationen ausgelaugt und leer fühlt.

Spielgedanken als Stressbewältigung und Schutz vor Frustrationen

Wenn sie Misserfolge bei der Bewältigung von Prüfungssituationen erlebt, fühlt sie sich zurückgeworfen. Sie hat das Gefühl, Energie verschwendet zu haben, beziehungsweise viel Aufwand ohne Erfolg, betrieben zu haben. Sie versucht deshalb, Prüfungen als Spiel zu sehen und bereitet sich mit minimalem Aufwand auf Prüfungen vor. In der Prüfungssituation versucht sie dann, zu zaubern. Diese Strategie gelingt ihr ganz gut. Wenn sie die Prüfung verbissen sieht oder pessimistische Einstellung zum Prüfungsverlauf hat, dann führt dies nach ihrer Erfahrung nicht zum Leistungserfolg.

Spielerischer Umgang wird als Respektlosigkeit bewertet

Sie geht in ihrem Alltag auch mit anderen Dingen, Geld oder Terminen spielerisch um, was den Anschein erweckt, dass sie keinen Respekt davor habe. Dieses Verhalten, beurteilt sie, sei vielleicht nicht gut.

Gewissen und Selbstwert

Ihr Gewissen meldet sich, wenn sie ihre Bedürfnisse, Durst löschen oder Bildung erhalten, befriedigt. Sie fragt sich, ob sie die Cola zur Durstlöschung verdient hat, oder ob Wasser nicht genug gewesen wäre, ob der Besuch einer Privatschule ihren Vater nicht finanziell zu sehr belastet hat. Sie gibt das Geld von ihren Eltern aus und fragt sich, ob sie das darf, obwohl sie das Geld nicht selbst verdient hat.

Enge und Konflikte als Stressoren

Um zu lernen, mit Konflikten umzugehen und nicht mehr davor wegzurennen, wählte sie ein Internat. Sie fühlte sich dort durch die räumliche Enge und Beziehungsnähe überfordert. Zudem lebten einige Schüler nicht freiwillig dort. Es kam zu Interessenkonflikten zwischen den Mitschülern, die sie belasteten.

Abgrenzung und Sich-nicht-zeigen als Stressbewältigungsstrategie

Sie lernte, ihre eigenen Interessen zu verfolgen, indem sie sich von anderen absonderte. Sie zeigte den anderen nicht, wer sie wirklich war und war deshalb sozial einsam. Sie fühlte sich alleine, fand allerdings auch ein paar Verbündete in dieser Schule.

Neue freundschaftliche Beziehungen führen dazu, sie selbst sein zu können

Nachdem viele ihrer alten Freunde aus der Kleinstadt, in die sie am Wochenende regelmäßig zurückkehrt, inzwischen wegen Ausbildungsplätzen weggegangen waren, suchte sie sich neue Freunde. Sie fand eine neue Gruppe, in der sie dachte, sich nun zeigen zu dürfen, wie sie ist. Sie will nicht die Perfekte spielen müssen, sondern einfach eine 19-jährige sein, sie selbst sein.

Selbstverleugnung als Bewältigungsstrategie

Emotionale Spannungen unter Mitschülern, überforderte Lehrer, unangenehme Kommentare von Mitschülern, sowie ihre Schlafstörungen und ständige Müdigkeit stressten sie, so dass Emma in der Schule versuchte, ihr wahres Selbst zu verbergen, um nicht Zielscheibe für Angriffe von Mitschülern zu werden.

Nicht-Kommunikation als Bewältigungsstrategie

In der Pause trug sie oft einen Walkman im Ohr und hatte eine Kapuze auf, um nicht mit den Mitschülern kommunizieren zu müssen.

Durchhalten oder Vermeiden als Bewältigungsstrategie

Sie versuchte entweder den Unterricht durchzuhalten oder ist nicht zur Schule gegangen, da sie das Gefühl hatte, aufgrund der vielen Reize durchzudrehen.

Auditive Reize führen zum Verlust des Selbstkontakts

Viele auditive Reize zur selben Zeit führen dazu, dass sie den Kontakt zu sich selbst verliert und sich nicht mehr darauf konzentrieren kann, was sie selbst gerade fühlt. Sie empfindet Geräuschkulissen als Stressquelle.

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs

Das Sich-Einlassen als Herausforderung

Auf die Frage hin, welche Erfahrungen sie im Stressreduktionskurs mit sich selbst gemacht habe, antwortet sie, dass sie die Konfrontation mit sich selbst als Herausforderung empfunden hat. Sie hatte die Wahl zwischen ihrem Verhalten sich abzulenken oder sich einzulassen. Sie erfuhr, dass sie die Bewegungen auf sich wirken lassen konnte, ruhig wurde und nur auf ihren Atem hörte. Diese Aussage bezog sich auf den ersten Kurstag. Am zweiten Kurstag jedoch ist es ihr nicht leicht gefallen, sich auf die Selbsterforschung einzulassen, da es ihr nicht gut ging, und sie auch nicht so viel von sich selbst erfahren wollte.

Reaktionen auf die Selbstexploration

Emma bedauert, dass sie sich teilweise nicht auf die Selbstexploration einlassen konnte, obwohl sie wollte, da sie, wenn sie sich mit sich selbst beschäftigt, Niedergeschlagenheit spürt, was ihr unangenehm ist. Sie hat Angst vor dieser Traurigkeit und berichtet von einer zurückliegenden Erfahrung mit Massagen. Sie wusste bereits vorher, dass sie, wenn sie sich entspannt, psychisch zusammenbricht. Sie kann sich nicht spüren, wenn sie ihr Skelett nicht aufrecht hält. Es ist für sie, als wäre das Skelett dann nicht vorhanden.

Schwierigkeiten während der Selbstexploration

Sie erinnert sich an das Scanning als Technik zu Beginn und am Ende einer Feldenkrais-Lektion und schildert ihre Schwierigkeiten. Es ist schwierig für sie, ihr Schulterblatt als Knochen zu spüren und nimmt stattdessen eine Masse wahr. Sie beschreibt ihr Gefühl als taub.

Für sich hat sie herausgefunden, dass es ihr gut tut, sich selbst abzuklopfen oder mit einem Igelball auf der Hautoberfläche zu rollen, um ihre Körpergrenzen besser zu spüren. Sie macht den Vorschlag, dies auch im Kurs durchzuführen.

Emotionale Folgen des Nicht-Spürens der Körpergrenzen

Wenn sie ihre Körpergrenzen nicht spürt, fühlt sich Emma verloren, unsicher und ungeschützt, obwohl sie sich paradoxerweise diese Freiheit wünscht. Sie fühlt sich in dieser Freiheit nicht gehalten.

Ängste

Aus diesem Nicht-Spüren der Körpergrenzen heraus entwickelte sie verschiedene Ängste. Sie hatte Angst, über eine Straße mit Querbalken zu gehen, da sie befürchtete, herunterzufallen. Sie hatte Angst zu fallen, wenn sie auf einen Bahnsteig ging oder im Bus mit vielen Menschen. Sie hatte den Gedanken, dass diese Menschen sie schubsen würden, so dass sie umfällt, weil sie ihre Körpergrenzen nicht spüren kann.

Wirkungen des Kurses sind für Emma Folgende:

Verbesserter Selbstkontakt

Emma erzählt, dass sie nach dem Besuch des Kurses viel mehr bei sich selbst war und spüren konnte, wo ihr Körper sich befindet. Zudem bemerkte sie sofort, dass ihre Koordination verbessert war.

Auswirkungen auf das Körperbild

Beim Gehen spürte sie bewusster, wie sie ging, und welche Körperteile sich mitbewegten. Nach einer Lektion stellte sie eine Reduktion der Spannung der Hüftgelenksmuskulatur und eine Veränderung beim Gehen fest. Diese Qualität im Selbstkontakt zu halten fällt ihr schwer, wenn sie auf die Straße geht und Außenreizen ausgesetzt ist.

Auswirkungen auf das Selbstbild

Durch das verbesserte Spüren ihrer Körpergrenzen weiß sie, wo sie sich im Raum befindet und weiß dadurch, wer sie ist. Sie kann sich auf ihren Körper verlassen und hat das Gefühl, sich wehren und beschützen zu können. Sie spürt, dass sie in der Situation präsent ist und mit ihrem Körper verbunden. Sie hat in diesem Kurs für sich herausgefunden, dass es für sie hilfreich ist, zu lernen in der Situation präsent zu sein, und dass dies ihr große Probleme bereitet. Manchmal wirke sie in Situationen abwesend, könne Reize emotional nicht verarbeiten, sei blockiert und könne einfache Fragen nicht beantworten.

Sie hat die Erkenntnis erlangt, dass es gut ist, gelassener mit Situationen umgehen zu können, Entscheidungen nach den eigenen Bedürfnissen zu fällen, anstatt schnell auf Außenanforderungen zu reagieren. Sie fordert sich auf, mehr auf sich selbst und ihre Bedürfnisse zu hören.

Auswirkungen auf die Selbststeuerung

Durch die Körperübungen fühlt sie sich mehr selbstgesteuert und weniger fremdgesteuert. Sie hört mehr auf sich und ihre Bedürfnisse. Sie fragt sich, wie man es sonst machen solle. Sie ist der Meinung, dass sie das nur durch Gespräche nicht erreichen kann, da Gespräche nur einen Teil der Kommunikation ausmachen.

Erfahrung der Authentizität in der Körpersprache

Bis jetzt dachte sie, sie könne über ihre beabsichtigte Körpersprache ihren Mitmenschen etwas vorspielen oder sie belügen. Das direkte Aussprechen und etwas von sich preisgeben, ist für sie unangenehm. Nun macht sie die Erfahrung, dass man durch den eigenen Körperausdruck sein inneres Empfinden doch ausdrückt und die Mitmenschen darauf reagieren. Ihr fällt auf, dass sie bei anderen Menschen, denen sie begegnet, eine Diskrepanz entdeckt, zwischen dem, was jemand sagt und dem, was er körperlich ausdrückt. Sie meint, diese beobachtbare Diskrepanz könne dazu führen, dass man dem Anderen nicht glaubt, was er sagt.

Sie meint, erst, wenn man eine Körpersprache richtig spricht, sei man mit dem anderen in authentischem Kontakt. Sie erlebt sich selbst oft nicht mit den anderen Menschen im Kontakt verbunden, auch nicht mit sich selbst, auch nicht mit ihrem Körper verbunden, sondern be-

findet sich „im Kopf“. Sie kennt auch andere Menschen, die sich nicht authentisch mit ihrem Körper ausdrücken.

Die beste Übung

Sie kann sich vorstellen, Körperausdruckstanz in Zukunft zu machen und nimmt Bezug zu einer Übung im Stressreduktionskurs, die für sie die beste Übung war. Sie hatte beobachtet, wie sie körperlich reagiert, wenn jemand näher kommt oder sie berührt beim Gehen im Raum.

Sie stellte dabei fest, dass ihre Reaktion spontan auftritt, ohne Verfälschung. Sie empfindet ihre Reaktion als ein, zu ihr gehöriges Verhalten, das ihr vorher nicht bewusst war.

Das Bewusstwerden und Erleben der eigenen Authentizität ist ihrer Meinung nach die Grundlage, um das eigene Verhalten ohne Anspannung regulieren zu können.

Zukunftspläne

Sie erzählt, dass sie nach dem Abitur nun umziehen möchte und in der nahe gelegenen Großstadt mit einem Praktikum beginnen wird.

Entwicklung von Bewusstheit für die eigene Befindlichkeit

Sie könnte sofort mit dem Praktikum beginnen, hatte aber nach dem Kurs gespürt, dass es ihr zu viel wird und den Beginn des Praktikums verschoben. Ebenso hatte sie eine Vertretung besorgt für einen Tagesjob, den sie hätte machen sollen. Emma macht sich Gedanken darüber, wie sie in der Großstadt leben wird. Sie möchte einerseits daran arbeiten, nicht mehr so zurückhaltend zu sein, andererseits weiß sie, dass sie sich abgrenzen muss gegen die Außenreize der Großstadt, in der immer etwas los ist. Sie glaubt, dass sie in der Großstadt weniger außerhalb der Wohnung aktiv sein wird als in der Kleinstadt und hofft, dass das Zusammenleben mit ihrer Mitbewohnerin unterstützend wirkt.

„Bluffen“ als Stressbewältigungsstrategie

Emma erfährt viel Unterstützung durch ihre zukünftige Praktikumsanleiterin und ehemaligen Praktikanten bei der Erstellung ihrer Bewerbungsmappe. Sie macht sich selbst positive Gedanken und glaubt, dass es ihr dann gelingt, noch überzeugender aufzutreten und zu zeigen, dass sie für dieses Studium geeignet ist. Sie mag es nicht, auf die Probe gestellt zu werden und zieht es deshalb vor, ein bisschen zu „bluffen“.

Die Suche nach der emotionalen und körperlichen Mitte

Teilweise nimmt sie sich selbstverliebt und von ihren Kunstwerken begeistert wahr und dann wieder ist sie desillusioniert und empfindet sich eher gewöhnlich.

Sie wünscht sich eine weniger schwankende emotionale Stimmung und sucht die emotionale ausgeglichene Mitte.

Sie erinnert sich an eine konkrete Lektion, die Diagonalübung im Kurs, in der sie spüren konnte, wo sich die Diagonalen in ihrem Oberkörper überkreuzten. Sie fand heraus, dass sie nicht in der Mitte kreuzten. Sie fand heraus, dass es sich viel besser anfühlt, wenn sie sich in der Mitte befindet und auf beiden Beinen steht. Sie kennt dieses Gefühl von der Behandlung eines Chiropraktikers, der sie früher ab und zu einrenkte. Nach seiner Behandlung hielt diese Wirkung zwei Tage an, dann verschob sich aufgrund ihrer Hypermobilität alles wieder und die Muskeln waren wieder alle verspannt.

Sie ist der Meinung, dass sie selbst nur ihre Mitte finden kann, wenn sie an ihrer Muskelspannung aktiv selbst arbeitet.

Die eigene Befindlichkeit ernst nehmen

Auf die Frage, wie die Erfahrung mit der Mitte für sie war, erklärte sie, dass es zwiespältig gewesen sei, da sie einerseits bemerkt habe, dass ihre Bewegungen nicht ihrer Idealvorstellung von Bewegungen entsprachen, andererseits fühlte sie sich darin bestätigt, dass sie sich um ihre Befindlichkeit kümmern sollte. Sie bemerkte, dass ihre Befindlichkeit nicht nur ein diffuses Gefühl ist, sondern von ihr ernst genommen werden sollte.

Akzeptanz der eigenen Fähigkeiten

Emma konnte während der Bewegungen auf dem Boden das Bewerten sein lassen. Sie dachte, sie sei so in Ordnung, auch wenn die Bewegungen sich nicht gut anfühlten. Sie bemerkte, dass die Kursleiterinnen den Teilnehmerinnen vermittelten, dass jeder mit seinen Bewegungen in Ordnung sei und nicht versuchen solle, mit Kraft Veränderungen herbeizuführen, sondern den momentanen Status akzeptieren sollen und Veränderungen nur sanft mit Geduld erspüren sollen.

Beurteilung der Leistung und Bewegungsfähigkeit

Nach den Bewegungsübungen war sie enttäuscht, wenn sich ihr Bewegungsausmaß nur ein wenig geändert hatte. Sie hatte mehr erwartet und räumt ein, dass sie schon früher einen hohen Leistungsanspruch in Bezug auf ihren Körper hatte.

Früher war Emma die Unsportlichste, bekam schnell Atemnot und oft Migräne. Sie war pummelig und die Schlechte im Sport. Das durfte nicht sein. Bewegung hatte ihr nie viel Spaß gemacht. Um Spaß an der Bewegung zu erleben, schloss sie sich den Jungs an. Die Jungs wollten ein bisschen Fußball spielen, rangeln und Spaß haben. Mit Mädchen an der Turnstange hingegen verbindet sie Leistung und Stress.

Regelmäßiges Üben zur Erweiterung der Kompetenz in Stresssituationen

Auf die Frage hin, ob sie sich in ihrem Alltag in Stresssituationen anders erlebt als zuvor und ob sie etwas zur Selbsthilfe erlernt hat, antwortet sie, dass es ihr im Alltag nun frühzeitiger gelungen ist, zu bemerken, wann sie die Zähne zusammenbeißt. Sie glaubt sie müsse regelmäßig üben, um ihr Verhalten, das Zähnezusammenbeißen zu verändern, und sich kompetenter in Stresssituationen zu fühlen. Sie verspricht sich, durch regelmäßiges Üben neues Verhalten zu automatisieren. Wenn sie Feldenkrais ein halbes Jahr wöchentlich mache, kann sie sich vorstellen, dass sich einiges verändern würde.

Sich ernst nehmen

Heute nimmt sie sich, wenn sie spürt, dass sie überfordert ist, ernst und unterbricht ihr Verhalten und macht eine Pause. Früher arbeitete sie weiter, bis sie ohnmächtig wurde oder

sich eine Migräneattacke ankündigte. Zu ihren früheren Erlebnissen gehörten auch Panikattacken bei Überforderung, die aber schon längere Zeit nicht mehr auftreten. Aus Angst vor den Panikattacken hatte sie früher Medikamente eingenommen und diese immer griffbereit.

Bewertung des Kurses

Sie erlebte im Kurs, dass sie sie selbst sein konnte und ihren Bedürfnissen Raum gegeben wurde. Das Aufschreiben der eigenen Befindlichkeit durch die Kursteilnehmerinnen und die anschließende Diskussion darüber führte dazu, dass sie das Erlebte besser verinnerlichen konnte.

Umgang mit Kursmaterialien und Hausaufgaben

Die Kursmaterialien hatte sie nicht angesehen, weil sie die Erfahrung sich setzen lassen wollte, kann sich aber vorstellen, sie später nochmals hervorzuholen und zu benutzen.

Da sie nicht gerne liest, könnte sie mit einer CD mehr anfangen. Zudem könne sie sich besser darauf einlassen, mit geschlossenen Augen auf dem Boden zu liegen, als zu lesen.

Die Hausaufgaben von Kurstag zu Kurstag waren für sie aufgrund ihrer Freiwilligkeit akzeptabel, da jeder auch spontan etwas zum Thema äußern konnte. Den Zwang, Hausaufgaben zu machen, lehnt sie ab.

Erfahrungen des Gesprächs

Zu Beginn des Gesprächs zweifelte sie daran, sich erinnern zu können und spürte einen Druck. Im Nachhinein war das Gespräch eine gute Erfahrung für sie und die Gelegenheit, nochmals alles zu reflektieren. Die Anwesenheit ihrer Schwester, die während des Gesprächs nach Hause kam, hinderte sie nicht daran offen zu sprechen.

Erfahrungen im Kurs

Sie nahm mit ihrer Mutter an diesem Kurs teil und räumte ein, dass sie sich wohler gefühlt hätte, wenn sie nicht am selben Kurs mit ihr teilgenommen hätte, da sie in Anwesenheit ihrer Mutter darauf achtete, was sie erzählte, damit ihre Mutter sich keine Sorgen machte.

9.1.2.4 Themenbezogene Erlebensaussagen im Gespräch mit Emma

Stressoren können sein ...

- die Unvorhersehbarkeit einer Situation, in der man keine Möglichkeit hat, sich mental auf das Geschehen einzustellen.

Stresssymptome können in unvorhersehbaren Situationen sein ...

- eine rote Hautfarbe, ein roter und heißer Kopf .

Eine Überforderung kann entstehen...

- wenn zu viele Aufgaben hintereinander bewältigt werden sollen.
- wenn die persönliche Reizverarbeitung länger dauert.
- wenn die Konzentrationsspanne einer Person kurz ist.

Zur besseren Bewältigung der Aufgaben kann es hilfreich sein ...

- wenn Pausen zwischen den Aufgaben vorgegeben werden.
- wenn eine Person Prioritäten bei der Aufgabenbearbeitung setzen kann.

Die Aufgabenbewältigung kann sich verschlechtern ...

- wenn eine Person motiviert ist, zuerst die Aufgaben zu erledigen, die Spaß machen.
- wenn unerledigte Aufgaben eine Person in Gedanken weiter beschäftigen und eine Person durch diese Gedanken verwirrt wird.

Die Selbstregulation kann sich verschlechtern ...

- wenn eine Person keine Pausen bei der Bewältigung mehrerer Aufgaben macht.

- wenn eine Person alle Aufgaben auf einmal erledigt
- wenn eine Person anstehende Aufgaben nicht erledigt, sondern meidet. Die unerledigten Aufgaben können einer Betroffenen wieder Stress bereiten.

Das innere Bild des Stresses kann folgendermaßen erlebt werden ...

- Der Stress kann als etwas empfunden werden, das im Nacken sitzt oder ein Berg ist, der von hinten drückt. Es kann sein, dass eine Person sich gegen dieses Bild wehrt, weil sie spürt, dass sie eine Ruhepause benötigt.
- Es ist möglich, dass einer Person nach dem Kurs bewusst geworden ist, dass ihr die Kontrolle über ihre An- und Entspannung fehlt.

Stresssymptome können sein, ...

- dass eine Person kein Hungergefühl wahrnimmt.
- dass eine Person Kopfschmerzen und Migräne bekommt.
- dass eine Person manchmal einen Schwächeanfall bekommt.
- dass eine Person das Gefühl hat, ohnmächtig zu werden.
- dass eine Person ein schweißiges Gesicht bekommt.
- dass das Herz einer Person rast.

Zwei extreme Zustände des Selbstkontaktes können sein, ...

- dass eine Person entweder keinen Kontakt zu ihrem Körper hat und kein Hungergefühl wahrnimmt, oder wenn sich eine Person intensiv mit sich selbst beschäftigt, viele negative Gefühle hochkommen, die diese Person gerne vermeiden würde.

Die Selbstwirksamkeitserwartung kann gering sein.

- Es kann sein, dass eine Person in der Zeit vor einer Prüfung an ihren Fähigkeiten zweifelt und deshalb viel lernt.
- Es kann sein, dass die Anspannung einer Person steigt, je mehr sie ihre Aufmerksamkeit auf eine bevorstehende Prüfung richtet.

- Es kann sein, dass eine Person die Erfahrung gemacht hat, dass sie unter Anspannung keine guten Ergebnisse in Prüfungen erreichen kann.

Stressbewältigungsstrategien können sein, ...

- mental zu entfliehen.
- sich aus einer Prüfungssituation wegzudenken.
- sich nicht viel Mühe zu geben, um die Anspannung in der Situation zu reduzieren.
- sich positive Gedanken zu machen, um nicht schwarz zu sehen.
- Medikamente zur Beruhigung zu nehmen.
- sich aktiv abzulenken vor Prüfungen.

Sich negativ auswirkende Ablenkung

- kann in Prüfungssituationen auftreten, wenn sich eine Person emotional mit anderen Dingen beschäftigt und vom Prüfungsgegenstand durch diese Gedanken abgelenkt wird.

Angst kann auftreten vor den Auswirkungen von Stress

- Es kann sein, dass eine Person Angst davor hat, sich nach Stresserleben ausgelaugt und leer zu fühlen.

Spielerische Stressbewältigung zum Schutz vor Misserfolgen

- Wenn eine Person Misserfolge bei der Bewältigung von Prüfungssituationen erlebt, kann es sein, dass sie sich zurückgeworfen fühlt.
- Eine Person kann das Gefühl erleben, Energie verschwendet zu haben.
- Eine Person kann das Gefühl erleben, viel Einsatz gezeigt zu haben, ohne Erfolg gehabt zu haben.
- Es ist möglich, dass eine Person versucht, Prüfungen als Spiel anzusehen und sich mit minimalem Aufwand darauf vorbereitet.

- Eine Person kann versuchen, in Prüfungen zu zaubern und das Beste aus der Situation zu machen. Sie kann die Erfahrung gemacht haben, dass sie mit dieser Strategie erfolgreich ist.
- Wenn eine Person eine pessimistische Einstellung zur Prüfung hat oder sie verbissen sieht, kann es sein, dass sie keinen Leistungserfolg hat.

Der spielerische Umgang ...

- kann im Alltag auch Geld oder Termine betreffen.
- kann von anderen Personen als Respektlosigkeit angesehen werden.
- kann von der Betreffenden selbst als nicht erstrebenswert bewertet werden.

Das Gewissen kann sich melden ...

- wenn eine Person Bedürfnisse, zum Beispiel Durst, befriedigen möchte.
- wenn eine Person finanzielle Unterstützung zur Schulbildung erhält.
- wenn eine Person kein Geld verdient, sondern das Geld ihrer Eltern ausgibt.

Selbstwert

- Eine Person kann sich fragen, ob sie es wert ist, ihren Durst, anstatt mit einfachsten Mitteln, zum Beispiel Wasser, mit Cola zu löschen.
- Eine Person kann sich fragen, ob sie Geld, das sie nicht verdient hat, ausgeben darf.

Weitere Stressoren in einem Internat können sein, ...

- die räumliche Nähe zu Mitschülern.
- die Beziehungsnähe zu Mitschülern.
- dass einige Mitschüler nicht freiwillig im Internat leben.
- Interessenkonflikte unter den Mitschülern.
- bei Konflikten nicht wegrennen zu können.

Stressbewältigungsstrategien im Internat können sein, ...

- zu lernen, sich von Mitschülern abzusondern.
- zu lernen, eigene Interessen zu verfolgen.
- sich den Mitschülern nicht zu zeigen, beziehungsweise ihnen nicht zu zeigen, wer man wirklich ist. Die Folge dieses Verhaltens kann sein, dass sich eine Person sozial einsam fühlt, oder aber Verbündete findet.
- zu verhindern, zur Zielscheibe von Angriffen durch Mitschüler zu werden, indem eine Person ihr wahres Selbst leugnet.
- in den Pausen einen Walkman und eine Kapuze zu tragen, um nicht mit den Mitschülern kommunizieren zu müssen.
- den Unterricht versuchen durchzuhalten.
- nicht am Unterricht teilzunehmen, da eine Person das Gefühl haben kann, ansonsten durchzudrehen.
- neue Freunde außerhalb des Internats zu suchen und zu finden, die eine 19-jährige akzeptieren, wie sie ist. Was dazu führen kann, dass eine Person sich öffnen und zeigen kann, wie sie ist. Es kann sein, dass sie dann nicht mehr die Perfekte sein muss.

Stresssymptome, die in einem Internat auftreten können, können sein,

- Schlafstörungen und ständige Müdigkeit, aufgrund emotionaler Spannungen unter Mitschülern und unangenehmer Kommentare von Mitschülern sowie überforderte Lehrer.
- dass eine Person aufgrund vieler auditiver Reize auf einmal (Geräuschkulisse), den Kontakt zu sich selbst verliert und sich nicht mehr darauf konzentrieren kann, was sie fühlt.

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs am ersten Kurstag können sein ...

- Eine Person kann die Konfrontation mit sich selbst als Herausforderung empfinden.
- Eine Person kann entdecken, dass sie die Wahl hat, zwischen ihrem gewohnheitsmäßigen Verhalten sich abzulenken oder sich auf die Kursinhalte einlassen kann.
- Eine Person kann die Erfahrung machen, dass sie, wenn sie die Bewegungen auf sich wirken lässt, ruhig werden und auf ihren Atem hören kann.

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs am zweiten Kurstag können sein, ...

- dass es einer Person nicht gut geht und es ihr deshalb nicht leicht fällt, sich auf die Kursinhalte einzulassen.
- dass eine Person, wenn es ihr nicht gut geht, nicht so viel von sich selbst wissen beziehungsweise erfahren möchte.

Reaktionen auf die Selbstexploration können sein ...

- dass eine Person, wenn sie sich mit sich selbst beschäftigt, Niedergeschlagenheit spüren kann, die ihr unangenehm sein kann.
- dass eine Person Angst vor Traurigkeit haben kann und eine ähnliche Erfahrung, hervorgerufen durch eine Massage, in der Vergangenheit erlebt haben kann.
- dass eine Person Angst davor hat, sich zu entspannen, weil sie in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht hat, dass sie dann psychisch zusammenbricht.
- dass eine Person sich nicht mehr spüren kann, wenn sie ihr Skelett nicht aufrecht hält.
- dass eine Person die Erfahrung macht, dass ihr Skelett im Liegen in der Wahrnehmung nicht mehr vorhanden ist.

Schwierigkeiten beim Sich-Spüren können sein ...

- dass eine Person ihr Schulterblatt als Knochen nicht wahrnehmen kann, sondern nur als Masse.
- dass eine Person die Gegend, um ihr Schulterblatt, wie taub erleben kann.

Ein Vorschlag zur Erleichterung der Wahrnehmung kann sein ...

- dass eine Person, die für sich herausgefunden hat, dass es ihr gut tut, sich selbst im Kurs abklopfen kann oder mit einem Igelball auf der Hautoberfläche rollen kann, um ihre Körpergrenzen besser spüren zu können.

Emotionale Folgen des Nicht-Spürens der eigenen Körpergrenzen können sein, ...

- dass eine Person sich verloren fühlt.
- dass eine Person sich unsicher fühlt.
- dass eine Person sich ungeschützt fühlt, obwohl sie sich Freiheit in ihrem Leben wünscht.
- dass eine Person sich in ihrer gewünschten Freiheit nicht gehalten fühlt.

Folgende Ängste können sich aus dem Nicht-Spüren der Körpergrenzen entwickeln und im Alltag auswirken ...

- Es ist möglich, dass eine Person Angst hat, über eine Straße mit Querbalken (Zebra-streifen) zu gehen, da sie Angst hat herunterzufallen.
- Es ist möglich, dass eine Person Angst hat, auf einen Bahnsteig zu gehen.
- Es ist möglich, dass eine Person Angst hat, mit vielen Menschen in einem Bus zu fahren, da sie befürchtet, von diesen Menschen geschubst zu werden und dann umfallen zu können.

Wirkungen des Kurses auf das Körperbild können sein ...

- Es kann sein, dass eine Person durch den Kurs beim Gehen bewusster spüren kann, wie sie geht, und welche Körperteile sich dabei mitbewegen können.
- Es kann sein, dass eine Person nach einer bestimmten Lektion eine Reduktion der Spannung der Hüftgelenksmuskulatur spüren kann und eine Veränderung beim anschließenden Gehen in der Qualität feststellen kann.
- Es kann sein, dass es einer Person schwer fällt, diese erfahrbar gewordene Qualität im Selbstkontakt, draußen auf der Straße bei Ablenkung der Aufmerksamkeit durch Außenreize, beizubehalten.

Wirkungen des Kurses auf das Selbstbild können sein, ...

- dass eine Person ihre Körpergrenzen besser spüren lernen kann.
- dass eine Person, die ihre Körpergrenzen besser spüren kann, weiß, wo sie sich im Raum befindet.

- dass eine Person, die ihre Körpergrenzen besser spüren kann, weiß, wer sie ist.
- dass eine Person sich auf ihren Körper verlassen kann.
- dass eine Person das Gefühl entwickeln kann, sich wehren zu können und sich selbst beschützen zu können.
- dass eine Person spüren kann, dass sie in einer Situation präsent ist und sich mit ihrem Körper verbunden fühlt.

Persönliche Erkenntnisse durch den Kurs können sein ...

- dass eine Person zu der Erkenntnis kommt, dass es für sie hilfreich sein kann, zu lernen, in einer Situation präsent zu sein, aber dass dies ihr besonders schwer fällt.
- dass eine Person bemerkt, dass sie in Lebenssituationen manchmal abwesend wirkt, emotionale Reize nicht verarbeiten kann, blockiert sein kann und einfache Fragen nicht beantworten kann.
- dass eine Person erfährt, dass es für sie gut sein kann, gelassener mit Situationen umgehen zu können.
- dass es für eine Person gut sein kann, Entscheidungen nach den eigenen Bedürfnissen zu fällen, anstatt schnell auf Anforderungen von außen zu reagieren.
- dass eine Person sich selbst auffordern kann, mehr auf sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zu hören.

Auswirkungen auf die Selbststeuerung können sein ...

- dass sich eine Person durch die Körperübungen mehr selbstgesteuert wahrnehmen kann und weniger fremdgesteuert.
- dass eine Person mehr auf sich und ihre Bedürfnisse hören kann.
- dass eine Person die Meinung erlangen kann, dass sie diese Erkenntnisse alleine durch Gespräche nicht erlangen kann, da Gespräche nur einen Teil der Kommunikation abdecken können.

Auswirkungen auf das Erleben der eigenen Körpersprache können sein ...

- dass eine Person bis vor dem Kurs dachte, anderen Menschen mit ihrer beabsichtigten Körpersprache etwas vorspielen zu können oder sie täuschen zu können.

- dass einer Person das direkte Aussprechen und etwas von sich preisgeben unangenehm ist.
- dass eine Person sich in Alltagssituationen oft nicht im Kontakt mit sich selbst verbunden spüren kann, auch nicht im Kontakt mit anderen sich verbunden spüren kann, sondern sich nur im Kopf befinden kann.
- dass eine Person im Kurs die Erfahrung machen kann, dass sie durch den eigenen Körperausdruck doch ihr inneres Empfinden ausdrückt und die Mitmenschen darauf reagieren.

Auswirkungen auf das Erleben der Körpersprache anderer Menschen können sein ...

- dass einer Person nach dem Kurs auffallen kann, dass sie bei anderen Menschen eine Diskrepanz entdecken kann zwischen dem, was sie sagen, und dem, was sie mit ihrem Körper ausdrücken.
- dass eine Person entdecken kann, dass diese wahrgenommene Diskrepanz dazu führen kann, dass sie anderen Menschen nicht glauben kann, was sie sagen.
- dass eine Person zu der Erkenntnis gelangen kann, dass man erst, wenn man eine Körpersprache richtig spricht, mit den anderen in authentischem Kontakt sein kann.

Die beste Übung des Kurses kann sein ...

- in der eine Person beobachten kann, wie sie reagieren kann, wenn sich jemand auf sie zu bewegt oder beim Gehen im Raum berührt.
- wenn eine Person feststellen kann, dass ihre Reaktionen spontan auftreten, ohne Verfälschung, dann kann sie ihre Reaktion, als ein zu ihr gehöriges Verhalten, empfinden, dass ihr vor der Übung nicht bewusst gewesen war.
- Es ist möglich, dass eine Person die Erkenntnis erlangt, dass das Bewusstwerden und Erleben der eigenen Authentizität die Grundlage dafür ist, das eigene Verhalten ohne Anspannung regulieren zu können.

Zukunftspläne können sein ...

- nach dem Abitur aus der elterlichen Wohnung ausziehen, in die nahe gelegene Großstadt und ein Praktikum zu beginnen.

Entwicklung von Bewusstheit in Bezug auf eigene Bedürfnisse und Fähigkeiten

- Eine Person kann sich bewusst geworden sein, dass sie nicht mehr so zurückhaltend sein möchte, andererseits sich aber gegen die Außenreize in einer Großstadt abgrenzen können muss, um dort leben zu können.
- Eine Person kann der Überzeugung sein, dass sie in der Großstadt weniger außerhalb der Wohnung aktiv sein wird als in der Kleinstadt und kann hoffen, dass das Zusammenleben mit einer Mitbewohnerin auf sie unterstützend wirken kann.

Auswirkungen auf das alltägliche Handeln können sein ...

- Es ist möglich, dass eine Person ein Praktikum sofort beginnen könnte, aber nach dem Kurs spüren kann, dass es ihr zu viel wird und den Beginn des Praktikums verschieben kann.
- Zudem kann es sein, dass eine Person sich zu einem Tagesjob verpflichtet haben kann und auch in Bezug auf diese Arbeitsverpflichtung, weil sie bemerken kann, dass es ihr zu viel wird, eine Vertretung organisieren kann.

„Bluffen“ kann eine Stressbewältigungsstrategie sein

- Es ist möglich, dass eine Person viel Unterstützung durch ihre Mitmenschen im zukünftigen beruflichen Bereich erfährt, aber es nicht mag, von anderen auf die Probe gestellt zu werden und es deshalb vorzieht, zu bluffen.
- Es kann sein, dass eine Person sich selbst positive Gedanken macht und glaubt, dass es ihr gelingt, dann noch überzeugender aufzutreten und sie dann zeigen kann, dass sie für das gewünschte Studium geeignet ist.

Die Suche nach der emotionalen und körperlichen Mitte kann durch den Kurs angeregt werden.

- Eine Person kann sich wahrnehmen als selbst verliebt und von ihren eigenen Kunstwerken begeistert, aber kurz danach kann sie enttäuscht über ihre Fähigkeiten sein und sich eher gewöhnlich fühlen.

- Es kann sein, dass sich eine Person eine weniger schwankende emotionale Stimmung wünscht und ihre körperliche und emotionale Mitte sucht.
- Eine Teilnehmerin kann sich an eine konkrete Lektion, die Diagonalübung, erinnern. Es kann sein, dass sie spüren kann, wo sich die diagonalen Verbindungen in ihrem Oberkörper überkreuzen. Es ist möglich, dass sie herausfindet, dass sie sich bei ihr zu Beginn nicht in der Mitte kreuzen, aber am Ende der Lektion ist es möglich, dass sie spürt, dass es sich besser anfühlen kann, wenn sie sich in der Mitte befindet und sie auf beiden Beinen stehen kann.
- Es ist möglich, dass diese Erfahrung die Erinnerung an eine chiropraktische Behandlung wecken kann, in der der Chiropraktiker eine Person einrenkte, diese Wirkung aber nur zwei Tage anhielt und aufgrund ihrer Hypermobilität sich alles zurück verschob, so dass wieder alle Muskeln angespannt waren.
- Eine Kursteilnehmerin kann zu dem Schluss kommen, dass sie selbst nur ihre Mitte finden kann, wenn sie selbst aktiv an ihrer Muskelspannung arbeiten kann.

Auswirkung des Kurses auf das Ernstnehmen der eigenen Befindlichkeit kann sein ...

- dass eine Kursteilnehmerin einerseits bemerken kann, dass ihre Bewegungen nicht ihrer Idealvorstellung von Bewegungen entsprechen, andererseits kann sie den Eindruck gewinnen, dass sie sich um ihre Befindlichkeit kümmern sollte.
- dass eine Teilnehmerin spüren kann, dass ihre Befindlichkeit nicht nur ein diffuses Gefühl ist, sondern von ihr ernst genommen werden sollte.

Auswirkungen auf die Akzeptanz der eigenen Fähigkeiten

- Es ist möglich, dass eine Teilnehmerin, während der Bewegungen auf dem Boden, das Bewerten ihrer Bewegungsfähigkeit sein lassen kann.
- Es kann sein, dass die Teilnehmerin denken kann, dass sie so in Ordnung ist, obwohl sich die Bewegungen nicht befriedigend anfühlen.
- Die Teilnehmerin kann bemerken, dass die Kursleiterinnen den Teilnehmerinnen vermitteln, dass jeder mit seinen Bewegungen in Ordnung ist und nicht versuchen sollte, mit Kraft Veränderungen herbeizuführen.
- Die Teilnehmerin kann lernen, ihren momentanen Zustand zu akzeptieren und lernen, Veränderungen mit Geduld zu erspüren.

Beurteilung der Leistungs- und Bewegungsfähigkeit während des Kurses

- Es kann sein, dass eine Teilnehmerin nach den Bewegungsübungen enttäuscht ist, wenn sich ihr Bewegungsausmaß nur wenig verändert hatte.
- Es ist möglich, dass eine Teilnehmerin mehr von sich erwartet haben kann, weil sie einen hohen Leistungsanspruch in Bezug auf ihren Körper haben kann.

Beurteilung der Leistungs- und Bewegungsfähigkeit in der Kindheit

- In einer Kindheit kann es geschehen sein, dass eine Person die Unsportlichste war, schnell Atemnot und Migräne bekam. Es ist möglich, dass diese Person damals die Pummeligste und Schlechteste im Sport war, was für sie nicht akzeptabel war.
- Es ist möglich, dass einer Person in der Kindheit Bewegung nie viel Spaß gemacht hatte und sie sich, um Spaß an der Bewegung zu erleben, den Jungen angeschlossen hatte. Denn die Jungen spielten Fußball, rangelten und wollten einfach Spaß haben.
- Eine weibliche Person kann mit Mädchen an der Turnstange Stressgefühle, aufgrund von Konkurrenzerfahrungen in der Kindheit, verbinden.

Auswirkungen des Kurses auf die eigene Kompetenz, mit Stresssituationen im Alltag umzugehen, können sein ...

- dass es für eine Kursteilnehmerin möglich ist, im Alltag früher zu spüren, wann sie die Zähne zusammenbeißt.
- dass eine Kursteilnehmerin die Überzeugung bekommen kann, dass sie regelmäßig üben sollte, um ihr Verhalten, das Zähne zusammenbeißen, zu verändern und sich kompetenter in Stresssituationen zu fühlen.
- dass eine Kursteilnehmerin glaubt, dass sie durch regelmäßiges Üben neues Verhalten erlernen und automatisieren kann.
- dass sich eine Kursteilnehmerin vorstellen kann, dass sie, wenn sie Feldenkrais ein halbes Jahr wöchentlich mache, einiges verändern könne.

Auswirkungen auf das Sich-ernst-nehmen können sein ...

- dass eine Kursteilnehmerin sich nach dem Kurs ernst nimmt,

- dass eine Kursteilnehmerin spüren kann, wenn sie überfordert ist und dann eine Pause machen kann.

Das Verhalten in der Vergangenheit einer Teilnehmerin kann so sein ...

- dass eine Person weiter arbeitete, bis sie ohnmächtig wurde oder sich eine Migräneattacke ankündigte.
- dass eine Person bei Überforderung Panikattacken erlitt.
- dass eine Person aus Angst vor Panikattacken Medikamente einnahm und diese zu ihrer Sicherheit immer griffbereit hatte.

Die Bewertung des Kurses kann folgendermaßen ausfallen ...

- Eine Kursteilnehmerin kann im Kurs erleben, dass sie sie selbst sein kann und ihren Bedürfnissen Raum gegeben wird.
- Das Aufschreiben der eigenen Befindlichkeit durch die Kursteilnehmerin und die anschließende Diskussion darüber, kann dazu führen, dass eine Kursteilnehmerin das, in den Lektionen Erlebte, besser verinnerlichen kann.

Der Umgang mit Kursmaterialien und Hausaufgaben kann folgendermaßen sein ...

- Eine Kursteilnehmerin kann sich die Kursmaterialien nicht ansehen wollen, weil sie die Erfahrung setzen lassen will.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich vorstellen, die Kursmaterialien später hervorzuholen, um sie benutzen zu können.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich lieber eine besprochene CD wünschen, da es ihr leichter fallen kann, sich auf die Übungen einzulassen, wenn sie auf dem Boden mit geschlossenen Augen liegt, wie wenn sie im Sitzen das Material liest.
- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin Hausaufgaben akzeptieren kann von Kurstag zu Kurstag, wenn diese freiwillig sind und jeder auch spontan etwas zum Thema beitragen kann.
- Es ist möglich, dass eine Teilnehmerin den Zwang, Hausaufgaben zu machen, ablehnt.

Erfahrungen im persönlichen Gespräch können sein ...

- dass eine Gesprächspartnerin zu Beginn des Gesprächs daran zweifelt, sich an alles erinnern zu können und einen Druck verspürt.
- dass das Gespräch für eine Gesprächspartnerin eine gute Erfahrung gewesen ist und ihr die Gelegenheit gegeben hat, die gemachten Erfahrungen nochmals zu reflektieren.
- dass die Gesprächspartnerin durch ihre nach Hause kommende Schwester nicht daran gehindert wurde, weiterhin offen zu sprechen.

Eine spezielle Erfahrung im Kurs kann sein, ...

- dass eine Teilnehmerin sich wohler gefühlt hätte, wenn sie nicht an einem Kurs mit ihrer Mutter teilgenommen hätte, da sie in Anwesenheit ihrer Mutter darauf achtet, was sie erzählt, damit diese sich keine Sorgen macht.

9.1.3 Das Gespräch mit Barbara

9.1.3.1 Beschreibung der Gesprächspartnerin Barbara

Barbara ist 47 Jahre alt. Sie hat einen 21-jährigen Sohn und lebt in einer Großstadt. Sie bringt eine langjährige Berufserfahrung im sozialen Bereich mit. Ich lernte sie in Bildungszusammenhängen kennen. Vom Stressreduktionskurs erfuhr sie durch die Ankündigung in einem Seminar. Sie hatte keine Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und nahm drei Tage am Kurs (75%) teil. Das gemeinsame Gespräch fand bei ihr zu Hause in gemütlicher Atmosphäre im Wohnzimmer auf dem Sofa bei Tee und Keksen statt. Das Gespräch dauerte circa 1,5 Stunden und war geprägt von ihren weitläufigen Antworten und nur wenigen kurzen knappen Nachfragen meinerseits.

9.1.3.2 Verdichtungsprotokoll des Gesprächs mit Barbara

Zu Beginn des Gesprächs gab ich folgende Einführung:

S: „Du hast an dem Kurs teilgenommen, Stressreduktion mit der Feldenkrais-Methode, und mich würde interessieren, wie du den Kurs erlebt hast, wie das für dich war. Dann würde mich interessieren dein Stresserleben, dein persönliches Stresserleben in deinem Alltag, und ob sich das verändert hat. Ob du durch diesen Kurs Veränderungen erfahren hast in deiner Wahrnehmung. Wie du Stress jetzt wahrnimmst, empfindest, was dich aufmerksam hat werden lassen auf neue Aspekte.“

Mein Stress ist vielerlei Gestalt

Barbara stellt fest, dass sie als Folge des Kurses bemerkt hat, dass sie bewusster mit Stresssituationen umgeht, die Stresssymptome bemerkt und sich in diesen Situationen an Inhalte des Kurses, zum Beispiel mögliche Bewältigungsstrategien, erinnert. Sie nennt ein Beispiel aus ihrem Alltag. Stress ist für sie, aufgrund ihrer chronischen Erkrankung, Multiple Sklerose, das Gehen als Fortbewegung. Es erfordert ihre volle Aufmerksamkeit. Schwierig ist es für sie, sich einzugestehen, dass sie weniger belastbar ist und nach einem anstrengenden Tag an der Universität berechtigterweise müde ist.

B: „Mein Stress ist vielerlei Gestalt, so dass ich Stress oft habe, wenn ich gehe, von zuhause zur Uni gehe. Dieser Gehvorgang ist eine ziemliche Anspannung. (Dabei) muss ich sehr aufmerksam sein. Das habe ich auf jeden Fall auch einmal (im Kurs) genannt, dass es für mich ein Stressmoment ist, auch wenn es die anderen vielleicht nicht verstanden haben. Aber das ich mich dann mit meinem Denken zurücknehmen kann und annehmen kann, dass es wirklich Stress ist und dass ich danach, nach einem Uni-Tag mir erlaube ... jetzt bin ich kaputt. Ich habe viel Stress gehabt, was mir vorher gar nicht so deutlich war, und was ich gar nicht so klar vor mir akzeptieren konnte. Das ist ein ziemlich großer Bereich.“

Das kann ich machen und das finde ich ziemlich beruhigend

Der Gedanke, dass sie Unterlagen zu den Feldenkrais-Lektionen im Kurs bekommen hat und die Möglichkeit hat, die Übungen für sich zu wiederholen, gibt ihr ein beruhigendes Gefühl.

B: *„Eine Zweitsache ist das Kennenlernen von Feldenkrais. Da habe ich die Papiere, die habe ich da vorne und da gucke ich schon mal rein. Es ist noch nicht so, dass ich mich auf die Matte lege und das noch mal ausprobieren, aber das ist auf jeden Fall eine Sache, wo ich denke, das kann ich machen und das finde ich ziemlich beruhigend.“*

Ich kann das jetzt für mich mehr akzeptieren

Der Kurs hat bei ihr bewirkt, dass sie bewusster ihre Stresssymptome wahrnimmt, dass sie ihre geringere Leistungsfähigkeit mehr akzeptieren kann und ihre Müdigkeit zulässt.

B: *„Es ist eine Bewusstwerdung. Ich finde, durch den Kurs bin ich bewusster geworden und kann es mehr (akzeptieren). Ich war vorher auch kaputt, aber da war nicht diese Akzeptanz von mir da, genau das anzunehmen, genau das zuzulassen.“*

Eine Verspannung kann ich anders wahrnehmen als vorher

Sie kann nun klarer einen Zusammenhang zwischen ihrer körperlichen Erschöpfung und der Beanspruchung bemerken. Sie nennt als Beispiel wahrgenommene Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, für die sie Übungen zur Selbsthilfe kennen gelernt hat.

B: *„Ich kann das jetzt für mich mehr akzeptieren ... wie gesagt, vorher war ich auch kaputt, habe mich dann ausgeruht, habe mich aufs Sofa gesetzt, aber jetzt ist alles klarer, verständlicher für mich, warum ich kaputt bin. Ich kann einen Zusammenhang ziehen zwischen meiner körperlichen Anstrengung und dem, was es bedeutet. Du fragst nach einem Beispiel. Diesen Schulter-Nacken-Bereich, den habe ich im Kurs sehr intensiv wahrgenommen, (auch) die Übungen zu diesem Bereich, und wenn jetzt etwas ist, eine Verspannung, (dann) kann ich anders wahrnehmen als vorher. Das ist natürlich noch nicht unbedingt die Methode, aber das kommt vielleicht noch ... da ist jetzt durch den Kurs, durch diese Übungen ... dass ich das merke ..., also ich glaube da (gibt es) nicht später oder früher, sondern dass ich überhaupt (et)was mitkriege ist (neu).“*

Spaß macht mir das Zusammenspiel mit den anderen

Sie beschreibt eine Gruppensituation, die sie anregend erlebt hatte und die ihr Spaß ge-

macht hatte. In dieser Situation konnte sie theoretisches Wissen, das sie sich für ein Referat erworben hatte, auf das Kursthema übertragen und mit den anderen Teilnehmerinnen diskutieren. Es ergab sich eine befruchtende Kommunikation, die für sie sehr befriedigend war. Sie erfuhr die Verbindung zwischen theoretischem Wissen und persönlichem Erleben sowie die Anwendung des Gelernten in einer lebendigen Situation. Dies gab ihren Handlungen im Studium einen Sinn.

B: „Spaß machte mir das Zusammenspiel mit den anderen, und dass ich Beispiele direkt übertragen konnte. Ich habe zum ersten Mal gemerkt, dass das wofür ich an der Uni arbeite, auch einen praktischen Nutzen hat.

Ich erlebe etwas, ich lerne etwas und das passt direkt und ich kann es direkt für eine Kommunikation gebrauchen. Jemand anderes versteht mich und bringt noch andere Beispiele. Das war kein Schlagabtausch als Negativbeispiel, sondern hat sich aufeinander aufgebaut. Das fand ich unheimlich gut. (Es) hat einfach Spaß gemacht.“

Sie empfand diese Kurssituation als tiefgehend, keine oberflächliche Aufzählung von Stresssituationen, sondern sie fühlte sich persönlich aufgerufen zu untersuchen, wie sie auf Stresssituationen reagiert, und wann sie „Stopp“ sagt.

B: „Wir haben andere Stresssituationen miterwähnt. Das war ein Moment, wo es ziemlich tief ging, nicht so eine Situationenaufzählung, sondern wirklich ... wie reagieren wir oder ich auf einzelne Situationen und nicht nur (die Situationen) zu akzeptieren, sondern gleich „Stopp“ zu sagen, das bewusst werden zu lassen.“

Es braucht eine längere Übungsphase

Auf die Frage hin, ob sie Veränderungen in der motorischen Geschicklichkeit erfahren habe, sagt sie „nein“, aber das Bewusstwerden ihrer persönlichen Befindlichkeit sei bereits eine große Veränderung und mehr habe sie auch nicht erwartet. Ihre Erwartungen an den Kurs waren durch Erfahrungen mit Pilates und Yoga-Kursen geprägt. Sie machte dort die Erfahrung, dass sie, um körperliche bleibende Veränderungen zu erlangen, längere Übungsphasen benötigt.

B: „Ich kenne auch den Pilates-Präventivkurs, weiß meine mühsamen Yogaübungen, Übungseinheiten. Ich habe Yogakurse früher gemacht. Ich weiß, dass dreimal (ein Kurstag) mit einmal zwei Wochen Pause dazwischen nicht den Effekt für Körperveränderungen, also Spannungsveränderungen bringt. (Es) braucht sicherlich eine längere Übungsperiode.“

Ich war nach dem ersten Mal ganz Feuer und Flamme

Sie war nach dem ersten Kurstag so begeistert, dass sie sich sofort einen fortlaufenden Kurs suchen wollte, kam dann aber zu dem Entschluss, sich erst einmal Einzelunterricht zu suchen, da sie viel umlernen müsse. Sie glaubt, dass sie ca. ein halbes Jahr benötigt, um bleibende körperliche Veränderungen zu bemerken.

B: „Ich war nach dem ersten Mal ganz Feuer und Flamme und wollte mir gleich eine Gruppe suchen. Das habe ich nicht gemacht. Nach wie vor habe ich die Idee mit Einzelübungsstunden. Das ist sicherlich für mich, für meine langjährigen Falsch- Lern-Erfahrungen (das Beste). Das wäre sicherlich etwas Wichtiges oder Richtiges ... aber wie lange waren wir da, fünf oder sechs Stunden, wie lange haben wir gemacht? ... und in der Gruppe, aber fünf Stunden. Das waren solche Highlights, so besondere Zeiten. Meine Vorstellung ist, ein regelmäßiges Üben zu machen, und dann kann ich vielleicht nach einem halben Jahr etwas merken, konkret merken.“

Ich hatte die Fantasie, dass es eine tiefe Methode sein könnte

Sie berichtet, dass sie die Eigenart habe, schnell über gemachte Erfahrungen hinwegzugehen, ohne tiefer darüber nachzudenken und tiefer zu erleben. Entgegen ihrem beschriebenen Verhaltensmuster war sie am ersten Kurstag fasziniert von den kleinen Bewegungen, die sie machte, und von den Erfahrungen, die daraus resultierten. Sie bekam dadurch den Eindruck, es handle sich um eine in die Tiefe gehende Methode und hatte die Idee, dass sie, wenn sie sich weiter darauf einließe, neue Erkenntnisse gewinnen und Veränderungen erleben könne.

B: „Vielleicht ist es MS-typisch oder es ist für mich einfach typisch, dass ich schnell über meine Erfahrung, auch über meine Schwierigkeiten, also über alles husche ich so hinweg. Ich bin eher eine Huscherin, eher etwas oberflächlicher, als wirklich noch mal drüber nachzudenken, auch noch mal diese Entspannungsphasen (zu machen). Ich bin nicht so tief erlebend, bewusst tief erlebend, und dieser erste Tag war für mich so klein, klein. Das war für mich eine ganz kleine Bewegung und kleine Erfahrung. Das fand ich total faszinierend. Ich dachte: okay, wenn ich weiter mitmache, wenn ich weiter reingehe, könnte es sein, dass irgendetwas passiert, vielleicht auch an Veränderungen, an neuen Erkenntnissen. Ich habe keine Angst entwickelt, aber ich hatte die Fantasie, dass es eine tiefe Methode sein könnte.“

Wieder mehr in meinen Körper hineinkommen

Durch die Intensität des inneren Erlebten wurde es ihr möglich, ihren Körper mehr zu fühlen. Nach dem ersten Kurstag wurden diese Veränderungen für sie spürbar.

B: „... ohne Ängste, nur einfach von der Intensität meines Erlebens (fasziniert). Ich kann nicht sagen, dass es mich das erste Mal irgendwohin gebracht hat. So genau kann ich das nicht beschreiben. Es war nur wieder so gesettelt zu werden, wieder mehr in den Körper, in meinen Körper hineinzukommen. Zu meinem Hinüberhuschen gehört auch, dass ich nicht viel vom Körper spüre. Der Körper war anders wahrzunehmen nach diesem ersten Mal für mich. (Es war) für mich das erste Mal eine gute Erfahrung.

Das ich überhaupt an diese Möglichkeit gedacht habe

An der Universität erlebte sie eine unangenehme Referatsituation, in der sie sich unsicher und gestresst fühlte. Als sie nach Hause kam, versuchte sie, ihr Erregungsniveau zu senken, indem sie sich eine Ruhepause gönnte und sich mithilfe einer Meditationsübung entspannte. Sie schreibt es dem Entspannungskurs zu, dass sie überhaupt auf die Idee kam, diese Strategie anzuwenden. In diesem erregten Zustand konnte sie mit den schriftlichen Feldenkraismaterialien nichts anfangen und eine CD stand ihr leider nicht zur Verfügung, so dass sie nach einer Meditations-CD griff.

B: „... vor der Gruppe, vor diesem Plenum zu stehen und ein Referat zu machen, wo ich unsicher war, wo ich geschwommen bin, ... also (das) war echt eine Scheißsituation und es hat mich durcheinandergebracht und (da) habe (ich) für mich zur Beruhigung, um mich wieder runterzukriegen, (da) habe ich dann eine Yogameditation gemacht. Ich habe nicht Feldenkrais gemacht, aber nichtsdestotrotz, dass ich überhaupt an diese Möglichkeit gedacht habe, hängt vielleicht doch mit dem Kurs zusammen, dass mir das präsenter war, diese Möglichkeit auszuprobieren. Meine Vermutung ist nun, dass ich durch diese dreimal drei Samstage an dieser Erfahrung von Innerem gesettelt sein, dichter dran war, als sonst in meinem Alltag und ... diese Yoga-Meditation, die war für mich ... Ich hätte nun nach dieser Referaterfahrung und diesem Gefühlszustand mich nicht hinlegen können und das Papier, das Feldenkraispapier, lesen können. Diese Yoga-Meditation ist eine CD und die schiebe ich rein und die ist sehr ... wenn ich so etwas gehabt hätte ... das hätte gut auch Feldenkrais sein können.“

Sie beschreibt weiter, dass für sie alle gemachten Lektionen in dieser Situation in Frage gekommen wären, da sie ihrer Meinung nach, alle mit Stress und Spannungsreduktion zu tun hatten.

B: „Ich glaube, es ist fast egal, welche Übung es war. Es waren alle nicht nur zur Entspannung. Das waren Körperregionen, die meistens etwas mit Stress zu tun haben, also der Schulterbereich oder die Atmung, die Atmung stärker zu spüren, (oder das) Becken.“

Wenn ich denke, kommen diese Negativgefühle

Auf meine Frage nach ihren Erfahrungen am zweiten Kurstag antwortet sie, dass sie sich durch das Zuspätkommen und Verhalten einiger Kursteilnehmerinnen gestört fühlte, so dass ihr die Erinnerung an diesen Tag schwer fällt und das Geschehen durch negative Gefühle überlagert wird.

A: „Es wird gerade überlagert mit der merkwürdigen Kommunikation mit dem Zuspätkommen. Die Teilnehmerin war für mich laut und unsensibel und das fand ich sehr schwierig. Ich habe jetzt auch diesen Raum in Erinnerung, aber es wird überlagert von diesen ... immer, wenn ich denke, kommen diese Negativgefühle.“

Ich habe Schwierigkeiten gehabt, reinzukommen

Es wurden kleine Bewegungen mit Mund, Zunge und Kiefer gemacht und sie bekam kaum Zugang zu diesen Gesichtsbewegungen. Im Gegensatz dazu erwähnt sie die Lektion des vierten Kurstages mit der unterlegten Rolle, in der sie viel eindrücklichere Erfahrungen machte. Ebenso fühlte sie sich im Kursraum mit der großen Fensterfront nicht wohl.

S: „Hm, an dem Tag haben wir etwas mit dem Gesicht gemacht.“

B: „Ach ja, aber da kam ich auch ... vielleicht hängt das mit den negativen Gefühlen zusammen. Ich habe Schwierigkeiten gehabt reinzukommen. Das war nicht mein Bereich. Im Gegensatz dazu, das war zwei Wochen später mit der Rolle ... war es für mich eine starke Hilfe. Da konnte ich Unterschiede spüren, auf der Rolle zu liegen und diesen Boden stärker wahrzunehmen. Das ist diese Erhöhung vom Boden und dazu den Unterschied, wenn ich die Rolle wegnehme. Das war für mich eindrücklich, mehr als (Bewegungen) mit dem Gesicht.“

Ich glaube, das war sowieso für mich schwieriger. Der Raum war für mich schwierig und die Leute. Auch meine Erfahrung, die ich mit dem Gesicht gemacht habe, war daneben. Es waren schwierige Gefühle und es war schwierig, die Übungen zu machen. Ich glaube, ich habe nicht gesagt, dass ich es schwierig fand. Es war alles schwierig.“

Stress ist, wenn ich keine Möglichkeit sehe, etwas zu tun oder zu sagen

Das, was sie in dieser Situation stressig empfand, war die Tatsache, dass sie ihr Unbehagen nicht sofort verbalisierte, sondern glaubte, wenig Einfluss auf die Geschehnisse haben zu können. Sie konnte in dieser Situation auch keine andere Lösung finden.

B: „... weil ich keine Möglichkeit gefunden habe, das zu sagen oder irgendwie damit umzugehen. Stress ist, wenn ich keine Möglichkeit sehe, etwas zu tun oder zu sagen. Ob ich hätte rausgehen sollen? Da fällt mir im Nachhinein nichts ein.“

Stress ist auch, mich in der Gruppe zu behaupten, einen Platz zu finden

Auf die Frage hin, ob sie diese Situation auch aus anderen Gruppen kennt, in denen sie sich unwohl fühlt, ihr Unwohlsein aber nicht verbalisieren kann, antwortet sie, dass die Unvorhersehbarkeit der Zusammensetzung von Gruppenmitgliedern für sie unangenehm ist. Es ist schwierig für sie, ihren Platz innerhalb einer Gruppe zu finden, sich immer adäquat zu verhalten in einer Gruppe und sich selbst etwas zu zutrauen. In Gruppen mit 30 Mitgliedern ist es für sie stressig, Fragen zu stellen, oder etwas zu sagen.

S: „Ist Dir das bekannt, dass du etwas nicht sagst, wenn du dich unwohl fühlst mit den Leuten, die da sind, mit denen du zu tun hast und du trotzdem mit denen weiter kommunizierst oder weiter in der Gruppe bleibst?“

B: „Ich kann dir tausende Gruppen sagen. Das sind für mich immer Gruppen, Seminare oder Gruppen, wo ich keinen Einfluss drauf hab, wo Teilnehmer zusammenkommen und entweder es ist gut oder es ist nicht gut. Ich überlege bei dem einen Seminar, wo ich gerne bin und wo nette Leute sind und wo ich auch denke ... hat mir ... was da so läuft oder auch kommt, ist für mich auch Stress, sich in der Gruppe zu behaupten, einen Platz zu finden. Eben weil es auch ein neues Seminar ist, ganz viele unbekannte Leute. Es geht um ein ganz bestimmtes Thema, und mich immer adäquat zu melden und zu verhalten und mich auch zu trauen.“

Wie viele sind es denn? 30 Leute und trotzdem etwas zu fragen oder zu sagen, ist auch eine Form von Stress. Das braucht gar nicht mal unangenehm sein. Für mich sind die Uni-Seminare fast ... nein, alle, Stress, in diesem Moment, sage ich was oder sage ich nichts.“

Ich hatte das Gefühl, ich verfliege und hatte Schwierigkeiten, bei mir anzukommen

Der Raum, in dem der Kurs stattfand, spielte ebenfalls eine Rolle in Bezug auf ihr Unwohlsein. Sie berichtet, dass sie diesen Raum ohne Teppichboden und mit großer Fensterfront unendlich weit und hell empfand, in dem sie sich verloren fühlte, und es ihr erschwerte, zu sich selbst zu kommen. Die Teilnehmerinnen lagen weiter auseinander als im anderen Kursraum, so dass auch in dieser Weite sich ein Unsicherheitsgefühl in ihr einstellte.

B: „Ich hatte in dem (Raum) ohne Teppichboden das Gefühl, ich verfliege. Ich bin in einem weiten Raum. Ich hatte große Schwierigkeiten, bei mir anzukommen. Wir hatten gerade gesagt (es bestand) diese Schwierigkeit, sich mit dem Kiefer und Mund zu beschäftigen. Das wurde für mich durch diesen Raum erschwert, zu mir zu kommen, runterzukommen ... Wir waren beim zweiten Mal nicht so eng beisammen wie beim vierten Mal. Die Nähe zu den anderen, manchmal was zu hören (gab mir) mehr Sicherheit, als in dem großen Raum mit weniger Leuten drin ... vielleicht war es diese Fensterfront. In dem kleinen Raum, da standen mehr Sachen drin, der war dunkler. Der Raum hat es mir erleichtert, die Augen zu schließen, bei mir zu sein. (Es war leichter) als in diesem hellen großen offenen Raum.“

Ich bin noch nicht so drin wie am letzten Kurstag

Während Barbara am ersten Kurstag von neuen Erfahrungen fasziniert war, am zweiten Kurstag Störungen ihre Erfahrungen überlagerten, fühlt sie sich am dritten Kurstag am integriertesten im Kurs und erlebt anstatt Störungen befruchtende Diskussionen mit gelungener Kommunikation unter den Teilnehmerinnen, und macht eindrückliche Erfahrungen in der Lektion mit dem aufgerollten Handtuch.

B: „Am mittleren Tag, da kenne ich es schon ein bisschen, weiß die Personen einzuschätzen, aber (ich) bin noch nicht so drin wie zum Beispiel am letzten Tag.“

S: „Am letzten Tag warst du mehr drin, mehr bei dir oder mehr bei den Leuten?“

B: „Das war der Raum, dass wir in dem Raum mit dem Teppichboden waren, passt auch zusammen. Das war für mich angenehm.“

S: „Der letzte Tag hat Spaß gemacht mit den anderen. Das hat dich befruchtet, zum Referatsthema, und du konntest das gleich anwenden auf diese Sammlung, die wir an der Wand gemacht haben und die Themen, die da kamen. Hast du den Eindruck, dass du mehr davon mitgenommen hast von diesem (zweiten) Tag?“

B: „Ja, auf jeden Fall. Ich erinnere mich deutlich, was auch mit der Übungsmethode mit diesem Handtuch (mit der Rolle zusammenhängt). Das passte mehr für mich zusammen. (Es) war für mich eine sehr eindrückliche Übung.“

Der Boden hat mich mehr getragen und jetzt muss ich mich selber tragen

Barbara beschreibt, dass sie am ersten Kurstag für sie beeindruckende Erfahrungen bei Übungen im Liegen, beim Nachspüren im Stehen und Gehen gemacht hat. Am zweiten Kurstag war es ihr unangenehm aufzustehen und sich nach den kleinen Bewegungen im Liegen, beim Gehen so grob zu bewegen. Am dritten Kurstag erlebte sie den Boden im Liegen sehr unterstützend und hilfreich, so dass ihr das Stehen anschließend unangenehm war, da sie nun sich selbst tragen musste, mit weniger Unterstützungsfläche, obwohl es ihr an diesem letzten Kurstag leichter fiel zu stehen als an den ersten zwei Kurstagen.

B: „Ich meine, es war auch am ersten Tag (eindrücklich) ... da war oft zuerst im Liegen die Übung zu machen und dann sich hinzustellen und nachspüren, wie es in der Senkrechten geht und dann herumgehen. Am zweiten Tag fand ich es fast unangenehmer hochzukommen und mich so grob zu bewegen, und auch am dritten Tag. Da war so ein Anflug, dass ich dachte, ... oh ... , der Boden hat (mich) mehr getragen und jetzt musste ich mich selber tragen, wobei ich genau am dritten Tag (erfuhr), dass es nicht so schwierig war (mich selbst zu tragen in der Senkrechten).“

Das, was ich positiv auf dem Boden erlebt habe, diese Feinabstufung, war nachher im Bewegen nicht mehr da

Während der kleinen Bewegungen im Liegen genoss sie es, vom Boden getragen zu werden, Feinheiten spüren zu können und das Bewusstwerden zu erleben. Der Übergang vom

Liegen zum Stehen und zum Bewegen ließ sie diese feinen Bewegungen und deren Wahrnehmung verlieren. Sie konnte diese Qualität der Bewegung nicht in die senkrechte Bewegungsrichtung mitnehmen und die Feinheit der Bewegungen nicht in diese Raumlage übertragen.

B: „Der Übergang war der Übergang vom Liegen zum Stehen, zum Bewegen. Ich war so glücklich auf dem Boden, weil das Selbst ... vom Boden getragen zu werden, fand ich toll, mich dann zu bewegen, war mir fast ein bisschen viel. Da ging auch diese Bewusstwerdung, diese Erfahrung, diese Feinerfahrung, weg. Das erschien mir alles so grob, groß. Ja, grobe Bewegung. Das, was ich positiv auf dem Boden erlebt habe, diese Feinabstufung, die war nachher im Bewegen nicht mehr möglich. Ich konnte das nicht in die Vertikale übertragen, diese Sachen so zu spüren, die Atembewusstheit oder ähnliche Bereiche waren sehr schwer nur (zu spüren).“

Aufgrund der Erkrankung muss ich auf so vieles gleichzeitig achten

Im Stehen und Gehen benötigt sie ihre volle Aufmerksamkeit, um sich im Feld der Schwerkraft zu organisieren. Es steht ihr keine Aufmerksamkeitskapazität zur Verfügung, um ihre Aufmerksamkeit teilen zu können. Der Bewegungsablauf des Gehens verlangt ihre vollste Aufmerksamkeit, so dass sie nicht zusätzlich im Gehen genau in sich hineinspüren kann.

B: „Ich brauche mit Bewegung mehr Konzentration. (Aufgrund der Erkrankung) muss ich auf so vieles (gleichzeitig) achten, dass ich gerade bleibe, nirgendwo anstoße, dass ich nicht hin falle. Dann ist es nicht möglich, auf Feinheiten zu achten. Ich kann mich erinnern, dass ich versucht habe (im Stehen), noch mal zu spüren, den Bauchraum oder die Atmung. Atmung oder Rippen war das Äußerste, was ich (spüren konnte im Stehen).“

Ich weiß, dass ich Zeit brauche, um mich auf neue Situationen einzustellen

Zudem entdeckt sie, dass die Phasen der Bewegungsübergänge zu kurz für sie waren und sie mehr Zeit braucht, um sich auf neue Situationen einzustellen. Allerdings räumt sie ein, dass eine Veränderung oder Unterbrechung einer Handlung bei ihr dazu führt, sie aufmerksam und wachzuhalten und verhindert, dass sie in Gedanken abschweift.

B: „Im Kurs war dieser Wechsel dann auch sehr kurz. Die Zeit auf dem Boden im Liegen war

nicht die gleiche Zeit wie beim Rumlaufen. Ich weiß, dass ich Zeit brauche, um mich auf eine neue Situation einzustellen, und ich brauche eine längere Zeit in einer Phase, in einer Bewegung, sonst kann ich mich nicht drauf einstellen. Für mich wäre es besser gewesen (langsamer die Positionen zu wechseln). Was es für mich gebracht hat, ist wieder in Bewegung zu kommen. Eine horizontale (Position) bringt es mit sich, dass man einschläft, (gedanklich) weggeht, oder dass du dich mit anderen Sachen beschäftigst. Dann einen Wechsel zu haben, auch einen radikalen Wechsel zu haben, ist schon gut.“

Ich dachte, „zu dir ran“ war ganz klar, aber das war gar nicht gemeint

Barbara berichtet, dass sie den Anweisungen gut folgen konnte, außer wenn die Bewegungsanweisungen unklar formuliert wurden. Sie fühlte sich zuerst unsicher, da die Art und Weise, wie sie die Anweisung umsetzte, nicht mit der beabsichtigten Bewegungsausführung übereinstimmte. Sie erkannte den Unterschied und versuchte, sich an der Ausführung der anderen Teilnehmerinnen zu orientieren.

B: „Ich war wirklich überrascht. Nein, ich bin nicht eingeduselt, ich konnte gut folgen. Dann war die Ansage für mich nicht klar. Das war auch bei dir mal. Es ging irgendwie und es war ein ganz kleiner Unterschied, um Begriffe. Ich sage (es ging um die Anweisung), zu dir ran. Ich dachte, `zu dir ran` ist doch ganz klar, aber das war gar nicht gemeint und da musste ich noch mal gucken.“

S: „... was die anderen machen und was für die heißt, zu `dir ran`.“

B: „Ja, das hab ich ab und zu gehabt, bei den anderen nachzugucken.“

Ausprobiert habe ich nicht. Es ging mir darum, das richtig zu machen

Auf die Frage hin, ob sie auch für sich weiter exploriert habe, antwortete sie, dass sie nicht wirklich ausprobiert habe, sondern versucht habe, den Anweisungen gerecht zu werden in der Bewegung und sich an den anderen Teilnehmerinnen orientiert habe.

B: „Nein, so richtig ausprobiert nicht. Es ging mir darum, das richtigzumachen. Das wollte ich wissen, wie die Anleitung war, wirklich wissen, wie andere (das machen), an den anderen (habe ich mich) orientiert.“

Ihr habt als Leitung bei uns geguckt

Zusätzlich konnte Barbara dadurch, dass die Kursleiterinnen im Verlauf der Lektion genauere Anweisungen gaben, die sich auf die Schwierigkeiten einzelner Gruppenteilnehmer bezogen, ihre Ausführung korrigieren und herausfinden, wie sie die Anweisung besser umsetzen konnte.

B: „Ich gucke dann zu den anderen. Aber es war mal eine Situation, das war Steffi, die sagte, nein, so meinte ich das nicht, ich meinte es anders. Ihr habt als Leitung bei uns geguckt, ob etwas schräg war oder nicht stimmte. So habt ihr es noch mal laut gesagt für alle. Es kann sein, dass ihr es zu jemand anderem sagtet, aber dann wusste ich schon wie.“

Es ist eine Technik, an die man sich gewöhnen muss

Diese Art des Lernens ist neu für sie. Sie erfährt durch das Beobachten anderer Kursteilnehmerinnen, dass sie mehr sich selbst ausprobieren könnte. Ihr selbst fehlte der Impuls dazu, aber sie wurde sich dieser Möglichkeit bewusst, glaubt jedoch, dass diese Freiheit der Selbstexploration sich langsam entwickelt, mehr Zeit und eine längere Übungsphase über einen längeren Zeitraum braucht.

B: „Es ist eine Technik, an die man sich gewöhnen muss, wenn ihr das so sagtet. Einmal lagst du neben mir und da habe ich gesehen, du probierst aus, mit dem Bein, mal dahin, mal dahin und da dachte ich, ah man kann auch ausprobieren. Da wäre ich von mir aus nicht drauf gekommen ... ich kann mich nicht erinnern, dass ich das so gemacht habe, aber die Möglichkeit weiß ich (nun).“

Das man sich gut fühlen soll. Das gehört für mich zu den Feinheiten.

Sie erinnert sich daran, dass sie im Stressreduktionskurs darauf aufmerksam gemacht wurde, dass sie sich so bewegen solle, dass sie sich wohlfühle und ihren eigenen Empfindungen folgen solle bei der Ausführung der Bewegungen. Dies gehört für sie zu den Feinheiten, die sie sich vorstellen kann, in einer Gruppe über einen längeren Zeitraum zu entwickeln.

B: „Wäre ich nicht drauf gekommen, dass das eine Anweisung oder ein Part von Feldenkrais sein kann, obwohl du es beim vierten Mal erwähnt hast, dass man sich gut oder richtig fühlen

soll, wie man dass selber empfindet. Dazu braucht es wahrscheinlich eine feste Gruppe über einen längeren Zeitraum. Das gehört für mich zu den Feinheiten.“

Vergleich zwischen Tai-Chi und der Feldenkrais-Methode

Im Vergleich mit Tai-Chi stellt Barbara fest, dass die mit der Feldenkrais-Methode gemachten Bewegungen auf dem Boden differenzierter und kleiner sind als die Bewegungsabfolgen des Tai-Chi in der Senkrechten. Auch wird vom Teilnehmer beim Tai-Chi erwartet, dass er die Form nachmacht, indem er den vormachenden Lehrer imitiert, anstelle sich, wie bei Feldenkrais, frei der eigenen Organisation folgend, zu bewegen.

B: „Es sind unterschiedliche Bewegungen in der Senkrechten und Horizontalen. Wenn ich in die Horizontale gehe, sind es feinere, kleinere Bewegungen als bei einer Bewegungsabfolge vom Tai-Chi. Ob ich den Arm gerade mache oder ein bisschen schräge halte, ist für die Bewegung oder für die Form egal. Ob der Arm 50 oder 90 Grad hat, ist egal, Hauptsache der Arm ist oben. Das sind gröbere Bewegungen und es ist letztlich nachmachen (im Tai-Chi) als eine freie Form in klein (zu machen).“

Resümee des Gespräches: Das könnte mir gut tun

Auf die Frage hin, was ihr wichtig geworden ist in unserem Gespräch sagt sie, dass dieses Gespräch für sie einerseits eine Zusammenfassung ihrer gemachten Erfahrungen war und andererseits eine Erinnerung daran, dass sie in diesem Kurs etwas gefunden hat, was ihr gut tut und sie weiter verfolgen kann. Allerdings räumt sie ein, dass sie noch nicht wisse, wie sie die Fortführung umsetzen solle, ob sie eventuell Einzelunterricht nehmen solle, ist ihr noch unklar.

B: „Für mich war das Gespräch ein Abschluss, eine Revue von den verschiedenen Aspekten, die in einen Stressreduktions-Feldenkrais-Kurs mit reinspielen, sprich der Raum, die Leute, mein Stresserleben, Verhalten, wie ich bin, ein Potpourri aus den Erfahrungen und die Erinnerung, dass ich das Gefühl habe, das könnt mir gut tun, wenn ich das machen würde und ich noch nicht richtig den Griff habe, wie ich das umsetzen (soll)... umsetzen heißt Einzelstunden machen. Diesen Schritt dahin, den habe ich noch nicht innerlich passend.“

Mir ist es erst später klar geworden, wie die Übung eine Bewusstwerdung bringt, die weiterwirken kann

Bezugnehmend auf ein Gespräch, dass wir im Anschluss an den zweiten Kurstag führten, berichtet Barbara, dass sie erst später, am Ende des Kurses, bemerken konnte, wie die Methode bei ihr nachwirkt, neue Verschaltungen entstehen durch das Bewusstwerden, wie sie die Bewegungen spüren und ausführen kann. Sie spürte, dass die Übungen in ihr über das Kursende hinaus aktiv bleiben und dazu führen können, dass sie etwas wieder erlernt, was sie zum vorigen Zeitpunkt krankheitsbedingt nicht mehr ausführen konnte. Sie betont nochmals, dass sie Zeit benötigt hat, um zu dieser Einsicht zu gelangen und nun großes Interesse an der Methode hat.

B: „Es war besonders wichtig, über was wir beide in diesem Abatongespräch (Gespräch nach dem zweiten Kurstag) sprachen. Was rüber kam bei diesem vierten Mal, wo du erzählt hast von den inneren Bildern, wie die Methode wirkt. Nein, es war beide Male. Du hast das mit den Augen erzählt, wie diese sehen. Mir ist es erst später klar geworden, wie die Übung eine Aktivierung oder Bewusstwerdung bringt, die weiterwirken kann. Dass durch die Übung die Verschaltung (entsteht), wie Bewegungen ausgeführt werden oder gespürt werden können. Also dass die (Lektionen) weiter heilen können oder (die Bewegungserfahrungen) aktiv bleiben können. Das ist nicht sofort wichtig gewesen, das hat Zeit gebraucht, bis ich das für mich übertragen konnte ... und das etwas nicht mehr funktionierte oder schon kaputt ist und (diese Bewegung) wieder zu können. Das finde ich sehr spannend und habe großes Interesse daran.“

Das sind meine beiden Wölkchen, da fühlte ich mich sehr unverbunden oder sehr leicht

Innerhalb des Stressreduktionskurses malten die Kursteilnehmerinnen nach einer Atemlektion ein Bild, in dem sie ihr inneres Erleben ausdrückten. Barbara beschreibt ihr Bild und schildert, dass sie sich nach der Lektion leicht gefühlt habe, wie die Wolken, die sie malte. Auch assoziiert sie zu dieser Erfahrung den Raum, in dem sie diese Erfahrung gemacht hatte. Sie führt im Vergleich dazu eine Lektion mit der Längsrolle unter dem Rücken an, nach der sie sich sehr verbunden mit dem Boden gefühlt hatte.

B: „Ich habe in Erinnerung, dass diese Wolken da sind ... ,dass ich mich merkwürdigerweise leicht gefühlt habe. Zum Beispiel mit dieser Rolle, das war für mich eine andere Erfahrung.

Da fühlte ich mich verbundener mit dem Boden als auf dem Bild. Als Vergleich kann ich es sagen. Da fühlte ich mich ... das sind meine beiden Wölkchen ... da fühlte ich mich komischerweise sehr unverbunden oder sehr leicht. Wo haben wir das denn gemacht? Das haben wir doch im großen Raum gemacht, oder?“

Ich war überrascht, dass ich so wenig Luft habe

Zudem war es überraschend für sie zu spüren, dass sie weniger Luft ein- und ausatmen konnte, als sie es von sich annahm.

B: „Ich kann mich daran erinnern, dass ich überrascht war, dass ich so wenig Luft habe. Dass ich von mir kenne, viel länger Luft haben zu können, zu wollen und da nicht hatte. Das war in Verbindung mit der Erfahrung, nicht so schwer zu sein.“

Sie erinnert sich nicht mehr daran, ob sie dieses Gefühl, nicht mit dem Boden verbunden zu sein, sondern sich leicht zu fühlen, als angenehm empfunden hatte, da sie so erstaunt über dieses Gefühl war, das nicht ihrer Erwartung entsprach.

B: „Ich kann jetzt gar nicht die Qualität unterscheiden, ob nicht so sehr den Boden zu spüren, ob ich das angenehm empfunden habe. Ich kann mich nur erinnern, dass ich erstaunt war, nach so einer intensiven Körperarbeit (mich) nicht mit dem Boden verbunden zu fühlen.“

Mit dem Summton und der Atmung bekam ich ein Gefühl, ich schieße nach oben raus

Diese Atemlektion führte zudem dazu, dass sie das Körpergefühl bekam, nach oben hinauszuwachsen, in den Raum zu gehen, anstatt wie zuvor in der Beckenuhrlektion, sich im Bauchraum zu konzentrieren.

B: „Mit dem Summton und der Atmung (bekam ich) ein Gefühl, ich schieße nach oben raus. Wir hatten es vorhin mit Becken- und Bauchzentrum. Ich mache keine Erfahrung nach innen zum Becken hin. Kann auch wunderschön sein, so eine Space-, so eine Highlighterfahrung. Aber es ist mehr ein Rausgehen, in den Raum gehend, als sich zu setzen oder setzen zu lassen.“

Die Ruhe ist wichtig für den Kurs

Barbara weist darauf hin, dass sie im Kursverlauf Zeitdruck verspürt habe. Sie plädiert dafür, dass es wichtig sei, Ruhe und Zeit für die psychischen Aspekte im Kurs zu haben.

B: „Ich sagte, dass es manchmal ein ziemlicher Zeitdruck, dass es sehr eng war. Ich wollte ein Plädoyer loswerden, dass diese Ruhe wichtig für den Kurs oder die psychischen Aspekte ist.“

Wenn das eine Stunde war, habe ich es überhaupt nicht gemerkt

Auf die Frage, wie das Gespräch für sie verlaufen ist, reflektiert sie, dass sie das Zeitgefühl während des Gesprächs verloren hat. Die Fragen halfen ihr weiter mit sich selbst zu explorieren und gaben ihr ein Gefühl der Sicherheit.

B: „Ich hatte gedacht ... oh ... eine ganze Stunde. Wenn das eine Stunde war, habe ich das überhaupt nicht gemerkt. Das war wunderbar und ich bin froh, dass du mir ein paar Fragen gestellt hast, die mir geholfen haben, weiterzudenken. Mein Horror ist ganz im luftleeren Raum zu sein. Das ist schwierig.“

9.1.3.3 Zusammenfassung des Gesprächs von Barbara, mit personenbezogenen Aussagen

Barbara bemerkt, dass sie keine Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode mitbringt. Sie kommt schnell zum Thema und beschreibt die Wirkungsweise des Stressreduktionskurses auf ihre Wahrnehmung, den veränderten Umgang mit Stresssituationen und den Umgang mit sich selbst.

Veränderungen im Umgang mit Stresssituationen

Sie geht bewusster mit Stresssituationen um, bemerkt Stresssymptome im Alltag und erinnert sich dann an Kursinhalte, zum Beispiel neue Bewältigungsstrategien.

Stresserleben im Alltag

Stress ist für sie aufgrund einer Erkrankung (Multiple Sklerose) körperliche Beanspruchung, zum Beispiel gehen als Fortbewegung. Dieser Vorgang erfordert ihre volle Aufmerksamkeit und Energie, so dass sie weniger belastbar und am Ende eines Tages erschöpft ist.

Umgang mit Kursmaterialien

Der Gedanke an die Kursmaterialien, die sie bekommen hat, und die Möglichkeit, die Übungen zu wiederholen, gibt ihr ein beruhigendes Gefühl. Sie beschäftigt sich ab und zu damit.

Veränderungen in der Selbstwahrnehmung und Akzeptanz der Leistungsgrenzen

Durch den Kurs lernte sie nicht nur, bewusster ihre Stresssymptome wahrzunehmen, sondern auch ihre geringere Leistungsfähigkeit zu akzeptieren und ihre Müdigkeit nach der Anstrengung (Leistungsgrenzen) zuzulassen, obwohl sie in Gedanken gerne mehr erreichen würde. Sie nimmt klarer einen Zusammenhang zwischen der Beanspruchung und ihrer körperlichen Erschöpfung wahr. Sie lernte im Kurs Übungen bei Schulter- und Nackenverspannungen kennen, die dazu führten, dass sie ihre Verspannungen in diesem Bereich nun wahrnehmen kann.

Sie bemerkte keine direkten Veränderungen in ihrer motorischen Geschicklichkeit. Das Bewusstwerden ihrer persönlichen Befindlichkeit bewertet sie als große Veränderung. Mehr hatte sie erst mal nicht erwartet.

Regelmäßiges Üben zur Nachhaltigkeit

Aufgrund ihrer Erfahrungen, die sie in Tai-Chi, Yoga und Pilateskursen gesammelt hat, glaubt sie, dass sie Übungsphasen mit der Feldenkrais-Methode über einen längeren Zeitraum, ca. ein halbes Jahr, machen muss, um körperliche Veränderungen zu erreichen. Nach dem ersten Kurstag war sie so begeistert, dass sie sich sofort eine fortlaufende Feldenkrais-Gruppe suchen wollte. Dann jedoch bemerkte sie, wie viel sie umlernen müsste und tendiert nun dazu, erst mal Einzelunterricht zu nehmen.

Veränderung in der Tiefe ihres inneren Erlebens

Der Kurs beeinflusst zudem die Tiefe ihres inneren Erlebens und eröffnet ihr eine neue Erlebensperspektive. Während sie im Alltag die Eigenart besitzt, schnell über gemachte Erfahrungen hinwegzugehen, ohne sich damit tiefer zu befassen, tiefer zu erleben und darüber nachzudenken, war sie im Stressreduktionskurs fasziniert von den kleinen Bewegungen und den Erfahrungen, die sie machte. Sie bekam dadurch den Eindruck, es handle sich um eine Methode, die in die Tiefe geht und es ihr ermöglicht, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Veränderungen zu erleben.

Vermehrte innere Verbundenheit

Durch die Intensität ihres inneren Erlebens nimmt sie ihren Körper angstfreier wahr, lebt mehr im Körper und fühlt sich wieder mehr mit sich selbst verbunden. Nach dem ersten Kurstag waren diese Veränderungen für sie spürbar.

Neue Stressbewältigungsstrategie

Sie berichtet über eine unangenehme Vortragssituation vor einer Gruppe. Nach diesem Erlebnis fühlte sie sich gestresst und versuchte ihr Erregungsniveau zu senken, indem sie sich eine Ruhepause gönnte und zur Entspannung eine Meditations-CD benützte. Sie schreibt es dem Stressreduktionskurs zu, dass sie überhaupt auf diese Idee kam und sie umsetzte. Es hätte auch eine Feldenkrais-CD sein können. Leider stand ihr nur schriftliches Feldenkraismaterial in dieser Situation zur Verfügung.

Gelungene Kommunikation in der Gruppe

Der Kurs hat ihr Spaß gemacht in den Momenten, in denen sie sich von den Kursinhalten und Teilnehmerinnen berührt fühlte. Sie konnte theoretisch gelernte Inhalte auf das Kurs-thema „Stress“ übertragen und mit den Kursteilnehmerinnen angeregt diskutieren. Die Kommunikation innerhalb der Gruppe war für sie in dem Sinne gelungen, dass es sich nicht um einen „Schlagabtausch“ handelte, sondern sie sich verstanden fühlte und eine Bereicherung durch die Beispiele der anderen Teilnehmerinnen empfand. Sie erfuhr eine Verbindung zwischen theoretischem Wissen und persönlichem Erleben sowie die Anwendung des Geler-

ten in der lebendigen Gruppensituation. Dies gab zudem ihrem Ziel, das Studium fortzuführen, einen neuen Sinn.

Störungen in der Gruppe

Das unentschuldigte Wegbleiben oder Zuspätkommen einzelner Gruppenmitglieder führt bei ihr zu negativen Gefühlen, die die Erinnerungen an diesen Kurstag überlagern, ihr Lernen und ihr Wohlbefühl beeinflussen, so dass sie sich kaum an den Kursinhalt erinnern kann.

Unterschiedliche Wirkungsweise einzelner Lektionen

Einzelne Lektionen haben unterschiedliche Wirkungen auf sie. Zu einigen Bewegungen bekam sie keinen Zugang, zum Beispiel kleine Bewegungen mit Gesicht und Mund, während sie mit anderen Lektionen, zum Beispiel die Lektion am vierten Kurstag mit der unterlegten Rolle unter der Wirbelsäule, eindrückliche Erfahrungen verbindet.

Selbstwirksamkeitserwartung

In der Kurssituation, die sie belastend erlebt, ist sie nicht in der Lage, sofort ihr Unbehagen zu äußern. Sie glaubte, auch wenn sie sich äußere, habe sie wenig Einfluss auf den weiteren Verlauf des Kurses. Sie sah keine Möglichkeit, etwas zu tun oder zu sagen, um ihre eigene Situation zu verbessern und fand für sich keine Lösungsmöglichkeit ihres inneren Konflikts.

Stressfaktoren innerhalb von Gruppen

Auf die Frage hin, welche weiteren Stressfaktoren sie innerhalb von Gruppen erlebe, sagt sie, dass es für sie stressig sei in neu entstehenden Gruppen. Sie belastet die Unvorhersehbarkeit der Zusammensetzung der Gruppenmitglieder. Auch sei es schwierig für sie, ihren Platz innerhalb der Gruppe zu finden, sich adäquat zu verhalten und sich selbst etwas zu trauen. In einer großen Gruppe mit 30 Mitgliedern etwas zu sagen oder zu fragen, ist schwierig für sie und bereitet ihr Unwohlsein.

Der Einfluss des Kursraums auf ihre Wahrnehmung

Die Gestaltung des Kursraumes spielt für ihr Wohlbefinden und ihren persönlichen Lernerfolg eine Rolle. Der eine Raum, in dem der Kurs stattfand, war ohne Teppichboden ausgestattet und mit einer großen Fensterfront versehen. Es fiel ihr in diesem Raum schwer, zu sich selbst zu kommen und mit sich selbst Kontakt zu finden, denn sie fühlte sich in der Weite und Helle des Raumes verloren. Die Teilnehmerinnen lagen weiter auseinander als im anderen Raum, was ebenfalls zu einem Unsicherheitsgefühl führte. Im zweiten Raum lag Teppichboden. Es gab weniger Fenster und es war dunkler. Es standen mehrere Polster Elemente drin und die Kursteilnehmerinnen lagen näher beieinander. Sie fühlte sich in diesem zweiten Raum wohler, konnte leichter die Augen schließen in den Bewegungslektionen und leichter Kontakt mit sich selbst aufnehmen.

Der Prozess des Sich-Einlassens

Das Sich-Einlassen auf den Kurs, auf die Inhalte und auf die Teilnehmerinnen unterlag einem persönlichen Prozess vom ersten bis zum dritten Kurstag.

Am ersten Kurstag war sie fasziniert von den neuen Erfahrungen und es entstand die Hoffnung in ihr, neue Erkenntnisse zu erlangen, wenn sie sich auf die Selbstexploration einließ.

Der zweite Kurstag war überlagert von Störungen, die durch den Raum und durch das Verhalten von Kursteilnehmerinnen hervorgerufen wurden. Sie hatte Schwierigkeiten sich an die Kursinhalte zu erinnern und mit sich selbst in Kontakt zu gehen.

Am dritten Kurstag dagegen fühlte sie sich in die Gruppe integriert, genoss die befruchtenden Diskussionen, die gelungene Kommunikation sowie den Übertrag von psychisch-theoretischem zu körperlich erlebtem Wissen.

Emotionale Veränderungen im Kursverlauf

Konkret beschreibt sie ihr emotionales Erleben und die Veränderungen ihrer emotionalen Befindlichkeit an den drei Kurstagen in Bezug auf den Boden und das Stehen.

Am ersten Kurstag machte sie beeindruckende Erfahrungen bei Übungen auf dem Boden liegend, beim Nachspüren im Stehen und Gehen.

Am zweiten Kurstag jedoch war es ihr unangenehm aufzustehen und sich nach den kleinen, feinen Bewegungen im Liegen beim Gehen so grob zu bewegen.

Am dritten Kurstag erlebte sie den Boden im Liegen als Stütze und Hilfe, so dass das Stehen für sie anschließend unangenehm war, da sie nun sich selbst tragen musste. Allerdings fiel es ihr am letzten Kurstag leichter zu stehen, als die ersten zwei Kurstage.

Sie genoss es grundsätzlich, vom Boden getragen zu werden, die Feinheiten zu spüren und das Bewusstwerden zu erleben.

Umgang mit Bewegungsübergängen und Situationsänderungen

Sie verlor die Wahrnehmung und Beweglichkeit der feinen Bewegungen, die sie im Liegen erreicht hatte, beim Übergang vom Liegen zum Stehen und Bewegen. Sie konnte diese positiv erlebte Qualität der Bewegung nicht in die Senkrechte mitnehmen und die Feinheit der Bewegungen nicht in die neue Raumlage übertragen.

Die Phasen der Bewegungsübergänge waren für sie zu kurz. Sie benötigt mehr *Zeit*, um sich auf neue Situationen oder Veränderungen einzustellen. Sie sieht den Vorteil einer Bewegungsänderung darin, dass sie wieder in Bewegung kommt, nicht einschläft oder gedanklich abschweift.

Aufmerksamkeit

Ihre Aufmerksamkeitskapazität ist aufgrund ihrer Erkrankung begrenzt, so dass sie beim Gehen ihre volle Aufmerksamkeit benötigt, um sich im Feld der Schwerkraft zu organisieren. Sie kann ihre Aufmerksamkeit beim Gehen nicht teilen, das heißt gehen und gleichzeitig in sich hineinspüren. Beim Stehen war es ihr möglich, ihre Rippenbewegungen und ihre Atmung zu spüren.

Umgang mit Bewegungsanweisungen

Wenn die Bewegungsanweisungen klar formuliert waren, konnte sie gut folgen, waren sie unklar formuliert, wurde sie unsicher, da die Art und Weise, wie sie die Bewegung umsetzte, nicht mit der beabsichtigten Bewegungsanweisung übereinstimmte. Sie orientierte sich an den anderen Gruppenmitgliedern. Sie kam nicht auf die Idee, selbst zu explorieren.

Dadurch, dass die Kursleiterinnen im Verlauf der Lektion genauere Bewegungsanweisungen gaben, die sich auf Schwierigkeiten anderer Teilnehmerinnen bezogen, konnte sie ihre Ausführungen korrigieren.

Die Entwicklung der Selbstexploration

Die Art der bewegungsmäßigen Selbstexploration ist für sie neu und ungewohnt. Durch das Beobachten der anderen Gruppenteilnehmer wird ihr die Möglichkeit bewusst, dass sie mit sich selbst explorieren könnte. Sie glaubt, dass diese Feinheit der Selbstexploration sich langsam entwickelt und sie mehr Zeit dafür bräuchte.

Nachhaltigkeit der Feldenkrais-Methode

Gegen Ende des gesamten Kurses konnte Barbara spüren, wie die Methode bei ihr nachwirkt. Durch das Bewusstwerden, wie sie die Bewegungen spürt und ausführen kann, entstehen nach ihrer Erklärung neue Verschaltungen. Sie spürt, dass die Übungen über das Kursende hinaus in ihr aktiv bleiben und dazu führen, dass sie Fertigkeiten wiedererlernt, die sie aufgrund der Erkrankung vor dem Kurs nicht mehr ausführen konnte. Sie betont, dass sie Zeit benötigt hat, um diesen Erkenntnis zu erlangen und jetzt großes Interesse an der Methode hat.

Inneres Erleben der Atemlektion

Nach dieser Atemlektion hatte sie ein Bild gemalt, anhand dessen sie ihr inneres Erleben nochmals erklärt. Nach dieser Lektion fühlte sie sich so leicht wie die Wolken, die sie gemalt hatte. Sie übertrug die gespürte Leichtigkeit ihres Körpers in das Bild der Wolken. Im Gegensatz dazu führt sie die Lektion mit der Längsrolle an, nach der sie sich mit dem Boden sehr verbunden fühlte.

Inkongruenz im Selbstbild

Sie erfuhr während der Atemlektion, dass sie weniger Luft ein- und ausatmen konnte, als sie gedacht hatte, und war überrascht über die Inkongruenz zwischen ihrer Vorstellung von sich selbst und ihren momentanen realen Möglichkeiten. Zudem machte sie die Erfahrung, sich nach der Lektion leicht und mit dem Boden unverbunden zu fühlen, während sie das Gegenteil erwartet hatte, nach dieser intensiven Körperarbeit. Nach der Atemlektion hatte sie den Eindruck, nach oben hinaus in den Raum hineinzuwachsen, anstatt wie nach der Beckenuhrlektion sich im Bauchraum zu konzentrieren.

Zeitdruck als Störquelle des Wohlbefindens

Sie hatte im Kursverlauf sich häufig unter Zeitdruck gefühlt. Sie plädiert dafür, dass es wichtig sei, für die psychischen Aspekte des Kurses, Ruhe und Zeit zu haben.

Reflexion des Gesprächsverlaufs

Sie hatte das Zeitgefühl während des Gesprächs völlig verloren. Die Fragen waren hilfreich für sie, mit sich selbst weiter zu explorieren und gaben ihr ein Gefühl der Sicherheit.

9.1.3.3 Themenbezogene Erlebensaussagen im Gespräch mit Barbara

Auch ohne Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, ...

- ist es möglich, dass eine Kursteilnehmerin die Wirkungsweise des Kurses auf ihre Wahrnehmung, den veränderten Umgang mit Stresssituationen und den Umgang mit sich selbst detailliert beschreiben kann.

Veränderungen im Umgang mit Stresssituationen

- Eine Kursteilnehmerin kann lernen, bewusster mit Stresssituationen umzugehen, kann Stresssymptome im Alltag bemerken und sich an Kursinhalte, zum Beispiel Bewältigungsstrategien, erinnern.

Stresserleben kann hervorgerufen werden durch ...

- eine körperliche Beanspruchung, zum Beispiel des Gehens bei einer Erkrankung wie der Multiplen Sklerose.
- Bei einer Erkrankung, wie der Multiple Sklerose, kann die Fortbewegung die volle Aufmerksamkeit und Konzentration einer Kursteilnehmerin erfordern, so dass sie weniger belastbar und nach einem Arbeitstag erschöpft ist

Der Umgang mit Kursmaterialien ...

- kann dadurch bestimmt sein, dass eine Kursteilnehmerin sich ab und zu mit den Materialien beschäftigt und der Gedanke daran, die Möglichkeit zu haben, die Übungen zu wiederholen, ein beruhigendes sicheres Gefühl hinterlässt.
- kann nach akuten Stresssituationen nur eingeschränkt in schriftlicher Form nützlich sein. Es kann hilfreich sein, eine CD mit Feldenkrais-Übungen einlegen zu können, um das Erregungsniveau zu senken.

Veränderung in der Selbstwahrnehmung und Akzeptanz der Leistungsgrenzen

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin lernt, nicht nur ihre Stresssymptome bewusster wahrzunehmen, sondern auch ihre, aufgrund der Erkrankung geringere Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Sie kann lernen ihre Müdigkeit nach Anstrengung zuzulassen, obwohl sie den inneren Konflikt spürt, in Gedanken gerne mehr erreichen zu wollen.
- Einen Zusammenhang zwischen der Beanspruchung und ihrer Müdigkeit kann eine Kursteilnehmerin klarer wahrnehmen.
- Eine Kursteilnehmerin kann im Kurs Übungen bei Schulter- und Nacken-Verspannungen erlernen, die dazu führen können, dass sie ihre Verspannungen in diesem Bereich anschließend im Alltag besser wahrnehmen kann.
- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin erst mal keine Veränderungen in Bezug auf ihre motorische Geschicklichkeit erfährt, aber das Bewusstwerden ihrer persönlichen Befindlichkeit eine große Veränderung für sie sein kann.

Um die Nachhaltigkeit körperlicher Veränderungen zu erreichen ...

- kann eine Kursteilnehmerin aufgrund ihrer Erfahrung mit Tai-Chi, Yoga- und Pilateskursen der Meinung sein, dass sie längere Übungsphasen mit der Feldenkrais-Methode braucht.
- Um motorische Veränderungen zu erreichen, kann eine Kursteilnehmerin glauben, sich ein halbes Jahr intensiv mit der Methode in einer fortlaufenden Gruppe auseinandersetzen zu müssen.
- Wenn eine Kursteilnehmerin bemerken kann, wie viel sie an Bewegungsgewohnheiten umlernen muss, kann es sein, dass sie es für angebrachter hält, Einzelunterricht in der Methode zu nehmen.

Die Tiefe des inneren Erlebens ...

- kann durch den Kurs beeinflusst werden und einer Kursteilnehmerin eine neue Erlebensperspektive eröffnen.
- kann in einem Kurs als Kontrast zu Alltagserfahrungen erlebt werden, wenn eine Kursteilnehmerin in ihrem Alltag die Gewohnheit hat, schnell über gemachte Erfahrungen hinwegzugehen, ohne sich tiefer damit zu befassen, tiefer zu erleben und darüber nachzudenken.
- kann eine Kursteilnehmerin faszinieren. Sie kann begeistert sein, von den kleinen Bewegungen und Erfahrungen, die sie im Kurs macht.
- kann eine Kursteilnehmerin den Eindruck gewinnen lassen, dass es sich um eine tief gehende Methode handelt, die es ihr ermöglichen kann, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Veränderungen zu erleben.

Vermehrte innere Verbundenheit ...

- kann entstehen, dadurch dass die Teilnehmerin ihren Körper angstfreier wahrnimmt, den Körper mehr spüren kann, mehr in ihrem Körper leben kann, sich mehr mit sich selbst verbunden fühlt, dadurch, dass sie weniger schnell über ihr Erleben hinweggeht.
- kann bereits nach dem ersten Kurstag spürbar sein und als gute Erfahrung bewertet werden.

Neue Bewältigungsstrategie im Alltag

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin nach einer Stresssituation im Gegensatz zu früher versucht, ihr Erregungsniveau zu senken, indem sie sich eine Ruhepause gönnt.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich mithilfe einer Meditations-CD versuchen zu beruhigen.
- Es könnte eine Feldenkraisübungs-CD zur Entspannung hilfreich sein.
- Die schriftlichen Unterrichtsmaterialien können nach einer akuten Stresssituation zu umständlich in der Handhabung sein, da die Konzentration auf das Lesen durch die Erregung eingeschränkt sein kann.

Gelungene Kommunikation in der Kursgruppe

- Die Kommunikation in der Gruppe kann einer Kursteilnehmerin Spaß machen, wenn sie sich von den Kursinhalten und den anderen Teilnehmerinnen angenehm berührt fühlt.
- Eine Kursteilnehmerin kann die Erfahrung machen, dass die Kommunikation in der Gruppe kein Schlagabtausch ist, sondern eine gegenseitige Bereicherung durch Beispiele, dass sie theoretisches Wissen zum Kursthema einbringen kann und angeregt mit den anderen diskutieren kann.
- Eine Kursteilnehmerin kann eine Verbindung zwischen ihrem theoretischen Wissen und ihrem persönlichen Erleben herstellen, was wiederum der Fortführung ihrer Weiterbildung einen neuen Sinn geben kann.

Störungen können auftreten, wenn ...

- Gruppenmitglieder unentschuldigt fehlen oder zu spät kommen.
- Dies kann bei einer Kursteilnehmerin zu negativen Gefühlen führen, die die Erinnerungen an diesen Kurstag überlagern, so dass es ihr nur eingeschränkt möglich sein kann, sich an Kursinhalte zu erinnern oder mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Der Zugang zu verschiedenen Lektionen ...

- kann für Kursteilnehmerinnen unterschiedlich sein. Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin zu einigen Lektionen keinen Zugang bekommt, zum Beispiel bei kleinen Bewegungen mit Gesicht und Mund, während sie mit anderen Lektionen, zum Beispiel bei Bewegungen auf der Längsrolle, eindrückliche Erfahrungen machen kann.

Die Selbstwirksamkeitserwartung, etwas am Kursverlauf ändern zu können ...

- kann gering sein, wenn eine Kursteilnehmerin nicht in der Lage ist, ihr Unbehagen zu verbalisieren und glaubt, dass sie nichts tun kann, um ihre Situation zu verbessern, wenn sie keine Lösungsmöglichkeit für ihren inneren Konflikt findet.

Stressfaktoren in Gruppen können auftreten ...

- wenn eine Gruppe neu entsteht und sich aus unbekannten Teilnehmerinnen zusammensetzt. Es kann für eine Gruppenteilnehmerin schwierig sein, ihren Platz in der Gruppe zu finden, sich adäquat zu verhalten oder sich selbst etwas zuzutrauen.
- wenn die Gruppe groß ist, circa 30 Teilnehmer umfasst, kann es schwierig für eine Kursteilnehmerin sein, etwas zu sagen oder zu fragen. Es kann ihr Unwohlsein bereiten.

Der Einfluss des Kursraums auf ihre Wahrnehmung

- Die Gestaltung des Kursraums kann für das Wohlbefinden einer Kursteilnehmerin und ihren Lernerfolg eine Rolle spielen.
- Ist der Raum ohne Teppichboden und mit einer großen Fensterfront versehen, kann es sein, dass sich eine Teilnehmerin in der Weite und Helle des Raumes verloren fühlt. Sie kann Schwierigkeiten haben, in diesem Raum zu sich selbst zu finden und mit sich selbst in Kontakt zu kommen.
- Wenn die TeilnehmerInnen weit voneinander entfernt liegen, kann dies bei einer Kursteilnehmerin ein Unsicherheitsgefühl hervorrufen.
- Ist ein Kursraum mit Teppichboden ausgestattet, hat wenige Fenster, ist dunkel, besitzt Polsterelemente, die TeilnehmerInnen liegen nahe beieinander, kann es sein, dass sich eine Kursteilnehmerin wohl fühlt, leicht die Augen schließen kann, während der Bewegungslektionen und leicht mit sich selbst in Kontakt kommen kann.

Darstellung des Sich-Einlassens als Prozess

- Das Sich-Einlassen auf die Kursinhalte und die Teilnehmerinnen kann ein Prozess sein, der innerhalb des ersten bis dritten Kurstages abläuft.
- Am ersten Kurstag kann eine Teilnehmerin fasziniert sein von den gemachten Erfahrungen und die Hoffnung erlangen, neue Erkenntnisse zu gewinnen, wenn sie sich auf die Selbstexploration einlässt.
- Am zweiten Kurstag können Störungen, die durch den Raum und das Verhalten von Kursteilnehmerinnen begründet sind, dazu führen, dass eine Kursteilnehmerin Schwierigkeiten hat, sich an Kursinhalte zu erinnern oder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

- Am dritten Kurstag kann sich eine Kursteilnehmerin schließlich in die Gruppe integriert fühlen, die gelungene Kommunikation und Diskussionen genießen sowie eine Verbindung zwischen theoretischem Wissen und innerem Erleben herstellen können.

Emotionale Veränderungen im Kursverlauf

- Das emotionale Befinden kann sich innerhalb des Kursverlaufs in Bezug auf den Boden und das Stehen verändern.
- Am ersten Kurstag kann es sein, dass eine Teilnehmerin beeindruckende Erfahrungen sammelt, bei Übungen auf dem Boden liegend und beim Nachspüren im Stehen und Gehen.
- Am zweiten Kurstag jedoch ist es möglich, dass es eine Kursteilnehmerin unangenehm ist, vom Boden aufzustehen und die feinen Bewegungen, die sie im Liegen machen konnte, im Stehen zu verlieren. Es kann sein, dass sie das Gehen als grobe Bewegung erfährt.
- Am dritten Kurstag kann eine Kursteilnehmerin den Boden als Hilfe und Stütze erleben, so dass das Stehen anschließend für sie unangenehm sein kann, wenn sie sich nun selbst tragen muss.
- Es kann sein, dass es einer Kursteilnehmerin am letzten Kurstag leichter fällt, zu stehen, als an den vorangegangenen Kurstagen.
- Eine Kursteilnehmerin kann es genießen, vom Boden getragen zu werden, die Feinheiten zu spüren und das Bewusstwerden zu erleben.

Umgang mit Bewegungsübergängen und Situationsänderungen

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin die Wahrnehmung und Beweglichkeit der kleinen Bewegungen, die sie im Liegen erreicht hatte, beim Übergang vom Liegen zum Stehen und Gehen verliert.
- Eine Kursteilnehmerin kann diese positiv erlebte Qualität der Bewegung in der Vertikalen nicht in die Senkrechte mitnehmen können und die Feinheit der Bewegungen nicht in die neue Raumlage übertragen können.
- Es kann sein, dass die Phasen der Bewegungsübergänge für eine Kursteilnehmerin zu kurz sind und sie mehr Zeit benötigt, um sich auf neue Situationen oder Veränderungen einzustellen.

- Der Vorteil einer Bewegungsänderung kann für eine Kursteilnehmerin darin liegen wieder in Bewegung zu kommen, nicht einzuschlafen oder gedanklich abzuschweifen.

Aufmerksamkeitskapazität

- Die Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit zu teilen und auf mehrere Ereignisse gleichzeitig zu lenken, kann aufgrund einer neurologischen Erkrankung eingeschränkt sein. Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin zum Gehen ihre volle Aufmerksamkeit benötigt, um sich im Feld der Schwerkraft zu organisieren. Es kann sein, dass sie nicht gleichzeitig gehen und in sich hineinspüren kann.
- Beim Stehen kann es einer neurologisch erkrankten Kursteilnehmerin möglich sein, ihre Rippenbewegung und Atmung am Ende der Atemlektion zu spüren.

Umgang mit Bewegungsanweisungen zur Selbstklärung

- Ein Gefühl der Unsicherheit kann eine Kursteilnehmerin ergreifen, wenn die Bewegungsanweisungen unklar formuliert sind und die Art und Weise, wie sie die Bewegung ausführt, nicht mit der Bewegungsanweisung übereinstimmt.
- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin nicht auf die Idee kommt, mit ihren Bewegungen zu explorieren, sondern sich an den anderen TeilnehmerInnen orientiert. Aber dadurch, dass die Kursleiterinnen im Verlauf des Kurses genauere Bewegungsanweisungen geben, die sich auf die Schwierigkeiten anderer Teilnehmerinnen beziehen, kann es ihr möglich werden, ihre Bewegungsausführung zu korrigieren.

Die Entwicklung der Selbstexploration

- Diese Art der Bewegungsexploration kann neu und ungewohnt für eine Kursteilnehmerin sein.
- Die Beobachtung der anderen Teilnehmerinnen kann für eine Kursteilnehmerin hilfreich sein und ihr die Möglichkeit bewusst machen, dass sie selbst explorieren könnte.
- Eine Kursteilnehmerin kann der Überzeugung sein, dass die Feinheit der Selbstexploration sich langsam entwickelt. Sie kann glauben, zur Entwicklung der Selbstexploration, Feldenkrais-Lektionen über einen längeren Zeitraum machen zu müsste.

Die Nachhaltigkeit der Feldenkrais-Methode

- Die Nachwirkungen der Methode können von einer Kursteilnehmerin erst gegen Ende des Kurses gespürt werden.
- Eine Kursteilnehmerin kann die Erklärung haben, dass sich bei ihr durch das Bewusstwerden, wie sie die Bewegungen spürt und ausführt, neue Verschaltungen im Gehirn bilden.
- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin spürt, dass die Übungen in ihr über das Kursende hinaus aktiv bleiben können.
- Die Übungen können dazu führen, dass eine Kursteilnehmerin Fertigkeiten wieder erlernen kann, die sie aufgrund ihrer Erkrankung vor dem Kurs nicht mehr ausführen konnte. Sie kann Zeit für diese Erkenntnisse benötigen und großes Interesse an der Methode entwickeln.

Inneres Erleben der Atemlektion

- Es ist möglich, dass eine Teilnehmerin ihr inneres Erleben während der Atemlektion anhand eines gemalten Bildes erklärt.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich nach der Lektion leicht fühlen und die gespürte Leichtigkeit in Form von gemalten Wolken ausdrücken.
- Im Gegensatz dazu kann eine Kursteilnehmerin die Lektion mit der Längsrolle unter dem Rücken erinnern und bemerken, dass sie sich nach dieser Lektion mit dem Boden verbunden gefühlt habe.

Inkongruenz im Selbstbild

- Während der Atemlektion kann eine Kursteilnehmerin erfahren, dass sie weniger Luft ein- und ausatmen kann, als sie dachte.
- Eine Kursteilnehmerin kann überrascht sein über die Inkongruenz zwischen ihrer Vorstellung von sich selbst und ihren momentanen realen Möglichkeiten.
- Nach intensiver Körperarbeit kann eine Kursteilnehmerin erwarten, sich mit dem Boden verbunden zu fühlen, aber sie kann auch das Gegenteil erfahren, dass sie sich leicht und unverbunden fühlt.

- Ebenso kann es eine Kursteilnehmerin überraschen, dass sie nach der Atemlektion den Eindruck hat, nach oben hinaus in den Raum zu wachsen, anstatt wie nach der Beckenlektion, sich im Bauchraum zu konzentrieren.

Zeitdruck als Störquelle

- Innerhalb des Kurses kann es sein, dass sich eine Kursteilnehmerin unter Zeitdruck fühlt.
- Es ist möglich, dass sich eine Kursteilnehmerin wünscht, mehr Ruhe und Zeit für die psychischen Aspekte des Kurses zu haben.

Reflexion des Gesprächsverlaufs

- Es kann sein, dass eine Gesprächspartnerin das Zeitgefühl während des Gesprächs verliert.
- Es ist möglich, dass eine Gesprächspartnerin die Fragen hilfreich findet, um mit sich selbst im Gespräch weiter zu explorieren.
- Die gestellten Fragen können einer Gesprächspartnerin ein Gefühl der Sicherheit geben und das Gespräch für sie erleichtern.

9.1.4 Das Gespräch mit Anne

9.1.4.1 Beschreibung der Gesprächspartnerin Anne

Anne ist 44 Jahre alt und arbeitet im Bereich Abfallverwertung und Entsorgung einer Großstadt. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft. In ihrer Freizeit kümmert sie sich um ihr Pferd. Sie hat bereits Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode auf dem Pferd gemacht und mit der Tellington-Touch-Methode am Pferd. Außerdem besucht sie regelmäßig Feldenkraiskurse bei einer Feldenkrais-Lehrerin. Sie erfuhr vom Stressreduktionskurs durch ihre Feldenkrais-Lehrerin. Sie war sofort bereit, ein Gespräch mit mir zu führen. Sie nahm an zwei Kurstagen teil und erlebte 50 % des Kurses. Unser Gespräch fand im Wohnzimmer ihrer Wohnung statt, in Sesseln sitzend, bei Tee und Kuchen. Während des Gesprächs wurden wir einmal

durch ein Telefonat unterbrochen. Insgesamt sprachen wir ca. 1,5 Stunden in angeregter Atmosphäre miteinander.

9.1.4.2 Verdichtungsprotokoll des Gesprächs mit Anne

Beim Aufbereiten des Gespräches gehe ich nach unserem Gesprächsverlauf zeitlich chronologisch vor, so dass manche Themen zu unterschiedlichen Zeitpunkten wiederholt auftreten können.

Das ist so, wie wenn ich eine Fremdsprache beginne zu sprechen und er fragt, hä, was hast du gesagt?

Anne spricht zu Beginn des Gespräches über ihre neuen Erfahrungen, die sie angeregt durch Feldenkrais-Kurse in der Vergangenheit, in Bezug auf die Kommunikation mit ihrem Pferd machte. Sie hatte das Bild von sich selbst, auf angemessene Art zu reiten und konnte jedoch feststellen, dass sie uneindeutige Befehle an ihr Pferd gab durch unbewusste Körperspannungen, was die Ausführung ihrer Befehle beeinträchtigte. Sie lernte zu fühlen, was sie auf dem Pferd tut und wurde sich ihres Verhaltens bewusst, so dass ihre Befehle eindeutiger wurden und das Pferd leichter reagieren konnte.

A: „Was macht er unter mir und was habe ich gemacht? Zum Beispiel, wenn du einen Kreis reitest, musst du oben gerade bleiben. Normale Reaktion des Reiters (ist) hier einknicken und Gewicht verlagern, in die Kurve legen. Da weiß das Pferd nicht; was soll das, was liegst du so schief, und wenn der Reiter dies längere Zeit macht, wird das Pferd auch schief. Das ist genauso, wenn ich eine Fremdsprache beginne zu sprechen und (er) jedes Mal (fragt) ... hä, was hast du gesagt? Ich hatte einige Jahre Unterricht bei meiner Reitlehrerin und bei S., die Feldenkrais gemacht hat. Ich reite schon seit 10 Jahren und dachte, ich sei im Bereich der Oberschenkel locker und dann merkte ich, ich halte die Oberschenkel fest, also aufmachen. Du kannst dir vorstellen, das ist, wie wenn jemand auf deinen Schultern sitzt und zukneift. Dann fragst du auch nicht, was er will.“

Ich bin ein Mensch, der außerhalb seines Körpers lebt

Anna erwähnt, dass sie Schwierigkeiten hat, in ihrem Körper zu leben, aber dass das Reiten sie dazu zwingt, im Kontakt mit ihrem Pferd in sich hineinzufühlen.

A: „Ich bin ein Mensch, der außerhalb seines Körpers lebt. (Ich) habe da kleine Problemchen und höre (meinem Körper) nur bedingt zu ...“

S: „... aber im Kontakt mit dem Pferd bist du quasi ...“

A: „... ich bin gezwungen dazu.“

Ich arbeite körperlich stark

Außerdem ist sie schwerer körperlicher Belastung ausgesetzt. Sie muss beruflich schwere Gewichte bewegen und hat als Folgeerscheinung am Abend Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule.

A: „Ich arbeite körperlich stark. Ich bewege Abfälle und fahre Gabelstapler. Ich schiebe auch Ein-Kubikmeter-Behälter, die schwer sind, aus Stahl, durch die Gegend. Das ist eine Bewegung, die ich merke, wenn ich nach Hause komme. Der Teil (zeigt auf ihren Nacken) tut weh und der untere Teil (zeigt auf ihre Lendenwirbelsäule) auch.“

Das war etwas, wo ich gedacht habe, das tut mir richtig gut

Während des Kurses erlebt sie, dass die Lektion mit der Beckenuhr ähnliche Sensationen wie nach schwerer Arbeit hervorgerufen hatte, nämlich eine Blockade im unteren Rücken, die sich jedoch durch die weiteren Lektionen löst, so dass es ihr anschließend beim Treppensteigen besser ging.

S: „Die Beckenuhr haben wir gemacht.“

A: „Das war, als ich das Zucken im Bein hatte. Ich habe gemerkt, wie es hier unten eine Blockade gegeben hatte, und das war in der ersten Hälfte bis um 12 Uhr. Dann haben wir noch weitere Übungen gemacht und die haben es wieder gelöst. Das war etwas, wo ich gedacht

habe: das tut mir richtig gut. Das habe ich sehr positiv empfunden. Ich kann es aber nicht speichern und aufzeigen, (ich) muss (mich zwingen), dass ich mich tatsächlich, wenn ich abends um acht nach Hause komme ... vor allem habe ich dann noch den Vierbeiner ... dass ich, wenn ich nach Hause komme, mich tatsächlich hinsetze und entkrampfe, denn es ging mir beim Treppenlaufen rauf und runter, wie ich es beschrieben hatte, wesentlich besser.“

Den inneren Schweinehund rauszutreiben ist schwierig

Anne demonstrierte im Gespräch ihre körperliche angespannte Haltung, die ihr inzwischen bewusst wurde. Sie spekuliert, dass das auch mit dem Alter zusammenhänge, aber Änderungen nur von ihr persönlich herbeigeführt werden können. Was sie jedoch davon abhalte, sei ihr „innerer Schweinehund“.

A: „Kopf einziehen und dann, ich weiß nicht, ob du mir vorhin beim Gehen zugesehen hast, bin ich auch noch schief und da kommen meine Blockaden her. Auf die Dauer ist das sehr unangenehm. Ich merke, wie alles steifer wird. Das hängt auch mit dem Alter zusammen. Ich bekam dann von meiner Mitbewohnerin zu hören: ‘Ja, da kannst nur du was dran tun’. Das ist es. Nur den inneren Schweinehund rauszutreiben, das ist schwierig.“

Sie beschreibt den inneren Schweinehund, der ihr sagt, dass sie am Abend zu müde sei, um Übungen zu machen und nichts mehr leisten könne. Wenn sie am nächsten Morgen aufwacht, hat sie Schmerzen im Rücken und kommt nur langsam in Bewegung. Sie fühlt sich bestraft für ihr abendliches Verhalten.

A: „Nur den inneren Schweinehund rauszutreiben, das ist es halt.“

S: „Also wirklich dir die Zeit zu nehmen, dich hinzulegen. Ein paar kleine Übungen zu machen.“

A: „Ich weiß, wie angenehm das ist, aber der innere Schweinehund ist dann so stark.“

S: „Was sagt dann der innere Schweinehund zu dir?“

A: „Ach, du bist so müde. Du bist schon seit halb vier auf und morgen musst du wieder aufstehen. Ich kann nicht mehr. Wenn du dich hinlegst, schlaf ich sowieso ein.“

S: „Also es hat gar keinen Sinn, du solltest jetzt schlafen und gar nichts mehr tun.“

A: „Dann kann ich beim Aufstehen merken, dass ich dafür abgestraft werde, dass ich nichts gemacht habe. Wenn ich hochkomme, tut mir der Rücken weh und ich stehe auf wie meine Mutter.“

Ich bin ein Morgenmuffel

Sie steht morgens ruckartig auf, weil sie aufstehen muss. Entgegen ihrem eigenen Biorhythmus steht sie sehr früh um halb vier auf. Sie fährt 1,5 Stunden zu ihrer Arbeitsstelle. Auf dem Rückweg, Arbeitsschluss ist um 15.00 Uhr, fährt sie direkt zu ihrem Pferd, um es zu versorgen. Sie verbringt 3 Stunden täglich in der Bahn auf ihrem Arbeitsweg.

A: „Ne, das ist so ... huch, du musst aufstehen. Ich bin ein Morgenmuffel.“

S: „Warum stehst du dann halb vier auf?“

A: „Ich arbeite in Harburg und fahre eineinhalb Stunden zur Arbeit.“

S: „Wann musst du anfangen? Um sechs?“

A: „Ja, um sechs Uhr.“

S: „... und arbeitest dann bis?“

A: „Bis 15.00 Uhr.“

S: „Dann fährst du wieder heim, eineinhalb Stunden?“

A: „Ja, wie immer.“

S: „Und dann gehst du zum Pferd?“

A: „Ich gehe meistens direkt, weil mir das zu nervig ist. Von hier aus brauche ich nur eine halbe Stunde, aber von der Arbeit aus ... Wer weiß, wo ich noch arbeiten werde. Ich genieße

das Zusammenleben mit meiner Mitbewohnerin. Früher habe ich in Barmbek gewohnt. Das war über eine Stunde (zum Stall) zu fahren.“

Ein furchtbarer Stress sind Konfrontationen

Sie definiert ihre Hauptstressquelle. Sie fühlt sich bei Konfrontationen und Streitgesprächen grundsätzlich stark gestresst. Ebenso löst das Gefühl der Überforderung Stressreaktionen bei ihr aus. Sie erklärt, sie habe ein Defizitgefühl und fühle sich oft minderwertig.

A: „Was für mich ein furchtbarer Stress ist, sind Konfrontationen, Streitgespräche und das Gefühl der Überforderung. Ich habe ein sehr starkes Defizitgefühl und Minderwertigkeitskomplexe.“

Dann hatte ich Panikattacken

Ihre Stressreaktionen äußern sich in Angst, Panikattacken und Erstickungsanfällen.

A: „Das sind Sachen, die mir Stress bereiten. Letztens gab es eine Auseinandersetzung, die ich mir als Auseinandersetzung gebaut habe. Es wäre eigentlich keine Auseinandersetzung gewesen, aber durch meine verdrehte angstbezogene Sichtweise habe ich mir Stress bereitet und dann hatte ich Panikattacken und habe als Zugabe Erstickungsanfälle bekommen.“

Hohe Dosis an Tabletten

Zur Lösung dieser Ängste nimmt sie Beruhigungstabletten.

A: „Was dann leider schon zweimal dazu führte, dass ich eine hohe Dosis an Tabletten genommen habe.“

Ich bekam Panik, das nicht zu bewältigen

Anhand eines kürzlich erlebten Konfliktes im privaten Bereich beschreibt sie ihre Gefühle.

A: „Ich hatte mit einer Freundin Stress gehabt ... Es war eine Sache, die mir nicht gefallen hat und das habe ich ihr nicht gesagt und dann gedacht, dann schreibe ich es auf und habe es ihr hingelegt. Sie rief mich an und war völlig verwirrt. Von wegen: was willst du denn? Bist du jetzt alleine? Komm doch zu mir und dann lösen wir das. Ich bekam Panik, sofortige Angst, das nicht zu bewältigen.“

Sie glaubte nicht, die Fähigkeit zu besitzen, diese Situation bewältigen zu können.

Ich habe meine Neigung, über die Emotionen und über körperliche Dinge hinwegzugehen.

Außerdem beschrieb sie ihre effektiven Verdrängungsmechanismen, die dafür verantwortlich sind, dass sie Erkrankungen nicht oder erst sehr verspätet wahrnehmen kann.

A: „Ich habe meine Neigung, über die Emotion und über die körperlichen Dinge hinwegzugehen, was dazu führte, dass ich 3 Wochen lang nicht registrierte, dass ich Diabetes hatte. Ich hatte mal einen Tumor in der Wirbelsäule, da habe ich ein halbes Jahr gebraucht (um ihn zu realisieren). Es fing damit an, dass ich nachts nicht mehr liegen konnte. Nach 5 Minuten liegen habe ich mich wieder hingesetzt und es wurde immer mehr.“

Sie reagiert nicht auf die Beschwerden, da sie sie nicht wichtig nimmt, sich nicht selbst wahrnehmen kann und auch nicht will, sondern inneren Widerstand aufbaut.

A: „Es ist nicht wichtig.“

S: „Es ist nicht wichtig, und es muss schon sehr massiv sein, dass du das bemerken kannst oder reagierst, denn bemerkst hast du es schon. Du reagierst nicht.“

A: „Nein ich reagiere nicht, weil ich mich selbst nicht wahrnehmen kann, will. Das ist nicht gut.“

Diese Feldenkrais-Übungen bringen mich zurück in mein körperliches Wahrnehmen.

Die Feldenkrais-Übungen bringen sie wieder in Kontakt mit sich selbst. Sobald dieses Fühlen wiederhergestellt ist, will sie keine weiteren Übungen mehr machen.

A: „Diese Feldenkrais-Übungen bringen mich zurück in mein körperliches Wahrnehmen. Das ist vielleicht auch der Grund, warum ich so faul bin und kein Feldenkrais mache.“

S: „Mhm. Du meinst du willst dich nicht damit beschäftigen, weil ...“

Ich muss funktionieren egal wie

Um ihren Körper nicht noch stärker zu fühlen, macht sie keine weiteren Übungen. Das Fühlen, bewertet sie, sei unwichtig, denn im Vordergrund steht, dass sie funktionieren müsse.

A: „Weil ich dann meinen Körper stärker fühle, und das ist nicht wichtig. Ich muss funktionieren, egal wie (...) die eine Hälfte von mir sagte, hör auf, du stellst dich nur so an, du simulierst vollständig ... alles schön aussperren, wegdrücken, nicht wahrnehmen.“

Sie befürchtet, dass die weitere Beschäftigung mit sich selbst aufdeckt, dass sie nicht so funktioniert und ihre Aufgaben erledigt, wie es ihrem Anspruch entspricht, so dass ihr Selbstwert darunter leiden würde.

A: „Das ist so eine Art von Steigerung für die Minderwertigkeitskomplexe, nach dem Motto: Siehst du, du funktionierst schon wieder nicht.“

Ich habe mir die Hölle wieder selbst gemacht

Anne denkt darüber nach, dass sie gerne Kontakt mit anderen Menschen hat, jedoch Stress empfindet, wenn Forderungen an sie gestellt werden, die sie nicht erfüllen möchte.

S: „Die Freundin, mit der du letztens Probleme hattest, die hat dich geärgert?“

A: „Nein, es waren Missverständnisse, es waren solche Sachen, wo sie sagte zu mir; nein du musst es (tun).“

S: „Das heißt, sie wollte dich zu irgendetwas bewegen, das du nicht wolltest.“

A: „Genau, und ich hatte zu ihr gesagt, wenn ich das sage, dann möchte ich es auch nicht.“

S: „Das ist meine Grenze, hier ist Schluss, du brauchst gar nicht weiter auf mich einreden?“

A: „Sie ignorierte das und dann habe ich es (für mich) aufgeschrieben.“

S: „Und du bist dann auch hingefahren?“

A: „Ja, ich habe erst mal ... (schnappt nach Luft). Ich stand am Bahnhof, habe einen Pfeiler umklammert, mir lief das Wasser der Tränen so weg, Dauerspülung.“

S: „... weil du geweint hast.“

A: „Ich bin dann zu ihr hingefahren und wir haben geredet. Sie sagte, es war ihr nicht klar. Sie könne nicht reagieren, wenn ich mich nicht genau ausdrücke. Ich hatte es gesagt, aber sie habe es nicht verstanden. Ich habe mir also die Hölle wieder selber gemacht, indem ich mich unter Druck gesetzt habe.“

S: „Die Beziehung zu deiner Freundin ist nun gestört?“

A: „Nein, gar nicht.“

S: „Eher zusammengeschweißt?“

A: „Ja.“

Ich will diesen Zustand nicht mehr haben

Sie erkennt den Fortschritt, den sie im Vergleich zu den Monaten zuvor gemacht hat. Monate zuvor flüchtete sie aus Konflikten, indem sie Tabletten nahm. Sie wünscht sich eine Veränderung ihres Verhaltens und ist auf der Suche nach einem Therapeuten, um sich professionelle Hilfe zu holen und zu lernen, den psychischen Stress abzubauen.

S: „Da hast du dich doch viel getraut, da hinzufahren und dich dem Konflikt auszusetzen.“

A: „Ja, aber ich weiß, dass ich Monate vorher daraus geflüchtet bin, indem ich Tabletten genommen habe.“

S: „Weil du dich dem nicht aussetzen ...“

A: „... nicht aussetzen kann, nein weglaufen (muss). Ich habe mir die Hölle wieder selber gemacht, indem ich mich unter Druck gesetzt habe. Ich will da raus, ich will diesen Zustand nicht mehr haben und ich will mich für meine Dinge einsetzen, und wenn es abgelehnt ist, ist es Pech. Ich hab das dann versucht, wenigstens das, um diesen Stress abzubauen.“

Dann ist auch der Kontakt zum Körper weg

Sie möchte gerne lernen, Feldenkrais im Alltag anzuwenden, bevor sie in diesen inneren Zustand gerät, denn wenn sie sich in diesem Zustand befindet, kann sie ihren Körper nicht mehr wahrnehmen, sondern nur noch tobende Gedanken in ihrem Kopf.

S: „Du hast das Gefühl, dass die Feldenkrais-Übungen ... dass sich dadurch etwas ändert?“

A: „Das Problem ist, ich müsste es (Feldenkrais) erst mal anwenden und da möchte ich jetzt tatsächlich bei, dass ich es anwende, denn wenn ich in diesem Zustand bin, dann geht gar nichts mehr.“

S: „Wenn du bemerkst, dass du dich in etwas hineinsteigerst, gefühlsmäßig, hast du die Chance etwas zu machen, um es zu stoppen, diesen Ablauf, den du beschreibst?“

A: „Das ist etwas, was ich mir als Aufgabe gestellt habe. Okay, wir sind jetzt wieder dabei, (ich muss) bremsen und dann die Übungen versuchen.“

S: „In dem Moment brauchst du vielleicht etwas, was dich kurzfristig zu dir selbst zurückführt, vielleicht nur bewusst atmen oder zwei kleine Bewegungen zu machen?“

A: „Ja, weil dann ist auch der Kontakt zum Körper weg.“

S: „In der Wahrnehmung ist dann dein Körper nicht mehr vorhanden.“

A: „Nein, dann ist nur der Kopf hier oben am Toben.“

Essen, bis es weh tut, um dann zu fühlen

Ihr Körpergefühl verändert sich in Stresssituationen dahingehend, dass sie in ihrer Mitte, wo der Bauch ist, nur noch ein Loch spürt, das sie durch Nahrungsaufnahme, bis es ihr schlecht geht, versucht zu stopfen. Sie war übergewichtig, aß, bis es ihr wehtat, um sich zu spüren.

A: *„Ich empfinde dann in meiner Mitte ein riesiges Loch.“*

S: *„Das ist deine körperliche Empfindung.“*

A: *„Genau, und meine Seele möchte dieses Loch zuschütten. Das heißt, ich nehme jedes Nahrungsmittel zu mir bis zu dem Punkt, wo mir dann schlecht wird davon.“*

S: *„Das ist eine richtige Fressattacke?“*

A: *„Genau, das ist die Lösung, die mir einfällt.“*

S: *„Das hilft nicht richtig?“*

A: *„Nein, es hilft nicht, es produziert neuen Stress. Ich habe bis vor drei Jahren über 114 kg gewogen, liege jetzt bei 98 kg. Das war der Grund. Es ging immer nur, essen, bis es weh tut, um dann zu fühlen.“*

Es ist wie loslassen können

Ich stellte die Frage, welche Erfahrungen sie während des Stressreduktionskurses mit sich gemacht habe. Anna berichtet, dass sie zu Beginn des Kurses nur mit den Schultern und dem Becken auf dem Boden auflag. Ihr Rücken war über den Boden gewölbt und schmerzte. Nach einer Lektion hatte sich die Rückenstreckmuskulatur entspannt und der Schmerz reduziert. Sie empfand das Gefühl, Kontakt mit dem Boden zu haben, als faszinierend, angenehm und beschreibt es als emotionales Loslassen.

A: *„Ganz faszinierend. Am Anfang habe ich gemerkt, dass ich nur hier oben (Schultern) und mit dem Becken auf dem Boden liege. Alles andere ist in der Luft.“*

S: *„Der ganze Rücken schwebt.“*

A: „Der ganze Rücken schwebt und tut weh und dann habe ich gemerkt, dass ich nach und nach Kontakt mit dem Boden bekomme. Am Ende der Stunde konnte ich auch mit dem unteren Rücken auf dem Boden liegen und das war ein sehr angenehmes Gefühl, war faszinierend.“

S: „Die Unterstützung des Bodens zu spüren.“

A: „Genau, ich hatte nicht mehr dies durchgedrückte Gefühl ... das unangenehm und auch schmerzhaft ist. Ich konnte einfach loslassen, meinen Rücken hinlegen, ablegen und hinten den Boden spüren.“

S: „Gibt das andere Gefühle, außer dem direkten Kontakt mit dem Boden? Von deinem emotionalen Empfinden bist du in einem anderen Zustand als vorher?“

A: „Es ist ein bisschen wie loslassen können. Also nicht ganz durchgehend. Dann muss ich es intensiver gestalten. Aber (es ist) ein bisschen wie loslassen können.“

Ich befand mich in einem sicheren Raum

Während des Gesprächs wurde ihr deutlich, dass es für sie möglich war, loszulassen, da sie sich im Kurs mit anderen Menschen in einem sicheren Raum befand, indem keine Anforderungen von außen an sie herangetragen wurden, keine Vorgaben über richtige oder falsche Ausführung der Bewegungen gemacht wurden.

A: „Ich befand mich in einem sicheren Raum. Das geht mir gerade so durch den Kopf. Da sind keine Regeln, du musst so oder so machen, sondern einfach nur fühlen und loslassen und das ist es gewesen.“

Außerdem stellt sie fest, dass sie keine Werte oder Ansprüche von außen erfüllen musste, so dass sie erkannte, dass sie diejenige ist, die Ansprüche an sich selbst stellt.

A: „... oder wo ich irgendwie irgendwelche Werte erfüllen muss oder Ansprüche, Ansprüche, die andere an mich stellen oder die ich mir einbilde, dass andere sie an mich stellen. Doch am Ende stelle ich sie mir selbst.“

Durch die Anweisungen der Feldenkrais-Lehrerinnen fühlte sie sich nicht unter Druck gesetzt. Sonst hat sie immer das Gefühl, zu langsam für eine Handlung zu sein und in den Lektionen wurde sie aufgefordert, langsam und achtsam mit sich umzugehen.

A: „Ich fühlte mich nicht unter Druck gestellt. Also dann müsste das anders herkommen. Ich finde das interessant, jetzt wo wir darüber reden. Es ist wie in einer Blase. Du brauchst nicht, aber mach so und so, langsam und bedächtig. Ich habe immer das Gefühl, zu langsam für etwas zu sein, fällt mir gerade auf.“

Nicht irgendwelche Ziele zu erreichen

Es ist für sie neu, die Wichtigkeit ihres Selbstbefindens zu spüren und nicht darauf ausgerichtet zu sein, irgendwelche Ziele zu erreichen. Sie erkennt, dass sie die Tendenz hat, sich auf zu erreichende Ziele zu fixieren, anstatt ihr Befinden als wichtig zu erachten.

A: „Die Wichtigkeit zu fühlen und nicht irgendwelche Ziele zu erreichen, sondern nur sich selbst zu fühlen. Das ist der Punkt. Ich habe die Neigung, an dem (Ziel) festzuhalten. Das ist das Ding.“

Es ist schön zu hören, dass auch andere Probleme haben

Sie fühlte sich wohl in der Gruppe und konnte sich offen äußern. Sie fand es gut, sich über mögliche Stressoren auszutauschen. Sie hatte früher bereits Erfahrungen in einer Therapiegruppe gesammelt.

Es half ihr, dass andere von sich erzählten, von ihren eigenen Schwierigkeiten und Bewältigungsstrategien und sie mit dem Problem, wie begegne ich Stressoren, sich nicht mehr alleine fühlte, sondern es mit anderen teilte, und deren Perspektive lernte, einzunehmen.

S: „Andere haben auch von sich erzählt und von ihren Bewältigungsstrategien.“

A: „Das hilft viel, weil jeder sitzt in seiner kleinen Höhle und denkt, nur ich habe das, nur ich, und dann ist es schön zu hören, dass auch andere Probleme haben. Natürlich haben andere auch Probleme, aber in der kleinen Höhle da drinnen ist man ganz allein, nur ich, ich, ich. Ich fand auch die Gruppe sehr schön, angenehm. Ich fühlte mich unter den Anwesenden wohl. Das hat auch viel gemacht.“

Sie fühlte sich im Kurs auf sich selbst zurückgeworfen. Sie übte sich darin, sich für sich selbst einzusetzen und Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung zu entwickeln.

A: „Das (die Stressoren) zu visualisieren fand ich eine schöne Ergänzung zu den Übungen. Das war der Teil für den Kopf, nicht für den Körper. Was da alles abläuft, welche Gegenmaßnahmen man ergreifen kann. Das fand ich sehr schön. (...)

Das war immer wieder, die Geschichte auf sich selbst zurückspüren ... sich für sich selber einzusetzen, dem zu trauen, was man fühlt und nicht davon wegzugehen.“

Der Fokus weitet sich

Durch die Situationsbeschreibung einer anderen Teilnehmerin konnte sie erfahren, dass sie in dieser Situation ebenfalls mit Stresssymptomen reagiert.

A: „Der Fokus weitet sich drastisch. Eine der Teilnehmerinnen hatte gesagt, dass sie Stress beim Auto fahren hat, wenn Sie abgedrängt wird. Wo man denkt ... pf ... ,aber wenn man denkt, ich sitze im Auto und da kommt mir einer auf meiner Seite entgegen. Da kriege ich auch die Krise. Das war sehr interessant.“

Welche Wege gehen sie, um ihre Probleme zu bewältigen? Toleranz entwickeln?

Anne berichtet, dass sie durch das Zusammenleben mit ihrer Mitbewohnerin im letzten Jahr erfahren hat, wo diese stressempfindlich reagiert und gelernt hat, ihr gegenüber tolerant zu sein, und ihr Verhalten zu akzeptieren. Sie betont, dass es auch wichtig sei für sie, nicht nur die eigene Sichtweise zu erlangen, sondern auch zu erfassen, wo andere Menschen Probleme haben und wie sie diese bewältigen.

A: „Ich habe, das letztes Jahr, durch meine Mitbewohnerin gelernt, die sehr stressempfindlich ist, bei Punkten, wo ich sage, okay, es ist ihr Ding, ich akzeptiere das und ich bemühe mich dann, (mich entsprechend zu verhalten). Das Empfinden des anderen ist wichtig, nicht die starke ich-bezogene Sichtweise. Da ist zwar wieder dabei, dass mein Empfinden nicht wichtig ist, aber es ist auch wichtig zu sehen, wo die anderen Probleme haben. Sie haben auch ihre Probleme und welche Wege sie gehen, um diese zu bewältigen.“

Halt, Stopp sagen

Für sie fremde Bewältigungsvorschläge, die sie im Kurs kennengelernt hat, seien das Innehalten, die Reaktion zu verzögern, sich Zeit zu nehmen, über eine Lösung nachzudenken und nicht automatisch schnell zu handeln.

A: „Das fand ich sehr spannend. Wie damit umgehen? Dieses Halt, Stopp sagen, Moment mal. Meine Neigung dazu ist, wenn Probleme auftauchen, ganz schnell zu reagieren, anstatt in Ruhe Zeit zu nehmen dafür, durchatmen und jetzt guckst du dir genau an, überlegst dir das und dann machst du das, anstatt husch, husch. Was dann garantiert daneben geht (...) Auch bei der Arbeit, wenn ich meine, das muss ich unglaublich schnell machen. Muss ich nicht, ich muss es korrekt machen und dann kann ich irgendwann schnell machen. Denn das reduziert für mich auch den Stress nicht das Gefühl zu haben zu langsam zu sein, nicht zu funktionieren.“

Das ist mir zu viel

Sie berichtet, dass es für sie einerseits ein großes Problem sei, anderen Menschen zu sagen, dass ihr etwas zu viel sei, sich ihnen gegenüber abzugrenzen und andererseits innerlich zu akzeptieren, wenn ihr etwas zu viel wird.

A: „Das ist für mich ein Anfang. Mein Problem ist das Ausgrenzen. Es anderen Menschen zu artikulieren: das ist mir zu viel - und es innerlich zu akzeptieren. Wann ist es mir zu viel, wenn mein Körper mir dieses Signal gibt, jetzt ist es zu viel.“

Beruflich räumt sie ein, dass sie bei einer Arbeitsanweisung durch Vorgesetzte, die sie im gesetzten Zeitrahmen nicht erledigen kann, Bescheid sagt, dass es länger dauern werde. Sie arbeite gerade an diesem beginnenden inneren Prozess. Ihr Verstand sei bereit dazu, aber ihre Emotionen noch nicht dort angekommen. Sie beschreibt die Vielschichtigkeit und den Verlauf ihres Lernprozesses

A: „... sagen wir mal, ich bekomme die Anweisung so und so viel Behälter müssen da und da hin in der Zeit. Dann kann ich das eben nicht in der Zeit. Dann sage ich Bescheid, tut mir Leid, das geht nur in der Zeit. Zu dem kommt es. Das reicht nicht.“

In ihren Formulierungen wird sie dabei im Laufe dieses Abschnittes immer prägnanter.

A: „Da möchte ich gerne hinkommen. (...) Da arbeite ich noch dran. (...) Das ist mein Wille, da möchte ich gerne hinkommen. (...) Das (negatives Gefühl über sich selbst) bleibt noch ein bisschen. Wobei, das sind meine Gedanken. Ich bin noch nicht da. Mein Verstand ist da. Ein Teil (von mir) ist schon da, nur der Rest folgt noch nicht.“

Dass man weitere Blockaden lösen kann

Anne teilt ihre Einschätzung mit, dass man ihrer Meinung nach mit den Feldenkrais-Lektionen lernen kann, die Wahrnehmung des Körpers zu verbessern, das körperliche Befinden zu akzeptieren, weitere Blockaden zu lösen und insgesamt kompetenter wird, Probleme zu lösen, dem Fehlverhalten vorzubeugen.

A: „Wenn ich durch das körperliche Zulassen oder Empfinden mehr das Wahrnehmen des Körperlichen zulassen (kann), (glaube ich) dass man dann weitere Blockaden lösen kann, dass man dann fitter ist und dem Geschick, irgendwelchen Unfug zu treiben, zuvor kommen kann.“

Die Knoten im Körper und die Knoten im Kopf lösen

Sie stellt eine Beziehung zwischen der Bewusstwerdung ihrer Befindlichkeit und den Veränderungen ihrer Gedankengänge her und verweist auf einen längeren Prozess.

A: „Dass man durch die Funktionen (Lektionen) die Knoten im Körper lösen kann und die lösen dann auch, bilde ich mir ein, die Knoten im Kopf. Ich hole dreimal tief Luft, spüre dann, was oben und unten ist und spüre dann: so, jetzt reicht es mir. Ich denke schon ... das ist ein längerer Prozess, ein besseres Selbstbild zu haben.“

Die Ergänzung zum körperlichen Ansatz ist die Therapie

In ihrem Falle ist sie der Überzeugung, dass sie noch einen Therapeuten benötigt, der sie mit ihren Gedanken konfrontiert, zusätzlich zum körperlichen Ansatz, um sich als ganzer Mensch zu fühlen.

A: „Wobei ich für meinen Fall denke, da muss noch ein Therapeut für die obere Abteilung dabei sein, um dich im Gesamten besser zu fühlen. Es ist ein sehr guter Schritt sich ernst zu nehmen, sich körperlich zu fühlen. Wenn ich den Stresspunkt erreicht habe, bin ich nur noch bis da (zeigt auf den Kopf). Alles andere ist nicht mehr existent.“

Mir ist klar geworden, wie man den Körper vom Geist abblocken kann

Sie berichtet von einem Erlebnis in einem Reitkurs, indem eine Frau im Verlauf einer Tellington–Touch-Behandlung zusammenbrach, da sie ihre starre Haltung aufgab.

A: „Ich denke schon, dass Feldenkrais ein guter Weg ist. Ich habe diese Linda Tellington-Jones-Methode gelernt und habe einen Kursus gehabt in Moorborg mit einem Trainer, der uns leider nur kurz diese Feldenkrais-Berührungen, Touchs nennt er es, gezeigt hat.“

S: „Am Pferd?“

A: „Man probiert sie auch am Menschen aus, damit man das spüren kann. Du hast Berührungen von 1 bis 10, und machst sie an deinem Pferd. Das funktioniert irgendwie dann. Da war eine Dame, die sehr korrekt war in ihrem Eisenkostüm, so muss man sitzen, so aufrecht sein. Sehr klare Vorstellungen, sehr starr. Sie haben die Touchs mit der Frau gemacht und sie ist dann ohnmächtig geworden, weil sie zu viel Blut ins Hirn bekam, weil sie die starre Haltung einfach losgelassen hat Als Regel beim Reiten gilt: locker lassen. Das war krass gewesen für die Frau, aber mir ist es klar geworden, wie man den Körper vom Geist abblocken kann.“

S: „Indem man viel Kontrolle ausübt über den Körper, anstelle ihn zu spüren.“

A: „Mit ihm etwas zu erfühlen, anstelle ihn nur als ausführendes Organ zu sehen.“

Ich bin die einzige Person, die es ändern kann

Ich mache sie darauf aufmerksam, dass in den Feldenkrais-Lektionen der Klient darauf hingewiesen wird, dass er die Verantwortung für sein Tun trägt, dass nur er Veränderungen herbeiführen kann. Sie sieht sofort die Parallele zu ihrer psychischen Befindlichkeit.

A: „Das ist genauso wie psychisch, nicht andere machen das, sondern ich mache das. Ich mache mir die Hölle im Kopf (...). Ich bin alleine in meiner Höhle und bin die einzige Person, die es ändern kann.“

Ich habe einen Gabelstapler zu Schrott gefahren

Sie berichtet darüber, dass sie auf Druck ihres Arbeitgebers, nachdem sie in der Firma aufgrund von Überforderung einen Schaden verursacht hatte, sich einen Therapieplatz suchte.

A: „Da bin ich auch nur gelandet, weil mein Arbeitgeber gesagt hat, gehe nach Hause. Ich habe einen Gabelstapler zu Schrott gefahren. Es wurde gesagt, sieh zu das du was machst. So kann es nicht weitergehen. Die Firma lag dicht an einem Hügel und oben auf dem Hügel stand ich und habe geheult: ich kann nicht mehr, ich kann nicht mehr. Aber habe nicht auf dem Hacken kehrtgemacht und bin zum Arzt, sondern habe weitergearbeitet. Der Gabelstapler hatte zwei große Metallrollen vorne, worauf die Laufschiene laufen. Ich bin hintergehackt hinter einen Container und habe gezogen.“

Höre auf mich!

Die bereits zuvor erwähnten Erkrankungen und weitere Unfälle bewertet sie als Notsignale, massive Warnsignale ihres Körpers, der ihr mitteilen wollte, dass etwas nicht stimmt und sie mit dem „Funktionieren müssen“ aufhören solle.

A: „Mein Körper hat mir über die Jahre immer wieder Punkte gesetzt. Höre auf damit! Die Wirbelsäulen-Operation. Ich hatte einen Tumor in der Wirbelsäule, direkt in der Wirbelsäule. Hier sind die Wirbel, da kommen die Bandscheiben. Er saß direkt hier drunter. Dann hatte ich in der Firma einen Unfall. Dann hatte ich einen Autounfall. Ich saß hinten und war mit betroffen. Dann bekam ich den Diabetes. Ich empfinde das als Warnzeichen. Da stimmt was nicht. Höre auf damit.“

S: „Also sehr massive Warnzeichen.“

A: „Meine Hausärztin meinte, das ist kein Wunder, dass sie in einer Klinik gelandet sind, nachdem was ihnen passiert ist.“

S: „Aber du hast trotz dieser Warnzeichen weitergemacht?“

A: „Ja, weitergemacht.“

Feldenkrais, im Zusammenhang mit einer Therapie, kann sie sich zur Lösung ihrer psychischen Probleme gut vorstellen, denn sie erinnert sich, wie gut sie und ihr Pferd sich nach Feldenkrais-Übungen fühlen.

S: „Wenn du heute durch die Feldenkrais-Übungen mit dir selbst konfrontiert wirst, dich selbst spürst, hast du den Eindruck, es kann helfen, dass sich diese Warnsignale nicht mehr so entwickeln müssen?“

A: „Ja, es sind zwei Dinge. Zum einen geht es darum, diese Körperlichkeit zu spüren und zum anderen geht es darum, die Blockaden zu finden, zulassen, ernst nehmen der eigenen Körperlichkeit.“

S: „Und dann, glaubst du, kannst du sie lösen?“

A: „Ich denke, danach mit Zusammenarbeit mit einem Therapeuten. Ich denke, da oben (sie zeigt auf ihren Kopf) ist es komplizierter.“

Dann kann ich zulassen

Sie berichtet nochmals über ihre Erfahrungen mit sich und ihrem Pferd. Sie hat gelernt, Glaubenssätze/Einstellungen über das „richtige“ Reiten loszulassen, um hin zum Spüren und leichteren Kommunizieren zu kommen.

A: „Dann kann ich zulassen, dass (ich) diese Geschichte - Hacken tief, so und so – loslassen (kann) und mich erst mal auf Fühlen konzentrieren (kann) ohne zu sagen, du musst jetzt so sitzen. (...) zwei Körper, die aufeinander reagieren, da ist so viel zu fühlen. Und ich merke auch, wenn ich mich darauf einlasse, wie wenig ich mit ihm dann als Ausdruck kommunizieren muss, dass ich nur durch Gewichtsverlagerung (kommuniziere), weil es das Pferd dann tut.“

Sie stellt eine Parallele zwischen sich und dem Pferd bei Unachtsamkeit fest und sieht ihn als Spiegel ihres Selbst.

A: „Er (das Pferd) soll dann bestimmte Muskeln bewegen und nicht über seine eigenen Füße schlurfen. Er neigt dazu zu schlurfen ... charmanterweise guckt er und spiegelt dich sehr stark und ich schlurfe auch, wenn ich nicht da bin.“

S: „Dann bist du erschöpft und schlurfst.“

A: „Genau, und das tut er dann auch, wenn ich ihn von der Weide runtertrage. Nach dem Motto: muss ich wirklich?“

Ich muss ihm das Gefühl geben, wir haben Spaß

Wenn das Pferd lustlos ist, bemüht sie sich es zu motivieren, ihm zu vermitteln, dass die nun folgende Reitbewegung Spaß macht. Die Feldenkrais-Methode hat ihr geholfen, sich in solchen Situationen nicht anzustrengen und Druck auf ihn auszuüben, sondern gelassen und freundlich zu bleiben.

A: „Das ist der Punkt, wo ich uns beide mitnehmen muss. Ich muss ihm das Gefühl geben, yeah, Spitze, wir haben Spaß, juhu. Das kann ich nicht, wenn ich mich festhalte und verklemme. Da hilft mir Feldenkrais sehr gut. Dieses, nicht das Pferd muss jetzt so und so vorwärtsgehen, sondern lass doch mal los. Lass deine Oberschenkel los, lass deine Beine los, lass dich einfach nur tragen. Dann merke ich, wie er vorne abschnauft. Das ist immer ein Zeichen für Entspannung und dann läuft er auch anders. Dann kann er die Bewegung durchlassen. Es gibt immer so einen Schwung von hinten, wenn du blockierst, dann kann er nicht so gehen.“

Ich bin dafür verantwortlich, dass es uns beiden gut geht

Sie fühlt sich mit ihrem Pferd sehr verbunden und dafür verantwortlich, dass es ihm gut geht, was ihrer Meinung nach aber nur der Fall ist, wenn sie dafür sorgt, dass es ihr selbst gut geht und sie sich um ihr Wohlbefinden kümmert, denn das sei die Voraussetzung, dass ihre Kommunikation miteinander gut funktioniert und sie spüren kann, wie er sich bewegt.

A: „Ich bin für dieses Tier verantwortlich, dass es ihm gut geht. Ich bin für mich verantwortlich, dass es mir gut geht und dass es uns beiden gut geht. Dann stimmt die Kommunikation,

wenn ich merke, wie er sich bewegt, wie das Abknicken in der Kurve, wie ich falsche Signale gebe und er dann (sich fragt), äh? Das oder das?“

Sie erzählt ein Beispiel für eine misslungene Kommunikation, in der sie widersprüchliche Befehle gab, das Pferd jedoch gar nicht darauf reagierte.

A: „Wenn ich dann die Emotionslose mache, dann zwiebele ich ihn, von wegen, da hast du nicht zugehört. Du sollst weggehen. Das beste Beispiel ist (Folgendes) gewesen. Er kennt diesen spanischen Schritt mit dem Bein hochheben und ich ticke ihn dann immer an vorne, erst links, dann rechts. Ich habe ihn da völlig durcheinandergebracht, da habe ich links gezeigt, aber rechts gesagt.“

Erst als sie sich korrigierte, reagierte er wie gewünscht.

Manchmal fühlt sie sich beschämt, dass sie ihn widersprüchlich behandelt, aber sie hat das Gefühl, dass ihr Pferd ihre Fehler verzeiht.

A: „Dass (er nicht reagierte) fand ich sehr bewundernswert und ich war auch deprimiert. Wenn er so klug ist, dass deprimiert mich, mit mir zusammen, denn ich habe eine lange Leitung ... Ja, er kann mich beißen und treten, aber das ist nicht seine Natur. Er ist brav, einfach grottenbrav.“

Es erfolgte eine kurze Unterbrechung des Gespräches durch einen Anruf und wir brauchten etwas Zeit, um wieder in der bisherigen Tiefe anknüpfen zu können.

Was ich mache ist, den Ascheimer leer machen

Wir kamen auf ihren Stress, in ihrer derzeitigen Arbeitssituation zu sprechen.

Die Arbeiten, die sie zurzeit ausübt, entsprechen nicht ihrer Ausbildung und ihren eigenen Ansprüchen.

A: „Wie gesagt, ich bin gelernter Ver- und Entsorger und was ich mache, ist, den Ascheimer leer machen.“

S: „Was wäre denn sonst dein Arbeitsgebiet?“

A: „Betreuung von Sonderabfällen.“

S: „Also es wäre eine Recyclingfirma, die verschiedene Stoffe recycelt und du würdest aber nicht am Band stehen und sortieren.“

A: „Nein, es wären eher Sonderabfälle, so was wie Farben, Chemikalien sortieren, Verpackungen deklarieren. Dazu gehören auch Verpackungsverordnungen.“

S: „Das wäre eigentlich deine Aufgabe.“

A: „Das wäre eigentlich meine Aufgabe, aber ich traue mich nicht. Ich bin in der Firma acht Jahre.“

Hinzu kommt, dass ihr Vorgesetzter bereits mehrere Mitarbeiter entlassen hat, die ihm widersprachen, so dass sie ebenfalls Angst hat, ihre Arbeitsstelle zu verlieren, wenn sie sich ihm widersetzt.

A: „Ich muss sagen, dass mein Vorgesetzter es fertig gebracht hat, drei Ver- und Entsorger loszuwerden. Die Eine war eine kleine Psycho, hatte auch so ihre Probleme. Das ist bei Frauen ausgeprägter, beziehungsweise sie gehen den Problemen eher nach. Mein Vorgesetzter müsste dringend daran arbeiten, alldieweil er dabei ist, an seinen Mitarbeitern seinen Frust abzubauen. Den Zweiten hat er auch gefeuert, weil er ihm widersprochen hat, weil er sich sehr gut mit Sonderabfällen auskannte. Er hat gesagt; so geht das nicht und schwupp, weg war er.“

Ich zweifle ständig an mir und meinen Fähigkeiten

Sie vermeidet die direkte Kommunikation mit ihrem Vorgesetzten und fühlt sich nicht kompetent, sie zweifelt an ihren eigenen Fähigkeiten.

A: „Ich möchte mich dem nicht aussetzen und habe Zweifel an meiner Kompetenz. Das ist vorher schon immer ein ewiger Zweifel gewesen. Ich zweifle ständig an mir und meinen Fähigkeiten. Der Nervenzusammenbruch hat dann einen weiteren Schub in Richtung Kompetenzlosigkeit gegeben.“

Sie berichtet, dass sie früher in einer anderen Firma mit anspruchsvolleren Aufgaben viel Spaß an der Arbeit hatte, heute jedoch an der derzeitigen Arbeitsstelle keinerlei Freude haben zu arbeiten.

A: „Ich glaube, innerhalb dieser Firma wird das nichts mehr, weil die sich ganz anders strukturiert haben. Wie gesagt, die haben die Sonderabfälle verkauft. Deren Hauptanliegen sind jetzt die Wertstoffe, das heißt Pappe, Folie und Reste, Bauabfälle und solche Geschichten. Darauf haben sie ihr Hauptaugenmerk liegen, deshalb weiß ich, dass sie nichts Neues schaffen werden. Das Projekt ist das einzige Projekt, das noch besteht. Ich hatte ja vorher noch eine Projektleitung. Das war in einer Gummiherstellung. Die haben sehr viel Chemie gehabt und das hat Spaß gemacht. Es war sehr stressig, aber auch Spaßig. Ich habe jetzt keinen Spaß mehr an der Arbeit. Ich habe festgestellt, dass nur ich es ändern kann. Aber ich kann nicht da rausgehen.“

Ich stottere dann

Sie weiß, dass sie sich auf Stellenanzeigen bewerben müsste, um ihre Arbeitssituation zu ändern, hat jedoch Angst, den Anforderungen an einer neuen Stelle nicht gewachsen zu sein.

A: „Erzählte mir eine Freundin, guck mal, da sucht eine Firma einen Ver- und Entsorger. Da kam sofort eine Stimme (verstellt sie) - kann ich nicht, kann ich nicht ... Ich zweifle, kann ich überhaupt noch was. Da hängt doch eine ganze Menge dran.“

Vor dem Nervenzusammenbruch hatte sie sich vorgenommen, die Arbeitsstelle zu wechseln. Dazu kam es jedoch erst mal nicht.

A: „Ich hätte mich nur zum Vorstellungsgespräch geschleppt und gedacht: du kannst ja nichts. Ich stottere dann - Panik, kann mich dann ... Das sind auch absolute Stresspunkte: Vorstellungsgespräche.“

Kann ich nicht sagen, muss ich tatsächlich üben

Sie berichtet, dass sie in der Schule, wenn sie vor anderen stand, Blackouts hatte. Sie hat bis jetzt keine Erfahrung mit Atem- oder Entspannungsübungen in solchen Stresssituationen.

A: „Ich kann noch so gut in der Schule sein, wobei das war wirklich furchtbar. In dem Moment, wo ich vor Leuten stehe ... bumm.“

S: „Da kommt nichts mehr.“

A: „Nichts mehr, da habe ich einen völligen Blackout. Was schön in einer Bewerbungssituation ist.“

S: „Auch in einer Prüfungssituation.“

A: „Wunderbar.“

S: „Die Frage ist, könntest du zu dir selbst kommen, über eine Atemübung, um dich nach so einer Situation wiederzufinden?“

A: „Kann ich nicht sagen, muss ich tatsächlich üben. So könnte ich das nicht sagen, unbekanntes Feld.“

Das schafft keine ruhige Situation

Sie glaubt, dass sie einer unsicheren beruflichen Zukunft entgegengeht, da das Projekt, in dem sie arbeitet, neu ausgeschrieben wird und unklar ist, ob sie dort weiterarbeiten kann. Ihr Arbeitsplatz ist unsicher.

A: „Das Projekt wird ausgeschrieben im Herbst und dann ist die Frage: was passiert mit mir und meinen fünf anderen Kollegen. Ich bin zwar zu 50% schwer behindert, zum Teil durch die Diabetes. Das wird mit der Kündigung nicht so einfach, aber das schafft keine ruhige Situation.“

Weil nur ein Teil von mir anwesend war

Sie nimmt noch mal Bezug auf den Unfall, den sie innerhalb der Firma verursacht hatte und meint, dass sie nicht aufmerksam war, da sie nicht als ganze Person geistig anwesend war.

A: „Ich denke, damals mit dem Stapel ist das einfach passiert, vor allem weil nur ein Teil von mir anwesend war und der andere Teil war weg, irgendwohin, wo ich mich beschäftigen

kann, wo mein Verstand sich austoben kann. Dann passiert natürlich so was. Der Geist ist nicht ganz vorhanden.“

Ich würde den Kurs positiv bewerten, weil ...

Sie kann sich vorstellen, in Zukunft auch im nicht klinischen Bereich, zum Beispiel in einer Volkshochschule, einen Feldenkrais-Kurs mit der Kombination zur Erfassung der Probleme zu besuchen.

A: „Ich würde es (den Stresspräventionskurs) positiv bewerten, weil in der Kombination, dem Erfassen der Probleme und wie damit umgegangen wird, in der Kombination mit dem Auflösen der körperlichen Knoten eine geniale Lösung (steckt).“

Sie hat die Idee, dass dieser Kurs ihr auch im Alltag und bei Konflikten mit Vorgesetzten helfen könnte, so dass, wenn es ihr gelingt, körperliche Blockaden zu lösen, sie auch einen Zugang zu ihren Gedanken und Gefühlen bekommen kann.

A: „Durch die Fähigkeit, die körperlichen Blockaden zu lösen, könnte ich mir vorstellen, dass im Kopf das und das passiert. Wenn ich die Blockade auflöse, kann ich auch wieder Zugang zur Leitung (Gehirn) bekommen.“

Ich kann mich auch fühlen ohne Schmerz

Sie kommt nochmals auf ihr empfundenen „Loch im Bauch“ zurück, dass für sie ihre Empfindungen und Gefühle repräsentiert und das sie immer wieder mit Essen befriedigen musste. Sie äußert die Hoffnung, dass es ihr gelingen kann, wenn sie es schafft, alles, was damit zusammenhängt, zu lösen, sich selbst zu spüren, ohne Schmerzen haben zu müssen.

A: „Dieses Gefühl ich müsste den (Magen) zuschütten. Wenn ich alles drum herum lösen kann, vielleicht kann ich dann auch erreichen, dass ich das Gefühl; ich muss jetzt keine Schmerzen im Bauch haben, ich kann mich auch fühlen ohne Schmerz (erreichen kann).“

Wichtig wäre für mich ...

Zum Abschluss des Gespräches, auf die Frage, was ihr in diesem Gespräch wichtig gewesen oder geworden sei, antwortet sie:

A: „Wichtig wäre für mich, hinter meinen inneren Schweinehund zu steigen, um eine körperliche Entspannung hervorzurufen, um diese seelischen Blockaden zu lösen. Wie wichtig das wäre ... weil ich weiß, wie positiv ich auf diese erste Runde (ersten Kurstag) reagiert habe. Ich weiß noch, wie positiv ich auf den 10-Tageskurs (reagiert habe). Wie gelöst ich eigentlich war. Das ist so im Nachhinein eine ganz wichtige Sache, die ich angucken will.“

Wir verabschiedeten uns, indem ich mich bei ihr bedankte und sie sich freute, etwas zu unserer Arbeit beigetragen zu haben.

9.1.4.3 Zusammenfassung des Gesprächs von Anne mit personenbezogenen Aussagen

Anne bringt bereits Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode mit. Sie hat die Methode in Zusammenhang mit ihrem Pferd beim Reiten kennengelernt.

Verbesserung der Kommunikation zwischen Anne und ihrem Pferd

Bevor sie die Methode kennenlernte, hatte sie den Eindruck, gut zu reiten und mit ihrem Pferd gut zu kommunizieren. Durch das Bewusstwerden ihrer unbewussten Körperspannungen kann sie feststellen, dass sie oft ihrem Pferd uneindeutige Befehle gibt. Sie erlernt zu fühlen, was sie auf dem Pferd tut, wird sich ihres Verhaltens bewusster, ihre Befehle werden eindeutiger und ihr Pferd kann gezielter reagieren. Die Kommunikation zwischen ihr und ihrem Pferd ist klarer geworden.

Durch das Pferd wird Anne gezwungen, mit sich selbst in Kontakt zu gehen und in sich hineinzu spüren. Grundsätzlich hat sie Schwierigkeiten damit.

Stressoren in der Arbeit

Anne berichtet, dass sie schwer körperlich arbeitet, viel Gewicht bewegt und als Folgeerscheinungen am Abend Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule hat.

Wirkungen der Lektionen des Stressreduktionskurses

Sie machte im Kurs die Erfahrung, dass die Lektion mit der Beckenuhr eine ähnliche Blockade in der Lendenwirbelsäule hervorgerufen hat wie nach schwerer körperlicher Arbeit. Durch die folgenden Lektionen wurde die Blockade wieder gelöst, so dass sie besser Treppen laufen konnte und dachte, dass ihr das wirklich gut getan hatte.

Innere Widerstände als Hinderungsgrund, Übungen zu machen

Anne ist ihre körperliche Anspannung inzwischen bewusst geworden und weiß, dass Veränderungen nur von ihr herbeigeführt werden können. Ihr innerer Schweinehund halte sie jedoch davon ab, am Abend noch Übungen zu machen, da er ihr sagt, dass sie müde sei und nichts mehr leisten könne. Am folgenden Morgen wacht sie mit Schmerzen im Rücken auf und kommt nur schwer in Bewegung. Sie fühlt sich für ihr Nicht-Üben bestraft.

Zu frühes Aufstehen als Stressor

Entgegen ihrem Schlafbedürfnis steht sie um 3.30 Uhr auf, fährt 1,5 Stunden zu ihrer Arbeitsstelle. Die Arbeitszeit liegt zwischen 6.00 Uhr - 15.00 Uhr. Anschließend fährt sie direkt zu ihrem Pferd. Sie verbringt täglich 3 Stunden in der Bahn. Am Abend geht sie früh zu Bett.

Hauptstressoren sind Konfrontationen mit geringer Selbstwirksamkeitserwartung

Sie fühlt sich bei Konfrontationen und Streitgesprächen sehr gestresst. In diesen Situationen fühlt sie sich oft überfordert damit, die Situationen zu meistern, da sie ein starkes Defizitgefühl und Minderwertigkeitskomplexe habe.

Anhand eines kürzlich erlebten privaten Konflikts beschreibt sie ihre Gefühle. Ihre Freundin hatte ein Verhalten gezeigt, dass ihr nicht gefiel. Anne hatte es ihr jedoch nicht gesagt, stattdessen teilte sie ihrer Freundin ihre Kritik schriftlich mit. Ihre Freundin meldete sich telefonisch bei ihr und bat sie, zu ihr zu kommen, um das Missverständnis zu klären. Anne bekam Angst, diese Situation nicht zu bewältigen.

Stressreaktionen

In Situationen, die sie als Auseinandersetzung bewertet, äußern sich ihre Stressreaktionen in Angst, Panikattacken und Erstickungsanfällen. Durch diese Bewertung, ist Anne der Meinung, mache sie sich ihren Stress selbst.

Stressbewältigung mit Medikamenten

Zur Bewältigung der akut auftretenden Ängste nimmt sie manchmal Beruhigungstabletten.

Verdrängung der eigenen Befindlichkeit

Anne nimmt Erkrankungen nicht oder erst verspätet wahr, wenn massive Warnsignale wie Schmerzen oder Kreislaufbeschwerden über längeren Zeitraum auftreten. Sie beschreibt ihre Neigung, über Emotionen und ihre körperliche Befindlichkeit hinwegzugehen, was dazu führte, dass sie drei Wochen benötigte, um zu bemerken, dass sie Diabetes hat oder ein halbes Jahr brauchte, um einen Tumor diagnostizieren zu lassen. Sie sagt sich selbst, dass ihre Befindlichkeit nicht wichtig sei.

Auswirkung der Feldenkrais-Übungen – verbesserter Selbstkontakt

Die Feldenkrais-Übungen bringen sie wieder in den Kontakt mit sich selbst. Sobald das Spüren ihrer Befindlichkeit wieder hergestellt ist, möchte sie keine weiteren Übungen mehr machen.

Sie möchte keine weiteren Übungen mehr machen, um ihren Körper nicht noch stärker zu spüren. Sie glaubt, dass das Spüren nicht wichtig sei, da sie funktionieren müsse, egal wie. Sie befürchtet, dass die weitere Beschäftigung mit sich selbst aufdeckt, dass sie nicht so funktioniert und ihre Aufgaben erledigt, wie es ihrem Leistungsanspruch entspricht. Was wiederum dazu führt, dass ihr Selbstwert darunter leidet.

Stressempfinden bei Grenzverletzungen

Sie beschreibt nochmals genauer, wann ihre Stressreaktionen auftreten, anhand des Konfliktes mit ihrer Freundin. Anne hat gerne Kontakt mit anderen Menschen, so lange diese ihr nicht vorschreiben, was sie tun soll. In diesem Fall hat sie ihrer Freundin klar gesagt, dass

sie etwas nicht wolle. Dies wurde von ihrer Freundin ignoriert, was Anne dazu brachte, ihr ihre Grenze nochmals schriftlich deutlich zu machen. Sie fuhr zu ihrer Freundin, um über diese Grenzziehung zu sprechen und sämtliche von ihr beschriebenen Stressreaktionen wurden ausgelöst.

Fortschritte in der Stressbewältigung

Anne erkennt Fortschritte, die sie im Vergleich zu den Monaten zuvor gemacht hat. Während sie Monate zuvor aus Konflikten flüchtete, indem sie Tabletten in hoher Dosis nahm, ist sie heute auf der Suche nach einem Therapeuten, um zu lernen, ihr Verhalten zu ändern, sich für ihre Anliegen einzusetzen und den psychischen Stress abzubauen.

Verlust des Kontaktes zu ihrem Körper bei Stress

Sie möchte gerne erlernen, Feldenkrais-Übungen im Alltag als Prophylaxe einzusetzen, bevor sie ihren Körper nicht mehr wahrnehmen kann und in Stresssituationen nur noch tobende Gedanken in ihrem Kopf wahrnehmen kann.

Veränderungen des Körpergefühls bei Stress

In Stresssituationen spürt sie in der Mitte, wo sich ihr Bauch befindet, nur noch ein Loch, das sie durch Nahrungsaufnahme versucht zu stopfen, bis ihr schlecht wird. Sie war im letzten Jahr stark übergewichtig und aß, bis sie Bauchschmerzen bekam, um sich selbst zu spüren.

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs

Auf meine Frage hin, welche Erfahrungen sie während des Kurses mit sich selbst gemacht habe, erzählt Anne, dass sie zu Beginn des Kurses nur mit den Schultern und dem Becken auf dem Boden auflag. Ihr Rücken lag gewölbt über dem Boden und schmerzte. Bereits nach einer Lektion hatte sich ihre Rückenmuskulatur entspannt und der Schmerz reduziert. Sie beschreibt das Gefühl, Kontakt mit dem Boden zu haben, es sei faszinierend, angenehm und ein bisschen wie emotionales Loslassen.

Der Kurs als sicherer Raum

Im Gespräch reflektiert sie, sie habe sich während des Kurses in einem sicheren Raum befunden, in dem keine Anforderungen an sie gestellt wurden, keine Bewertungen ihrer Ausführungen vorgenommen wurden, sondern nur spüren und loslassen stattfanden.

Wichtigkeit ihrer Befindlichkeit spüren, ohne Ziele erreichen zu müssen

Es ist für sie neu, die Wichtigkeit ihrer Befindlichkeit zu spüren und nicht darauf ausgerichtet zu sein, Ziele zu erreichen. Sie erkennt ihre Tendenz, sich auf zu erreichende Ziele zu fixieren, anstatt ihr Befinden zu erspüren und als wichtig zu erachten.

Die Gemeinschaft der Gruppe erleben

Anne hatte bereits früher Erfahrungen in einer Therapiegruppe gesammelt. In der Kursgruppe fühlte sie sich wohl und konnte sich offen äußern. Es half ihr, dass die anderen von ihren Schwierigkeiten und Bewältigungsstrategien berichteten, da sie sich mit dem Problem: wie begegne ich Stressoren, nicht mehr so alleine fühlte, sondern dieses Problem mit den anderen teilte.

Perspektivwechsel durch die Gruppe erleben

Zudem erfuhr sie einen Perspektivwechsel, indem sie lernte, die Perspektive der anderen einzunehmen. Durch die Erzählung einer Kursteilnehmerin über Stress beim Auto fahren, konnte sie erkennen, dass sie ebenfalls Stresssymptome im Auto zeigt, was ihr neu war.

Außerdem fühlte sie sich im Kurs immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen und übte, sich für ihre eigenen Belange einzusetzen und ihrer Wahrnehmung zu vertrauen. Die Stressoren zu visualisieren, indem sie aufgeschrieben wurden, war hilfreich für sie, ebenso sich über Stressreduktionsmaßnahmen klar zu werden.

Anne betont, dass es für sie wichtig ist, nicht nur die eigene Sichtweise zu erlangen, sondern auch zu erfassen, wo andere Menschen ihre Probleme haben und wie sie diese bewältigen. Als Beispiel führt sie das Zusammenleben mit ihrer Mitbewohnerin an, durch die sie im letzten Jahr gelernt habe, Toleranz gegenüber ihrer Stressempfindlichkeit zu erlangen.

Neue Bewältigungsstrategie im Kurs

Für sie neu und fremd ist der Vorschlag, zur Stressbewältigung innezuhalten, sich Zeit zu nehmen, die Reaktion zu verzögern, über eine Lösung nachzudenken und nicht automatisch, schnell zu handeln.

Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit

Anne berichtet, dass es ihr schwer fällt, anderen Menschen zu sagen, dass ihr etwas zu viel ist und innerlich zu akzeptieren, dass ihr etwas zu viel wird. Sie hat gelernt, dass ihr Körper ihr ein Signal gibt, wenn etwas zu viel ist. Sie arbeitet gerade an diesem inneren beginnenden Prozess, auch im beruflichen Rahmen, einem Vorgesetzten gegenüber deutlich zu machen, dass sie eine Arbeit im festgesetzten Zeitrahmen nicht erledigen kann und noch mehr Zeit dazu benötigt. Im Gespräch werden ihre Aussagen dazu immer prägnanter von „*da möchte ich gerne hinkommen*“ bis „*ein Teil (von mir) ist schon da, nur der Rest folgt noch nicht.*“

Sie beschreibt, dass ihr Verstand bereit sei zu Veränderungen, aber ihre Emotionen noch unverändert seien.

Verbesserungen mit der Feldenkrais-Methode

Anne teilt ihre Einschätzung mit, dass man mit der Feldenkrais-Methode lernen kann, die Wahrnehmung des Körpers zu verbessern, das körperliche Befinden zu akzeptieren, weitere Blockaden zu lösen, insgesamt kompetenter wird, Probleme zu lösen, um Fehlverhalten vorzubeugen.

Sie glaubt, dass man durch das Bewusstwerden die Blockaden im Körper lösen kann und dadurch auch die emotionalen Blockaden im Kopf lösen kann. Sie meint, ein verbessertes Selbstbild zu erreichen, sei ein längerer Prozess.

Therapie als Ergänzung zum körperlichen Ansatz

In ihrem Fall ist sie der Überzeugung, dass sie noch zusätzlich zum körperorientierten Feldenkrais-Ansatz einen Therapeuten benötigt, um sich insgesamt besser zu fühlen und „*nicht*

den Körper vom Geist abzublocken“. Sie meint, man müsse erlernen, nicht nur den Körper funktional wahrzunehmen, sondern mit ihm etwas erfühlen.

Als Beispiel für das Abblocken des Körpers vom Geist spricht sie über eine Situation in einem Reitkurs, indem mit der Tellington-Touch-Methode mit den Pferden gearbeitet werden sollte. Sie arbeitete zuvor mit den Touchs an einer Frau zur Selbsterfahrung. Diese Frau versuchte sehr korrekt zu sein, alles richtig zu machen und wurde unter ihrer Behandlung ohnmächtig, weil sie ihre starre Haltung aufgab.

Feldenkrais im Zusammenhang mit einer Therapie kann sie sich zur Lösung ihrer psychischen Probleme gut vorstellen, denn sie erinnert sich daran, wie gut sie sich mit und ohne Pferd nach Feldenkrais-Übungen fühlt.

Auswirkungen auf das Selbstverständnis

Anne ist zu der Erkenntnis gekommen, dass sie sich psychisch Stress selbst macht, nicht die anderen Mitmenschen und sie auch die einzige Person ist, die etwas daran ändern kann.

Unfälle und Erkrankungen als Warnsignale

Mehrere Ereignisse zeigten ihr, dass sie sich nicht wie bisher weiter verhalten konnte. Sie hatte einen Unfall innerhalb der Firma und sich auf Druck von außen auf die Suche nach therapeutischer Unterstützung begeben. Außerdem bewertet sie heute die zuvor erwähnten Erkrankungen als massive Warnsignale ihres Körpers, der ihr damit mitteile, dass sie mit dem „*Funktionieren müssen*“ aufhören solle und nicht weitermachen solle.

Auswirkungen auf ihre Einstellungen und die Kommunikation mit ihrem Pferd

Sie berichtet, dass sie durch die Feldenkrais-Methode gelernt hat, Einstellungen beziehungsweise Glaubenssätze über das richtige Reiten loszulassen, um ihre Konzentration auf das Spüren im Augenblick zu richten. Wenn sie spürt, was sie tut und wie das Pferd reagiert, dann erfährt sie, wie wenig sie tun muss, damit das Pferd das tut, was sie ihm mitteilen will. Sie stellt eine parallele Verhaltensweise bei sich und dem Pferd fest, wenn sie beide unachtsam sind, denn dann schlurfen sie beide.

Wenn das Pferd lustlos ist, bemüht sie sich ihn zu motivieren und ihm zu vermitteln, dass das folgende Reiten Spaß macht. Die Feldenkrais-Methode, erzählt sie, habe ihr in solchen

Situationen geholfen sich nicht anzustrengen, keinen Druck auf ihn auszuüben, sondern gelassen und freundlich zu bleiben, so dass er sich beim Reiten freier bewegen kann.

Sie fühlt sich mit ihrem Pferd sehr verbunden und dafür verantwortlich, dass es ihm gut geht. Ihrer Meinung nach kann es ihm nur gut gehen, wenn es ihr selbst gut geht und sie sich um ihr Wohlergehen kümmert. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie spüren kann, wie er sich bewegt und dass ihre Kommunikation gut funktionieren kann.

Sie erzählt ein Beispiel für eine misslungene Kommunikation, in der sie widersprüchliche Befehle gab, das Pferd jedoch gar nicht darauf reagierte. Erst nachdem sie ihre Befehle korrigierte, reagierte es wie gewünscht. Sie hat das Gefühl, dass ihr Pferd ihr ihre Fehler verzeiht.

An dieser Stelle wurde das Gespräch durch einen Telefonanruf kurz unterbrochen und es dauerte ein paar Minuten, bis wir wieder im Gespräch anknüpfen konnten.

Unter ihren Möglichkeiten

Wir kamen auf ihren akuten Stress, in ihrer derzeitigen Arbeit, zu sprechen. Die Arbeit, die sie seit acht Jahren ausübt, entspricht nicht ihrer Ausbildung und ihren eigenen Ansprüchen. Sie traut sich nicht, dies anzusprechen. Sie hat Angst, ihre Arbeitsstelle zu verlieren, wenn sie sich ihrem Vorgesetzten widersetzt, zudem er bereits mehrere Mitarbeiter entlassen hat, die ihm widersprachen.

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Sie vermeidet die direkte Kommunikation mit ihren Vorgesetzten. Sie zweifelt an ihrer Kompetenz und ihren Fähigkeiten. Sie berichtet, dass sie früher, als sie in einer anderen Firma mit anspruchsvolleren Aufgaben betraut war, viel Spaß an der Arbeit hatte, heute jedoch an der derzeitigen Arbeitsstelle keinerlei Freude am arbeiten habe. Sie meint, nur selbst etwas ändern zu können, indem sie sich eine neue Arbeitsstelle sucht.

Sie weiß, dass sie sich auf Stellenanzeigen bewerben müsste, hat jedoch Angst, den Anforderungen an einer neuen Arbeitsstelle nicht gewachsen zu sein. Sie hat Angst vor Vorstellungsgesprächen und führt Erfahrungen aus der Schulzeit stammend an. In der Schule, wenn sie vor Klassenkameraden und Lehrern stand und etwas vortragen sollte, hatte sie Blackouts.

Sie glaubt, dass sie einer unsicheren beruflichen Zukunft entgegengeht, da das Projekt, in dem sie arbeitet, neu ausgeschrieben wird und unklar ist, ob sie dort weiterarbeiten kann. Sie weiß, dass sie aufgrund ihrer Schwerbehinderung nicht so einfach kündbar ist, aber sie leidet unter der unsicheren Situation.

Anwesenheit als ganze Person

Anne nimmt nochmals Bezug auf den Unfall innerhalb der Firma, den sie verursacht hatte. Sie nahm wahr, dass in dieser Situation nur ein Teil von ihr anwesend war. Der andere Teil, schien nicht mehr vorhanden zu sein, sondern abgespalten.

Bewertung des Stressreduktionsprogramms

Sie bewertet den Kurs insgesamt positiv und kann sich in Zukunft vorstellen, im nicht klinischen Bereich, zum Beispiel an einer Volkshochschule, einen Stressreduktionskurs zur Klärung ihres Stressverhaltens und der Lösung von Bewegungsproblemen zu besuchen.

Sie hat die Idee, dass dieser Kurs es ihr ermöglicht, ihre körperlichen Blockaden zu lösen und sie dann auch wieder einen Zugang zu ihren Gefühlen und Gedanken bekommen kann.

Gewünschte Veränderung im Körperbild

Sie kommt im Gespräch nochmals auf ihr empfundenes „Loch im Bauch“ zurück, das für sie ihre Empfindungen und Gefühle repräsentiert. Sie äußert die Hoffnung, dass sie, wenn sie alles, was damit zusammenhängt, lösen kann, sich selbst spüren kann, ohne Bauchschmerzen haben zu müssen.

Das Wichtige des Gespräches

Anne ist es wichtig geworden, sich mit ihren inneren Widerständen zu befassen, weil sie nach dem ersten Kurstag erfahren hat, wie gut es ihr tut, wenn sie entspannt ist. Sie glaubt, sie benötigt körperliche Entspannung, um seelische Blockaden lösen zu können.

9.1.4.4 Themenbezogene Erlebensaussagen im Gespräch mit Anne

Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin bereits Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode mitbringt und die Methode beim Reiten, im Zusammenhang mit ihrem Pferd, kennengelernt hat.

Die Kommunikation zwischen einer Reiterin und ihrem Pferd kann verbessert werden, weil ...

- eine Reiterin vor der Feldenkrais-Erfahrung den Eindruck hatte, gut zu reiten und mit ihrem Pferd gut zu kommunizieren. Es ist möglich, dass ihr ihre unbewussten Körperspannungen durch die Methode bewusst werden und sie feststellen kann, dass sie dem Pferd uneindeutige Befehle gibt.
- eine Reiterin erlernen kann zu fühlen, was sie auf dem Pferd tut. Sie kann sich ihres Verhaltens bewusster werden, so dass ihre Befehle eindeutiger werden können und das Pferd gezielter reagieren kann. Dadurch kann die Kommunikation zwischen einer Reiterin und ihrem Pferd eindeutiger werden.
- Es ist möglich, dass eine Person durch ein Pferd gezwungen wird, mit sich selbst in Kontakt zu gehen und in sich hineinzuspüren. Das kann hilfreich sein, wenn eine Person grundsätzlich mit ihrem Selbstkontakt Schwierigkeiten hat.

Stressoren am Arbeitsplatz können sein ...

- schwere körperliche Belastungen, zum Beispiel, wenn eine Person große Gewichte bewegen muss, kann sie am Abend Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule haben.

Wirkungen der Lektionen können sein, ...

- dass die Lektion mit der Beckenuhr ähnliche Blockaden in den Lendenwirbeln hervorrufen kann wie nach schwerer körperlicher Arbeit.
- dass die Blockade durch folgende Lektionen wieder gelöst werden können.
- dass eine Person nach dem ersten Kurstag besser Treppen gehen kann.
- dass eine Person nach dem ersten Kurstag denkt, dass ihr diese Lektionen wirklich gut getan haben.

Hinderungsgründe Übungen zu machen, können sein, ...

- dass der „innere Schweinehund“ eine Person davon abhält, am Abend Übungen zu machen.
- dass der „innere Schweinehund“ zu einer Person sagt, dass sie müde sei und nichts mehr leisten könne.

Weitere Stressoren können sein, ...

- dass eine Person ein Morgenmuffel ist und entgegen ihrem Schlafbedürfnis früh um 3.30 Uhr aufstehen muss.
- dass eine Person, um den Weg zur Arbeit zurückzulegen drei Stunden täglich Bahn fahren muss.
- dass eine Person zusätzlich nach der Arbeit zu ihrem Pferd fährt, um es zu versorgen.

Hauptstressoren können sein ...

- Konfrontationen und Streitgespräche.
- dass sich eine Person in solchen Situationen oft überfordert fühlt, meint diese Situationen nicht meistern zu können, weil sie ein starkes Defizitgefühl und Minderwertigkeitsgefühle haben kann.
- ein privater Konflikt mit einer Freundin. Eine Freundin kann ein Verhalten zeigen, das einer anderen Person nicht gefällt und von ihr als verletzend empfunden wird.
- wenn eine Person ihre Kritik am Verhalten ihrer Freundin nicht verbal eindeutig mitteilen kann, sondern ihr ihre Kritik schriftlich zukommen lässt. Die Freundin kann sie zu sich bitten, um das Missverständnis zu klären. Diese bevorstehende Konfrontation kann einer Person Angst machen, wenn sie glaubt, diese Konfliktsituation nicht bewältigen zu können.

Stressreaktionen können sich einstellen ...

- wenn eine Situation von einer Person als Auseinandersetzung bewertet wird.

Stressreaktionen können sein ...

- Angst
- Panikattacken
- Erstickungsanfälle

Zur Stressbewältigung können ...

- hohe Dosen von Tabletten eingenommen werden, um die akut auftretenden Ängste zu beruhigen.

Zur Verdrängung der eigenen Befindlichkeit ...

- kann eine Person Erkrankungen nicht oder sehr verspätet wahrnehmen.
- können Warnsignale, wie Schmerzen oder Kreislaufbeschwerden über längeren Zeitraum auftreten.
- kann eine Neigung einer Person bestehen, über ihre körperliche Befindlichkeit hinwegzugehen, was dazu führen kann, dass sie mehrere Wochen benötigt, bis sie feststellen kann, dass sie an Diabetes erkrankt ist oder sechs Monate Zeit benötigt, um einen Tumor diagnostizieren lassen zu können.
- kann eine Person annehmen, dass ihre eigene Befindlichkeit nicht wichtig sei.

Auswirkungen der Feldenkrais-Übungen können sein ...

- dass eine Person wieder in Kontakt mit sich selbst kommt.
- dass eine Person, sobald sie ihre Befindlichkeit wieder spüren kann, keine weiteren Übungen machen möchte.
- dass eine Person keine weiteren Übungen machen möchte, um ihren Körper nicht noch stärker zu spüren.
- dass eine Person entdeckt, dass sie einen hohen Leistungsanspruch hat und glaubt, dass das Spüren nicht wichtig sei, sondern dass sie funktionieren müsse, egal wie.
- dass eine Person befürchtet, dass durch die Beschäftigung mit ihrem Selbst aufgedeckt wird, dass sie nicht so funktioniert und ihre Aufgaben erledigt, wie es ihrem Leistungsanspruch entspräche.

- dass der Selbstwert einer Person darunter leiden könnte, wenn sie herausfindet, dass sie nicht so leistungsstark ist, wie sie es von sich erwartet.

Grenzverletzungen als Stressoren können auftreten, wenn ...

- einer Person andere Menschen vorschreiben, was sie tun soll, und Forderungen an sie gestellt werden.
- eine nahe stehende Person das „Neinsagen“, das Autonomiebestreben einer anderen Person ignoriert.
- eine Person ihre Stellungnahme zu den Forderungen schriftlich vorlegt.
- eine Person sich genötigt fühlt zu der ihr nahe stehenden Person fahren zu müssen, um alle Missverständnisse aus dem Weg zu räumen.

Fortschritte in der Stressbewältigung können sich abzeichnen, wenn ...

- eine Person, anstatt wie zuvor Tabletten in Konfliktsituationen zu nehmen, therapeutische Hilfe sucht.
- eine Person ihr Verhalten ändern möchte.
- eine Person lernen möchte, sich für ihre Anliegen einzusetzen.
- eine Person ihren Stress auf neue Art abbauen lernen möchte.

Stressreaktionen können sein, dass ...

- eine Person den Kontakt zu ihrem Körper nicht mehr wahrnehmen kann.
- eine Person nur noch tobende Gedanken im Kopf wahrnimmt. Dann ist es möglich, dass eine Person Feldenkrais-Übungen erlernen möchte, um sie prophylaktisch gegen diesen Zustand einsetzen zu können.
- eine Person in der Mitte, wo sich der Bauch befindet, nur noch ein Loch wahrnimmt, das sie durch Nahrungsaufnahme versucht zu stopfen, bis ihr schlecht wird.
- eine Person stark übergewichtig wird und isst, bis sie Bauchschmerzen hat, um sich selbst zu spüren.

Erfahrungen mit dem Stressreduktionskurs können sein, ...

- dass eine Teilnehmerin zu Beginn des Kurses nur mit den Schultern und dem Becken auf dem Boden aufliegt.
- dass eine Teilnehmerin mit dem Rücken gewölbt über dem Boden liegt und Schmerzen hat.
- dass die Rückenschmerzen bereits nach einer Lektion reduziert sind und sich die Rückenmuskulatur entspannt hat.
- dass eine Teilnehmerin das Gefühl hat, der Kontakt mit dem Boden sei faszinierend, angenehm und ein bisschen wie emotionales Loslassen.

Der Kurs kann von einer Teilnehmerin als sicherer Raum empfunden werden, wenn ...

- keine Anforderungen an sie gestellt werden.
- keine Bewertungen ihrer Bewegungsausführungen vorgenommen werden.
- nur spüren und loslassen stattfindet.

Die Wichtigkeit der eigenen Befindlichkeit kann entdeckt werden, wenn ...

- eine Teilnehmerin ihr Befinden als angenehm spüren kann.
- eine Teilnehmerin bemerkt, dass es vorteilhaft ist, sich nicht auf das Erreichen von Zielen auszurichten.
- eine Teilnehmerin bemerken kann, dass sie die Tendenz hat, sich auf zu erreichende Ziele zu fixieren, anstatt ihr Befinden zu erspüren und es als wichtig zu erachten.

Die Gemeinschaft der Gruppe kann helfen, ...

- dass sich eine Teilnehmerin wohl fühlt und offen äußern kann.
- anderen Teilnehmerinnen die Möglichkeit zu geben, von ihren Schwierigkeiten und Bewältigungsstrategien zu berichten.
- dass sich eine Teilnehmerin mit dem Problem, wie begegne ich Stressoren, nicht mehr so alleine fühlt.
- dass eine Teilnehmerin ihre Probleme mit den anderen teilen kann.

Die Gruppe kann dem persönlichen Perspektivwechsel dienen, wenn ...

- es einer Teilnehmerin gelingt, die Perspektiven der anderen einzunehmen
- sich eine Teilnehmerin im Kurs immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen fühlt.
- eine Kursteilnehmerin im Kurs üben kann, sich für ihre eigenen Belange einzusetzen.
- eine Kursteilnehmerin lernen kann, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen.
- die Visualisierung der Stressoren, indem sie aufgeschrieben werden, hilfreich für eine Kursteilnehmerin ist.
- eine Kursteilnehmerin sich klar werden kann über Stressreduktionsmaßnahmen.
- es einer Teilnehmerin wichtig ist, nicht nur die eigene Sichtweise zu vertreten, sondern auch zu erleben, wo andere Personen Schwierigkeiten haben und wie sie diese bewältigen.
- bei einer Kursteilnehmerin Interesse besteht, gegenüber der Stressempfindlichkeit anderer Menschen Toleranz zu erlernen. Ein Beispiel kann das Zusammenleben in einer Wohngemeinschaft sein.

Eine neue Stressbewältigungsstrategie kann für eine Teilnehmerin sein ,...

- der Vorschlag, inne zu halten.
- sich Zeit zu nehmen.
- die Reaktion zu verzögern.
- über eine Lösung nachzudenken.
- nicht automatisch zu handeln.

Die Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit kann im Kurs angestoßen werden, wenn

- es einer Teilnehmerin schwer fällt anderen Menschen zu sagen, dass ihr etwas zu viel wird.
- es ihr schwer fällt innerlich zu akzeptieren, dass ihr etwas zu viel ist.
- eine Teilnehmerin bereits gelernt hat, dass ihr Körper ihr ein Signal gibt, wenn etwas zu viel ist.
- eine Teilnehmerin gerade daran arbeitet, Vorgesetzten deutlich zu machen, dass sie eine Arbeit im festgelegten zeitlichen Rahmen nicht erledigen kann und mehr Zeit benötigt.
- der Verstand einer Teilnehmerin dazu bereit ist, die Emotionen jedoch noch unverändert sind.

Verbesserungen, die durch die Methode nach Meinung einer Kursteilnehmerin erreicht werden können, können Folgende sein:

- Die Methode kann dazu dienen, die Wahrnehmung des Körpers zu verbessern.
- Sie kann dazu dienen, das körperliche Befinden zu akzeptieren.
- Sie kann dazu dienen, weitere Blockaden zu lösen.
- Man kann insgesamt kompetenter werden, Probleme zu lösen, um Fehlverhalten vorzubeugen (zum Beispiel Tabletten zu nehmen).
- Man kann durch das Bewusstwerden Blockaden im Körper lösen und dadurch auch emotionale Blockaden und Blockaden im Kopf (Einstellungen) lösen.
- Eine Teilnehmerin kann der Überzeugung sein, dass es ein längerer Prozess sei, ein verbessertes Selbstbild zu erreichen.

Therapie kann eine Ergänzung zum körperorientierten Ansatz der Feldenkrais-Methode sein

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin in ihrem Fall der Überzeugung ist, dass sie zu dem körperorientierten Feldenkraisansatz noch einen Therapeuten benötigt, um sich insgesamt wohler zu fühlen und nicht „den Körper vom Geist abzublocken.“
- Sie kann die Meinung vertreten, dass man erlernen müsse, den Körper nicht nur funktional wahrzunehmen und zu benutzen, sondern auch etwas mit ihm zu erfühlen.
- Die Teilnehmerin kann eine Erfahrung in einem zurückliegenden Tellington-Touch-Kurs gemacht haben, in dem eine starr wirkende Frau unter ihrer Behandlung mit speziellen Touchs ohnmächtig wurde. Sie kann der Ansicht sein, dass dies geschah, weil diese Frau sich unter der Behandlung entspannte und ihre starre Körperhaltung aufgab.
- Es kann sein, dass sich eine Teilnehmerin Feldenkrais-Übungen im Zusammenhang mit einer Therapie zur Lösung ihrer psychischen Probleme gut vorstellen kann, da sie sich daran erinnern kann, wie gut sie sich nach den Feldenkrais-Übungen fühlte.
- Eine Teilnehmerin kann zu der Erkenntnis kommen, dass sie sich psychisch den Stress selbst macht und auch die einzige Person ist, die etwas daran ändern kann.

Warnsignale für einen ungünstigen Umgang mit sich selbst können sein ...

- Unfälle, die geschehen bei Leistungsanforderungen von außen, bis sich eine Person therapeutische Hilfe sucht.

- Erkrankungen, die als massive Warnzeichen des Körpers auftreten können. Sie können einer Person mitteilen, mit dem „Funktionieren müssen“ aufzuhören und nicht so weitermachen zu können.

Auswirkungen auf die persönlichen Einstellungen einer Reiterin können sein ...

- dass eine Reiterin lernen kann, Glaubenssätze über das „richtige“ Reiten loszulassen und dadurch lernen kann, ihre Aufmerksamkeit auf das Spüren im Augenblick zu richten.
- Dass sich eine Reiterin verantwortlich für das Wohlergehen ihres Pferdes fühlt und ihre Meinung sein kann, dass es ihrem Pferd nur gut gehen kann, wenn sie dafür sorgt, dass es ihr selbst gut geht und sie sich um ihr eigenes Wohlergehen kümmert.

Auswirkungen auf die Kommunikation zwischen einer Reiterin und ihrem Pferd können sein ...

- dass eine Reiterin erlernen kann, zu spüren, was sie tut und wie das Pferd darauf reagiert.
- Es kann sein, dass eine Reiterin dann erfahren kann, wie wenig sie tun muss, damit das Pferd das umsetzen kann, was sie ihm mitteilen möchte.
- Eine Reiterin kann Parallelen zwischen sich und ihrem Pferd feststellen, zum Beispiel wenn beide unachtsam sind, können beide unachtsam „schlurfen“.
- Eine Reiterin kann ihrem Pferd, wenn es lustlos ist, vermitteln, dass Reiten Spaß macht und sie kann das Pferd motivieren, von der Weide mitzukommen, ohne dass sich die Reiterin dabei anstrengen muss oder Druck auf ihr Pferd ausübt.
- Eine Reiterin kann freundlich und gelassen bleiben, so dass sich ein Pferd beim Reiten freier bewegen kann.
- Eine Reiterin kann spüren lernen, wie sich ihr Pferd bewegt und dies als Voraussetzung dafür sehen, ihre Kommunikation mit ihrem Pferd verbessern zu können.
- Anhand einer misslungenen Kommunikation, in der eine Reiterin widersprüchliche Befehle an ihr Pferd gegeben haben kann, kann eine Reiterin erkennen, dass ihr Pferd ihr ihre Fehler verzeiht und auf widersprüchliche Befehle nicht reagieren kann.

Folgen im Arbeitsbereich von Zweifeln an der eigenen Kompetenz können sein ...

- dass eine Person eine Arbeit über einen längeren Zeitraum hinweg ausübt, die nicht ihrer Ausbildung und ihrem Eigenanspruch entspricht.
- dass eine Person sich nicht zutraut, dies mit dem Vorgesetzten zu besprechen, da sie Angst hat, ihren Arbeitsplatz zu verlieren, wenn bereits mehrere Mitarbeiter entlassen wurden.
- dass eine Person die direkte Kommunikation mit Vorgesetzten meidet
- dass eine Person an früheren Arbeitsstellen Spaß hatte zu arbeiten, weil sie mit anspruchsvolleren Tätigkeiten betraut war.
- dass eine Person sich mit dem Gedanken trägt, eine neue Arbeitsstelle zu suchen.
- dass eine Person sich nicht traut, sich auf eine neue Arbeitsstelle zu bewerben, da sie glaubt, den Anforderungen einer neuen Arbeitsstelle nicht gewachsen zu sein.
- dass eine Person Angst hat, vor Vorstellungsgesprächen und entsprechende Erfahrungen, die sie in ihrer zurückliegenden Schulzeit gemacht hat.
- dass eine Person sich an Blackouts in der Schule erinnern kann, die sie immer bekam, wenn sie vor Lehrern oder Mitschülern sprechen sollte.
- dass eine Person glaubt, einer unsicheren beruflichen Situation entgegenzugehen und unter dieser Situation leidet, obwohl sie durch einen Schwerbehindertenstatus für den derzeitigen Arbeitgeber nicht leicht kündbar ist.

Wenn die Ganzheit einer Person nicht mehr erlebt wird, kann es sein, dass ...

- eine Person einen Unfall verursacht.
- In einer Unfallsituation kann eine Person sich geteilt erleben. Sie kann spüren, dass nur noch ein Teil von ihr anwesend ist, während der andere Teil, ihr Verstand, nicht mehr vorhanden ist.

Das Stressreduktionsprogramm kann von einer Kursteilnehmerin folgendermaßen bewertet werden ...

- Die Bewertung kann insgesamt positiv sein.
- Eine Teilnehmerin kann sich vorstellen können, in Zukunft im nicht-klinischen Bereich, an einer Volkshochschule, einen Stressreduktionskurs zur Klärung ihres Stressverhaltens und zur Lösung ihrer Bewegungsblockaden zu besuchen.

- Eine Teilnehmerin kann die Idee bekommen, dass dieser Kurs es ihr ermöglicht ihre körperlichen Blockaden zu lösen und sie dadurch wieder Zugang zu ihren Gefühlen und Gedanken erlangen kann.

Der Wunsch nach Veränderungen im Körperbild kann sein ...

- dass eine Person, die anstelle ihres Bauches ein Loch in der Mitte ihres Körpers wahrnimmt, die Hoffnung haben kann, dass sie, wenn sie alles was damit zusammenhängt lösen kann, sich selbst spüren kann, ohne Bauchschmerzen haben zu müssen und essen zu müssen.

Das Wichtige des Gesprächs kann sein, ...

- dass einer Gesprächspartnerin klar wird, dass sie sich mit ihren inneren Widerständen gegen Übungen beschäftigen möchte, weil sie nach dem ersten Kurstag spüren konnte, wie gut es ihr tut, wenn sie entspannt ist.
- dass eine Gesprächspartnerin zu der Überzeugung gelangt ist, dass sie körperliche Entspannung benötigt, um seelische Blockaden zu lösen.

9.2 Teil B, 4 Gespräche

von Stefanie Gloger

9.2.1 Die Verdichtungsprotokolle

Im Anschluss an die Durchführung des Stressinterventionsprogramms habe ich Gespräche mit vier Teilnehmerinnen geführt, mit den anderen vier hat Susanne Herzog gesprochen.

Die Gespräche wurden nach der Methode des Persönlichen Gesprächs von Inghard Langer (siehe oben) und in der entsprechenden Haltung geführt. Anschließend habe ich sie transkribiert. Die Transkripte wurden nicht in der ursprünglichen Form in diese Arbeit aufgenommen, da es für den Leser anstrengend wäre, den häufigen Gedankensprüngen eines natürlichen Gesprächsverlaufs zu folgen.

Stattdessen wurden Verdichtungsprotokolle angefertigt, in denen die Informationen zusammengefasst und dann durch die Originalaussagen der Gesprächspartnerinnen ergänzt wurden. Im Unterschied zu Susanne Herzog habe ich meine Verdichtungsprotokolle nicht nach einer chronologischen Struktur, sondern nach einer thematischen angefertigt, da mir diese Vorgehensweise bei den mir vorliegenden Gesprächen als am sinnvollsten erschien. Themen, die an verschiedenen Stellen im Gespräch erwähnt wurden, habe ich also im Verdichtungsprotokoll unter einer Überschrift zusammengefasst. Diese Überschriften sind weiter hinten in der Arbeit in den weiteren Bearbeitungsschritten der Gespräche mit nur leichten Modifikationen wiederzufinden, sodass die Übersichtlichkeit gewährleistet ist.

Meine Gesprächspartnerinnen wählten sich Vornamen aus, um anonym zu bleiben. Die Zitate meiner Gesprächspartnerinnen habe ich möglichst originalgetreu belassen. Häufige Füllwörter, Wiederholungen oder missverständliche Äußerungen habe ich jedoch aus den Zitaten gestrichen, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

9.2.1.1 Verdichtungsprotokoll vom Gespräch mit Audur

Einleitung

Audur ist um die 40 und arbeitet in der Forschung. Sie hat an allen vier Terminen des Stressinterventionsprogramms teilgenommen.

Für das Gespräch mit Audur habe ich mich mit ihr in einem Raum der Universität Hamburg getroffen, den eine gemeinsame Bekannte uns zur Verfügung gestellt hat. Wir haben uns gegenüber an einem Tisch gesessen und Kaffee getrunken.

Das Gespräch war etwa eine dreiviertel Stunde lang. Es hat Interviewcharakter. Ich frage recht viel und lasse kurze Pausen nach Audurs Aussagen. Auch Audur antwortet meist schnell auf meine Fragen oder Aussagen. Viele ihrer Äußerungen bekräftigt Audur mit einem „so“. Dieses habe ich meist nicht mittranskribiert.

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Motivation

In meiner Eingangsfrage erkundige ich mich, wie es dazu gekommen ist, dass Audur sich zu unserem Kurs angemeldet hat. Sie hatte schon seit längerer Zeit einmal an einem Feldenkrais-Kurs teilnehmen wollen, bisher war es aber nie dazu gekommen. Die Gelegenheit, bei uns mitzumachen, war für sie sehr günstig, zumal sie zu der Zeit wegen einer Verletzung keinen Sport treiben konnte. Eine genaue Vorstellung davon, was die Feldenkrais-Methode genau ist, hatte sie jedoch nicht.

„Ja, wie kam es dazu? Ich habe schon öfter nach Feldenkrais geguckt gehabt, und das gibt es auch tatsächlich (...) beim Sportverein. Das ist immer ein bisschen teuer, und es passte von den Terminen nicht, und so richtig hatte ich auch gar keine Idee: Was macht denn nun

Feldenkrais, was ist anders oder nicht oder so? Aber ich hatte schon gehört, es ist sinnig. Und da ich jetzt (...) neu trainieren muss, passte das sozusagen hervorragend, weil so richtig sportlich geht ja gerade nicht, sodass pur die Bewegung zu üben einfach super ist. Deswegen passte das jetzt sehr gut zusammen.“

Dass es sich bei dem Feldenkrais-Kurs um ein Stressinterventionsprogramm handelt, war bei Audur nicht entscheidend für die Anmeldung.

„Das Programm mit Stress war dann eher, naja, das schauen wir mal, was wir da so bekommen. Das war eher so, das gehört dann dazu.“

Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode

Später frage ich nach den Vorstellungen, die meine Gesprächspartnerin von der Feldenkrais-Methode hatte.

„Ich habe so gedacht, oh, Yoga, vielleicht mit Entspannung, ein bisschen Übung. Aber was für Übungen, ich hatte beim besten Willen keine so richtige Vorstellung. Und, nö, ich wollte mich eigentlich überraschen lassen. Also schon eher so meditativ oder so, nicht so actionmäßig, dass man ins Schwitzen kommt. So habe ich es mir schon vorgestellt.“

Was ist Stress für mich?

Art und Ausmaß des erlebten Stresses

Für Audur ist Stress ein Phänomen, das hauptsächlich im Berufsleben auftritt. Sie betont, dass sie nicht oft und viel Stress erlebe.

„Ich empfinde nicht so viel Stress. Ich merke zwar manchmal, es ist mir viel“

Ein Stresssymptom, das Audur spürt, ist, dass sie sich im Bereich der Schultern verspannt.

„Nee, es artet nicht so aus, klar ziehe ich mal dann die Schultern hoch (...) und ich kriege sie auch nicht unbedingt so locker“

Entscheidungen treffen

Audur erlebt Stress, wenn sie viel zu tun hat und abwägen muss, in welcher Reihenfolge sie ihre Aufgaben erledigt. Dabei spielt es eine Rolle, welche Konsequenzen es hat, eine Aufgabe schneller oder weniger schnell zu erledigen.

„Ja, was ist Stress für mich? Gute Frage. Stress ist für mich einfach, wenn zu viele Anforderungen auf einen, auf mich sozusagen, zukommen, und ich das so sortieren muss. Und dann aber ja nicht nur das einfach sortieren muss nach was ist wichtig oder nicht, sondern wer hat das bestellt oder, ne? Es gibt dann immer so verschiedene Subfaktoren, die man dann noch beachtet oder nicht beachten muss oder wegschiebt oder so. Und dann jemand anders immer darauf wartet oder nicht, und dann kommt man halt in so gewisse Zwangslagen, wenn man an verschiedenen Schnittstellen arbeitet.“

„Was kann ich schnell machen, oder manchmal ist es auch ganz neu, wie können wir das jetzt überhaupt machen? Besprechen wir das lieber nochmal? Und mit wem bespreche ich das dann? Und so muss ich das halt gucken.“

Beim Treffen dieser Entscheidungen liegt für Audur eine Schwierigkeit darin, dass es Menschen sind, die mit Anliegen oder Aufträgen zu ihr kommen, und dass sie durch ihre Prioritätensetzung auch Personen bevorzugt oder zurückstellt.

„Hmm, ja, wem werde ich jetzt zuerst gerecht. Also, weil ich habe immer viel. Und das ist dann immer so eine Entscheidung, für den, für die. Oh, Moment mal! Du trittst mir sehr auf die Füße!“

Neue Anforderungen

Es bedeutet viel Stress für sie, wenn neue Anforderungen auf sie zukommen.

„Superstressig wird es halt, wenn neue Anforderungen kommen, wenn man gar nicht weiß, wie es dann funktioniert. Und dann weiß man, welche man fragen kann, aber manchmal

kommt dann nicht das Richtige zurück, oder man kann damit nichts Richtiges anfangen. Das ist dann halt etwas ganz Neues.

Aber meistens schaffe ich es, es dann auch spannend zu finden“

Die eigene Einstellung

Audur berichtet, dass sie weniger Stress empfinde, wenn sie ihre Aufgaben als interessant erlebt.

„Dann ist es nicht so doll. Dann ist es einfach: Hej, ist doch spannend jetzt! Da gehen wir mal ran! Sonst ist das so ein großes Gebilde und: Oh Gott nee, das wird mir zu viel. Aber das ist natürlich auch die Kopfsache.“

Weiterhin beschreibt sie ihre Ansicht, dass es eine Frage der eigenen Einstellung sei, ob oder als wie stressig man eine Situation empfindet.

„Ja. Wie man sie einschätzt. Ja. Klar.“

„Genauso wie halbe Stunde Fahrt zur Arbeit, ist es stressig oder nicht. Natürlich ist es irgendwie ein bisschen vergeudete Zeit, hin und her zu fahren, Autofahrstress, Stau oder nicht, aber (...). Mal höre ich eine CD, höre ich mal ein Hörbuch oder kann ich auch abschalten. (...) Ich hab jetzt auch Feierabend, komme dann runter. Und kann an etwas anderes denken.“

Umgang mit Stress

Auszeiten nehmen

Wenn sie einmal gestresst ist, hilft es Audur, einer anderen Tätigkeit nachzugehen, zum Beispiel der Gartenarbeit.

„Ich glaube, ich muss irgendwie dann abschalten und etwas ganz anderes machen. Entweder Pause machen, rausgehen oder zu Hause dann erstmal eine Runde Unkraut zupfen, so ganz meditativ. Ja, ich glaube, eher mich davon wegziehen.“

Audur nimmt sich diese Auszeiten und Stress ist für sie kein größeres Problem.

„Ja, das mache ich tatsächlich, ich habe gar nicht soo viel Stress. Ich merke wohl, ich habe Stress, aber es artet nicht aus.“

Für sich sorgen

Audur erklärt, dass es ihr gelinge, in sehr stressigen Situationen für sich zu sorgen.

„Wenn es zu viel wird oder so, dass ich dann Hilfe schreien muss. Also habe ich jedenfalls das Gefühl, dass ich das ein bisschen im Griff schon habe. Dass mich das nicht überkommt oder so.“

Eigenverantwortung erkennen

Als wir darüber sprechen, welche Vorzüge die Beschäftigung in der Gruppe mit dem Thema Stress hat, beschreibt sie die Erkenntnis, dass sie selbst verantwortlich dafür sei, ob und wie sie Stress erlebt.

„Das einfach dann auch in Zusammenhang zu bringen mit Bewegung, oder ich könnte da ja auch etwas machen, der Stress kommt ja nicht irgendwie (...), sondern ich bin da ja immer mit dabei.“

Ausgleich in der Beziehung

Auch ihre Beziehung bietet Audur einen guten Ausgleich zum Stress im Berufsleben.

„Da ist es eher entspannt. Das ist der Ruhepol sozusagen, zur Arbeit ist man eher stressig, und denn ist es zu Hause eher entspannt.“

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Ich stelle Audur viele Fragen dazu, wie sie den Ablauf und die Inhalte des Seminars empfunden hat.

Zeitraahmen

Der ideale Zeitrahmen für das Stressinterventionsprogramm würde für Audur so aussehen, dass es über mehrere Wochen hinweg einmal pro Woche circa zwei Stunden lang stattfindet. Ein solcher Zeitplan ist für sie gut in den Alltag integrierbar, und die regelmäßige Teilnahme über den längeren Zeitraum hinweg hilft, die Kursinhalte zu vertiefen.

„So zehn Einheiten oder so erst mal. Und die einmal die Woche. Also das könnte man gut einbauen.“

Audur betont, dass es ihr wichtig sei, dass ein Termin zwei Stunden lang ist. Nur dann könne sie wirklich „abschalten“ und einen Entspannungseffekt spüren.

„Zwei Stunden müssten es aber schon sein. Gute zwei Stunden. Nicht umziehen noch mit drin, sondern zwei Stunden so um und bei. Wenn ich eine Yoga-Stunde mache, und die dauert halt zwei Stunden, und bis man da so drin ist und so. Zwei Stunden, dann hat man es auch so ein bisschen, dass man wirklich runter und auch entspannen kann.“

Die vier langen Termine waren für sie nur deswegen praktisch, weil sie einen langen Anfahrtsweg hatte, und diesen so nicht oft zurücklegen musste.

„Dann war es sehr praktisch, aber sonst so, wenn man das im Umkreis macht und dann eine Stunde und (...) Theorie dazu, macht das, glaube ich, noch mehr Sinn, das einfach über einen längeren Zeitraum zu machen.“

Länge der Feldenkrais-Stunden

Audur hätte im Nachhinein nicht sagen können, wie lang eine Feldenkrais-Einheit jeweils war. Sie hat die Länge jedoch als angenehm empfunden.

„Vom Gefühl her war das gar nicht so lang. Und das war so kompakt, es passte einfach zusammen. Nö, das war gut. Nö, war gut. Das kann ich gar nicht anders sagen.“

Thematische Abstimmung der Theorieteile und Feldenkrais-Stunden aufeinander

Für Audur war der inhaltliche Zusammenhang zwischen dem Theorieteil zu einer Thematik und der dazugehörigen Feldenkrais-Stunde nicht deutlich. Für sie wären andere Kombinationen genauso möglich gewesen. Sie hat in den einzelnen Feldenkrais-Stunden jeweils eine klare Thematik erkannt, die Stressteile haben für sie dagegen immer das eine große Thema Stress behandelt.

„Dass es mit dem Theorieteil jetzt so zusammenpasste, (...) ich kann mich nicht entsinnen ... Ich kann mich sehr gut an die Kieferstunde erinnern, das passte wohl schon, ja. Aber ich glaube, es wäre auch austauschbar. Weil das Stressthema schon immer eine große Wolke ist.“

„Mir fällt dabei noch Zähne zusammenbeißen ein, aber das ist ja klar mit Kiefer und so und irgendetwas durchbeißen. Thema durchbeißen. Aber Thema Durchbeißen ist natürlich auch sonst so. Was verursacht Stress oder so.“

Audur ist der Meinung, dass sich das Thema Stress zu oft wiederholt hat.

„Ich fand es leicht wiederholig so ...“

Sie glaubt aber, dass diese Wiederholungen trotzdem sinnvoll sind, da man sich so immer wieder von Neuem mit dem Thema auseinandersetzt.

„Aber natürlich ist es immer irgendwie den Stress anders beguckt, und nach jeder Woche ist man selber ja auch ein bisschen anders drauf und hat vielleicht nochmal, irgendetwas macht es ja mit einem, wenn man über Stress gesprochen hat, selbst wenn man nicht darüber wirklich so nachgedacht hat. Von daher macht es ja trotzdem Sinn, auch wenn ich jetzt finde, das ist wieder, hat sich so weit wiederholt. Es geht um ein Thema, zwar natürlich immer anders.“

Vermittlung der theoretischen Inhalte

Audur äußert sich positiv darüber, dass wir kaum Frontalvorträge und keine Powerpoint-Präsentationen eingesetzt haben. Das hätte nicht zur Thematik gepasst. Außerdem kann sie sich vorstellen, dass Kursteilnehmer dabei eher „abschalten“ und sich weniger eigene Gedanken machen würden.

„Das habt Ihr ja zum Glück soo viel nicht gemacht. (...) Das fand ich gut. Das hätte einfach nicht gepasst, finde ich.“

„Wenn man mitdiskutiert, ist man ja mehr drin, als wenn man etwas zuhört, da klappt man ja weg.“

„Das wäre sehr einfach, aber würde den Zweck nicht erfüllen. Also wenn ich mir das vorstelle, man macht das mit mehreren und nach der Arbeit, ich stelle mir meine Gruppe Arbeitskollegen gerade vor, also da macht ja keiner mit, und dann macht man halt die Übung. Aber dann macht man sie einfach und denkt nicht weiter nach. Also dann kann man sich selbst schnell rausziehen.“

Die Möglichkeit, sich selbst Notizen zu den Kursinhalten zu machen, hilft Audur, diese zu verinnerlichen.

„Das finde ich eigentlich ganz gut. Was man schreibt, bleibt so ein bisschen natürlich auch immer anders hängen, so wie ein zweiter Gang.“

Manchmal hat es Audur zu lange gedauert, aufzuschreiben, in der Gruppe zu sammeln, die Aufzeichnungen vorzulesen und dann noch zu besprechen. Sie fand es durchaus sinnvoll, hätte diesen Prozess aber gekürzt.

„Ja, aufschreiben war gut. Ich meine, das mit dem nochmal Vorlesen von dem Aufgeschriebenen macht es dann vielleicht noch ein bisschen langatmig, weil wir das ja schon vorher besprochen hatten mehr oder weniger oder danach besprochen haben, also danach auch nochmal in einer Runde. Ist auch ein Weg. Aber dann nicht immer zu diskutieren, sondern mal nur aufzuschreiben und das an die Wand zu (...) und dann nochmal zu gucken, ist eine Alternative, finde ich. Eine zusätzlich Alternative zu der Besprechung.“

Materialien zum Mitnehmen nach Hause

Audur glaubt, dass sie die Feldenkrais-Stunden anhand von Kursmaterial zu Hause ausführen würde. Dabei würde sie Audio-Material einer schriftlichen Anleitung vorziehen.

„Ich glaube, das würde ich nochmal machen. (...) Geschriebenes, glaube ich, ein bisschen anstrengender als Aufnahme zu hören (...). Dann kann man sie ja gleich machen und hören dabei. Das wäre, glaube ich, ganz sinnig.“

Einblick in die Feldenkrais-Methode

Audur konnte durch das Seminar einen guten Einblick in die Feldenkrais-Arbeit bekommen. Auf meine Frage, ob ihre Erwartungen an den Kurs erfüllt wurden, antwortet sie:

„Ja. Klar. Also es war ein total toller Einblick in Feldenkrais. Super. Ja.“

Die Kombination aus Feldenkrais und der Auseinandersetzung mit dem Thema Stress

Audurs Erleben

Am Anfang des Gesprächs erzählt Audur von sich aus, dass sie die Kombination aus Feldenkrais-Stunden und der Beschäftigung mit dem Thema Stress als fruchtbar empfunden habe.

„(...) mit dem: Was ist Stress? Einfach zu überlegen: Was ist das bei mir oder wo kommt der überhaupt her bei mir? Und das im Gegensatz zu den Übungen. Das fand ich schon ganz schön so.“

Später frage ich sie noch einmal explizit, ob sie die besagte Kombination als sinnvoll empfindet. Sie bestätigt das und berichtet darüber, wie sie ihre Überzeugung bereits einer Kollegin vermittelt hat.

„Ich finde schon, das ist supersinnvoll. Ich habe es dann auch einer Kollegin erzählt und die meinte nur so: ‚Wie denn, was hat denn das zusammen zu tun? Kann ich mir gar nicht vorstellen.‘ Aber ich brauchte nur zwei, drei Worte zu sagen, so von wegen: ‚Na, kannst du dir vorstellen, wenn du hier vor dem PC sitzt und dich ein bisschen anstrengst und verspannst und so, dass dann eine Feldenkrais-Übung ganz gut wäre?‘ ‚Achja.‘ “

Audurs Eindruck von dem Erleben anderer

Im Anschluss beschreibt meine Gesprächspartnerin ihren Eindruck, dass sich dieser Zusammenhang vielen Menschen nicht sofort erschließt.

„Die meisten bringen es aber nicht schnell in Zusammenhang. Wenn man es so sieht, erst mal nicht. Fand ich jetzt lustig, natürlich gibt es irgendwelche Übungen, dass Stress durch Bewegung oder so etwas abgebaut werden kann. Aber es ist wohl erst der zweite Gedanke. Nein, es ist nicht selbstverständlich.“

Wenn Audur den Ausdruck „Stressbewältigung“ hört, denkt sie eher an kognitive Ansätze oder Methoden wie Autogenes Training als an Feldenkrais. Sie ist der Meinung, dass es auch den meisten anderen Menschen so geht. Sie schlägt vor, den Zusammenhang in Werbematerialien noch stärker herauszustellen.

„(...) ob man das vielleicht mal plakativer machen müsste, also noch ein Untertitel, um, sage ich mal, das gemeine Volk (...) sofort zu finden.“

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Bewusstheit und Verwirrung

Audur fand die Erfahrung interessant, Bewegungen ganz bewusst auszuführen und dabei in sich hineinzuspüren. Manchmal waren unsere Fragen und Hinweise für sie ungewöhnlich und verwirrend.

„Ja, mit der (...) [Verletzung, Anmerkung der Verfasserin] habe ich schon ab und zu mal mehr gespürt, aber eigentlich war ich mehr konzentriert, dass die Bewegung, dem zu folgen, was da eigentlich jetzt zu tun ist oder zu fühlen ist und zu spüren. Und das fand ich eigentlich sehr spannend so. Andere Bewegungen zu machen und sie anders zu orten oder auch manchmal zu hören und nicht zu wissen, was ist, huh, wie jetzt? Das kam ja schon auch vor.“

Gerade diese ungewöhnlichen Bewegungserfahrungen sind ihr auch im Gedächtnis geblieben.

„Es ist immer das im Gedächtnis geblieben, was nicht so richtig funktioniert hat oder so merkwürdig ging sozusagen. Wo ich merkte, oh, genau, ich weiß gar nicht, wie ich einen Arm drehen soll, was meint sie jetzt überhaupt? Allererste Stunde, (...) oder auch, ich glaube, das war mit der Kieferstunde, mit dem beides zusammen rechts und links drehen, das war auch, so einzelne Sachen eben.“

Wie weit gehe ich?

Ein wichtiges Thema war für Audur, selbst zu entscheiden, wie sie die Bewegungen ausführen will, und zu beobachten, was für eine körperliche Rückmeldung sie dabei bekommt.

„Wie weit muss ich jetzt? Was muss ich eigentlich? Oder muss ich nicht, oder was passiert jetzt hier eigentlich? Das war ganz gut.“

„Muss ich oder nicht? Kann ich oder kann ich nicht? Knackt es jetzt, oder was soll das hier jetzt werden, und was ist jetzt wirklich der Sinn der Sache? Wie weit will ich gehen?“

Die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode

Im Gedächtnis geblieben sind Audur nicht komplette Stunden, sondern die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode, vor allem die Möglichkeit, sich Bewegungen vorzustellen und zu variieren.

„Gesamte Stunden nicht, und auch eher eine Idee zu imaginieren und Bewegungen zu machen. Ja. Die Bewegungen oder einfach Bewegungen auch gegensätzlich anders zu machen.“

„Die Grundidee. Sonst müsste man es einfach öfter machen. Also, dafür sind dann die vier Samstage doch zu wenig.“

Das Erleben der Gruppe

Schwieriges

Audur berichtet darüber, dass sie die Diskussion in der Gruppe als schwierig empfunden habe, weil ihr die Zeit fehlte, erst einmal für sich über das Thema nachzudenken und sich über ihre Empfindung klar zu werden. Außerdem war es ihr teilweise zu persönlich, um es in der Gruppe zu besprechen.

„Es ist natürlich in der Gruppe dann nochmal anders schwierig als wenn man das jetzt Man muss es ja erst mal für sich überlegen, weißt du. Du wirst angesprochen und dann: Ja, irgendwie habe ich dann auch mal Stress. Aber kann ich das jetzt in der Gruppe so besprechen? Das ist jetzt ja nicht eine Situation, ganz klar, die mir immer Stress macht. Das ist eher so ein diffuses Gebilde, und bis man das dann so ein bisschen weiter herausgekitzelt hat, dauert das einfach.“

Als besonders schwierig hat sie die Arbeit in Zweiergruppen empfunden, da sie dort mit einer fremden Person über ein Thema sprechen sollte, das recht persönlich ist, und noch weniger Zeit zum Nachdenken hatte als in der größeren Runde.

„Mit der vielen Kleinarbeit, für mich war das zu viel, also zu eng dann auch in so einer kleinen Gruppe, letztendlich ist es dann zu eng.“

„Man muss ja gucken, mehr über seine Situation, es dauert ja einfach so ein bisschen.“

Die Gruppengröße

Falls es eine größere Anzahl von TeilnehmerInnen gewesen wäre, hätte Audur eine Aufteilung in Kleingruppen für sinnvoll gehalten.

„Wenn es mehr Teilnehmer sind, dann muss man das ja schon mit den Kleingruppen machen, das macht dann ja schon Sinn.“

Ich frage Audur, ob es für sie angenehmer gewesen wäre, wenn eine größere Anzahl von Teilnehmern in der Gruppe gewesen wäre. Sie sagt, dass sie eine Gruppengröße von acht bis zehn Personen als ideal empfinden würde. In einer größeren Gruppe sei die Atmosphäre unpersönlicher.

„Wenn es, sage ich mal, bis zu acht bis zehn Personen ist, dann wäre das Also, ich glaube, es ist netter in so einer kleineren Gruppe. (...) größere Gruppe, ist es ein größerer Raum, das ist dann auch wieder, also, atmosphärisch dann einfach anders. Und das macht, glaube ich, auch wiederum viel aus.“

Bereicherndes

Meine Gesprächspartnerin berichtet aber auch darüber, dass sie die Diskussionen in der Gruppe als nett empfunden habe, und es eine Bereicherung sei, die Berichte anderer Teilnehmerinnen zu hören.

„Vom Ansatz ist es halt ein Denkansatz, denke ich mal so, also macht es mehr bewusst. Das fand ich so ganz nett.“

„Womit andere Stress haben, könnte ja auch bei mir sein. Könnte ja sein, dass ich so etwas vielleicht kenne, die Situation, oder dass man es einfach anders einschätzt oder so. Also das würde ich eher als Austausch bezeichnen. Also das, finde ich, hat dann schon etwas Nettes, einfach darüber zu sprechen oder nochmal so eine andere Idee zu kriegen, wie andere es handhaben.“

Gedanken über zukünftige TeilnehmerInnen

Am Ende des Gesprächs äußert Audur ihre Befürchtung, dass Menschen, die an einem regulär angebotenen Stressinterventionsprogramm teilnehmen, Schwierigkeiten damit haben könnten, sich innerhalb einer Gruppe auf dieses persönliche Thema einzulassen, oder generell einen Zugang zu ihrem Stresserleben zu bekommen. Entsprechende Erfahrungen hat sie mit Arbeitskollegen gemacht.

„Wenn man Kurse geben wollen würde mit diesem Thema, dann ist das so ein Thema, was irgendwie schwierig vielleicht zu händeln wird. Wenn sie nicht aus dem Studi-Bereich kommen, die Menschen.“

„Dann sagen sie irgendetwas, aber dann sagen sie: ‚Oh, heute ist der Tag schön,‘ oder irgendwie sowas. Ob sie das sagen oder nichts, da ist die Antwort egal. Man kann alles machen und man kriegt eine Antwort aber ...“

Übertragung in den Alltag

Seilspringen und andere Bewegungen

Audur berichtet gleich am Anfang des Gesprächs, wie sie die Kursinhalte im Alltag anwendet. Sie war so deprimiert darüber, dass ihr das Seilspringen nach ihrer Verletzung nicht mehr gelang, dass sie das Üben abgebrochen hatte.

„Weil mich das so gefrustet hat, so von wegen, ich wusste, es ging wirklich überhaupt nicht: Und nochmal vor, wie geht das? Ich habe einmal die Woche Krankengymnastik gemacht. Nö, geht nicht, wir müssen das [Seilspringen, Anmerkung der Verfasserin] abbrechen.“

Nach der Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode nutzt sie das detaillierte Vorstellen der Bewegungsabläufe, um das Seilspringen wiederzuerlernen.

„Das habe ich nämlich jetzt auch angewendet, weil ich kann nicht Seilspringen. Selbst ganz im Schneckentempo, also einfach nur Gehen, geht auch nicht, weil die Koordination nicht stimmt. Also habe ich imaginiert und das war sehr gut. Ja, es ging!“

„Genau. Ich habe gedacht: Was muss ich eigentlich machen beim Seilspringen? Was will ich jetzt bewegen? Und die Füße so und so. (...) Und das ging. Das muss ich jetzt nicht immer machen, aber damit ich erst einmal eine Idee habe für das Seilspringen.“

Audur hat also keine Elemente der Feldenkrais-Stunden wiederholt, die sie bei uns kennengelernt hat, sondern die Vorgehensweise der Methode auf eine Problemstellung aus ihrem Alltag angewendet.

Auch auf andere Alltagssituationen konnte sie das Gelernte übertragen.

„Und einfach die Idee, Bewegung auch mal anders zu machen und, halt stopp, nochmal innehalten und ich drehe mal andersherum (...), fand ich total sinnig.“

Das Thema Stress

Später im Gespräch kommen wir noch einmal auf das Thema „Übertragung in den Alltag“ zurück. Audur erklärt, dass sie im Anschluss an die Kurstermine nicht absichtlich über das Thema Stress nachgedacht habe. Ab und zu ist ihr das Thema allerdings eingefallen, ausgelöst zum Beispiel durch „stressverdächtige“ Situationen.

„Ich hab auch mal: Oh, ist das jetzt Stress? Das fiel mir dann schon noch manchmal ein. Ja. Aber nicht, also jetzt will ich mal drüber nachdenken oder so, nö, das nicht. Es fiel mir dann nur zwischendrin mal so ein.“

Das Seminar hat Audur dazu angeregt, sensibler dafür zu sein, wann sie Stress erlebt. Wenn sie wieder in eine stressige Situation kommen sollte, wäre es für sie entscheidend, das rechtzeitig wahrzunehmen.

„Dass ich es erst einmal merke und das nicht so viel werden lasse. Das ist der eigentliche Knackpunkt. Das Merken einfach. Und dann auch sagen: Hej, es ist wichtig und ich brauche jetzt meinen Feierabend. Ich kann jetzt nicht unendlich weitermachen.“

Eine zentrale Erkenntnis ist es für Audur, sich selbst wichtig zu nehmen und für sich zu sorgen.

„Das ist es eigentlich. Das wichtig zu nehmen. Das wäre der eigentliche Haken an der Geschichte. Genau. Ja, das zu merken und früh zu sagen, es ist wichtig, die Pause zu machen oder Schluss zu machen. Oder zu gucken, dass es jemand anders machen kann oder so. Geht ja alles, es gibt immer Mittel und Wege. Ja.“

Im Umgang mit dem Stress selbst hat das Seminar für sie keine neue Erkenntnis gebracht.

„Aber sonst nicht so wirklich, das war jetzt ein Highlight für mich, oder das hat mir die Erkenntnis gebracht. Das nun nicht.“

Erfahrungen mit Yoga und Autogenem Training

Vor mehreren Jahren hat Audur Autogenes Training praktiziert. Vor Kurzem hat sie einen Yogakurs besucht. Dieser hat ihr sehr gut gefallen, sowohl von den Rahmenbedingungen als auch von den Inhalten her. Allein die Kosten waren ihr zu hoch.

„Yoga war auch sehr spannend. Da war der Faktor, dass es ein bisschen teuer war alles. Zehn Mal haben, glaube ich, 150 Euro gekostet oder so. Und da war ich ein bisschen geizig. Und das andere war eben, die waren sehr, relativ fortgeschritten. Er achtete zwar auf alle, das war auch toll. Das war vor (...) [der Verletzung, Anmerkung der Verfasserin]. Und es war eigentlich auch gut beim Einstieg, und die Räumlichkeit war schön. Und die Idee beim Yoga hat er auch rübergebracht. Und es war genau nach der Arbeit. Es passte eigentlich hundertprozentig, du gehst von der Arbeit da hin und fährst dann nach Hause. Es ist deutlich entspannter. Das war sehr gut. Wenn doch die Bezahlung des Kostenfaktors mich so ein bisschen hinderte, aber ich werde es wahrscheinlich noch einmal wieder machen. Das ist tatsächlich zwei Stunden und dann immer zehn Einheiten, so kauft man es sozusagen ein.“

Für Audur ist Yoga auch ein System, das der Stressreduktion dienen kann.

„Definitiv. Ja. (...) Ich finde, es ähnelt schon dem Feldenkrais. Hat andere, klare Vorgaben. Das ist der Unterschied. Aber zusammen wären die, glaube ich, ziemlich klasse.“

9.2.1.2 Verdichtungsprotokoll vom Gespräch mit Chris

Einleitung

Chris ist Anfang 40 und Studentin am Fachbereich Psychologie. Sie hat an drei Terminen des Stressinterventionsprogramms teilgenommen.

Wir haben uns zum Gespräch in einem Raum in der Uni getroffen. Das Gespräch war eine Stunde und zwölf Minuten lang. Zum Einstieg habe ich vorgeschlagen, dass wir uns eine Minute lang darauf besinnen, wie der Kurs für uns war und uns in die Thematik eindenken. Dieser Vorschlag wurde von Chris gerne angenommen.

Chris hat in unserem Gespräch sehr bestimmt und zügig gesprochen. Oft hat sie ihre Aussagen mit einem „so“ am Ende des Satzes bekräftigt. Im Laufe des Gesprächs wurden ihr Sprechtempo langsamer und die Denkpausen länger. Es ist öfter vorgekommen, dass wir gleichzeitig gesprochen oder uns gegenseitig unterbrochen haben. Wir haben häufig gelacht.

Entschluss zur Teilnahme am Stressreduktionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Neugier auf Feldenkrais

In meiner Eingangsfrage erkundige ich mich nach Chris' Motivation, sich zu unserem Kurs anzumelden. Sie erzählt, dass es vor allem das Interesse an der Feldenkrais-Methode gewesen sei. Mit dem Thema Stress hatte sie sich bereits ausführlich auseinandergesetzt und nicht die Erwartung, dass der Kurs ihr neue Erkenntnisse bringt.

„Ich glaube, es war mehr eine Neugier für Feldenkrais.“

„Und es war eine willkommene Gelegenheit, mal am Stück das ein bisschen auszuprobieren.“

„Eine Beschäftigung mit was ich gegen Stress tue und wie ich das tue und dass das in meinen Alltag gehört, ist mir völlig klar, und mir ist auch klar, so ein Kurs macht nichts anders.“

„Von daher habe ich zwar schon gedacht, ja, kann sein, dass das auch nochmal neue Anregungen gibt, aber habe jetzt erst mal nicht erwartet, etwas großartig Neues über Stress oder mich im Stress zu lernen, weil ich mich da gut kenne. Was nicht heißt, dass das dazu führt, dass ich ihn abwenden kann.“

Personenbezogene Gründe

Weitere Gründe für Chris, sich für das Programm anzumelden, waren die Möglichkeit, den Kurs mit einer Bekannten zusammen machen zu können sowie die Unterstützung unserer Diplomarbeit.

„(...) und fand es auch völlig nett, das mit (...) zusammen zu machen. (...) Und dass da noch so ein Forschungsprojekt dranhängt, habe ich gedacht, klar, warum nicht mich zur Verfügung stellen, damit die ihre Arbeit fertig kriegen.“

Hohe Stressbelastung

Chris berichtet, dass sie zur Zeit des Kurses eine hohe Stressbelastung hatte, die sie körperlich in Form von Rückenschmerzen gespürt hat. Von der Teilnahme am Kurs hat sie sich eine Linderung versprochen.

„Wenn ich mich richtig erinnere, dann war das ja doch noch eine recht stressige Zeit im Semester für mich. Und ich habe gedacht, dass es mir gut tun würde, mir auch Zeit für irgendeine Art von Übung zu diesem Thema zu nehmen. Ich bin ganz verspannt im Rücken, und merke das da ziemlich, wenn es stressig ist, dann meldet mir mein Körper das recht deutlich zurück. Das war zu der Zeit auch so, weil mein Semester so stressig angefangen hat, mit einer Prüfung reingehen ins Semester. Weil das alles so eng lag in den Ferien und es nicht gepasst hat, (...) war alles superdicht gepackt im April und Mai. Da habe ich schon gehofft, dass es eine gewisse punktuelle Entlastung gibt.“

Offenheit

Weiterhin gibt Chris an, offen in den Kurs gegangen zu sein und sich keine genauen Vorstellungen vom Kursablauf gemacht zu haben.

„Sonst, glaube ich, habe ich mir so großartig keine Vorstellungen gemacht, was ich nun erwarte oder was ich mir davon verspreche, sondern ich habe gedacht, ich gucke es mir mal an und mache hier mit, und dann mal sehen. Aber ich war eher erwartungsfrei.“

Kontra Kursteilnahme

Das Stressinterventionsprogramm hat zusätzliche Termine für Chris bedeutet. Viele Termine in Aussicht zu haben, bedeutet für Chris häufig Stress. Das hat gegen die Teilnahme gesprochen.

„Und das war sozusagen ein bisschen der Wehrmutstropfen an dieser Geschichte.“

Vor dem Kurs: Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode

Klischees

Chris hatte zuvor noch keine Feldenkrais-Stunden genommen und wusste nicht, wie diese ablaufen. Sie berichtet jedoch von klischeehaften Vorstellungen, die sie von der Feldenkrais-Methode hatte.

„Ich habe da öfter von gehört, und hatte aber keine wirklich klare Vorstellung dazu. Eher komische Klischees, die aber auch eher so anthroposophisch angehaucht sind, aber es ist wenig greifbar, sondern ich merke immer so, da wabert so ein bisschen was durch meinen Kopf.“

Sie bringt Feldenkrais in Verbindung mit Anthroposophie und dem Bild, was sie von anthroposophisch geprägten Menschen hat. Sie grenzt sich selbst von diesen ab.

„Hmm, das sind so ein bisschen eigentümliche Menschen, so wie anthroposophische Menschen, die halt eurythmisch irgendwelche Sachen klatschen und schwingen und so. Für mich gehörte das in diese Ecke so ein bisschen rein. Die sind vom Wesen her auch sehr anders als ich.“

Chris kann sich nicht erklären, woher das Bild kommt, das sie von der Feldenkrais-Methode hat.

„Irgendwie habe ich eher ein Gefühl zu Feldenkrais und so einer bestimmten Aura gehabt als ein spezifisches Wissen oder eine echte Grundlage, auf der das fußen würde. Ich weiß nicht,

wo das herkommt, aber irgendwie habe ich da immer meine eigene Empfindung zu Feldenkrais.“

Feldenkrais-Praktizierende in Chris' Umfeld

Meine Gesprächspartnerin überlegt, ob sie jemanden kennt, der oder die schon einmal Feldenkrais praktiziert hat. Ihr fällt ihre Schwägerin ein.

„Scheinbar habe ich eine Vorstellung dazu, ich weiß gar nicht, ob ich wirklich jemanden kenne, der Feldenkrais kennt. Also ja, meine Schwägerin kennt Feldenkrais und hat irgendwie so an der Volkshochschule so einen Kurs gemacht, und hatte mir davon auch erzählt letzten Winter. Das war so ein Berührungspunkt. Und hatte erzählt, ‚Ja, wir haben da so eine Übung gemacht und uns ein bisschen auf dem Stuhl bewegt und zuerst dachte ich, >Wie albern!< und hinterher konnte ich mich richtig gut bewegen.‘ Das war für sie sehr eindrucksvoll. Das ist noch in meinem Kopf geblieben.“

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Erholungseffekt

Der von Chris erwartete Erholungseffekt ist nach den einzelnen Kursterminen eingetreten.

„Das (...) war tatsächlich dann, wenn ich da war, oder am Ende des Tages auch zu merken, dass das anders ist.“

„Insgesamt habe ich mich schon nach den Einheiten auch besser gefühlt. Also es ist auch eingetreten.“

Verwirrung und Schmerzen

Chris berichtet, dass sie am zweiten Kurstermin Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins gehabt habe. Sie führt das darauf zurück, dass an diesem Tag in den Feldenkrais-Stunden zu viele Informationen waren, die sie verwirrt haben.

„Da hatte ich ja irgendwie zwischendrin so etwas Verhaktes mit dem Kreuzbein, dass ich dachte, ich komme gar nicht wieder hoch. Da habe ich gemerkt, da habe ich irgendwie in zu kurzer Zeit zu viele verschiedene Geschichten angeguckt, und das hat den Körper ein bisschen durcheinander gebracht.“

Auf meine Frage hin sagt Chris, dass ihre Verwirrung nicht auf der Gefühlsebene bestanden habe, sondern rein körperlich gewesen sei. Sie habe dem Ablauf gut folgen können und sich auf die Ermunterungen zum Ausprobieren von neuen Bewegungsmustern einlassen können.

„Nee, es war nicht das Gefühl von zu viel sein, sondern es hat mir Spaß gemacht, ich habe mich gerne bewegt. Ich hatte auch das Gefühl, ich habe einen guten Draht dazu, das auszuprobieren. Ich brauchte gar nicht so viel Ermutigung. Ich habe an den Anleitungen immer gehört, dass offensichtlich einige noch gar nichts anderes ausprobiert haben. Ich habe dann bei den Anleitungen auch gedacht: Warum sagt sie das jetzt? Ja, okay, das machen dann wohl welche nicht. Und dann hatte ich für mich aber das Gefühl: Nee, ich bin durchaus ausprobierfreudig.“

Chris vermutet, dass die Beschwerden dadurch entstanden sein könnten, dass sie zu viel ausprobiert habe.

„Ich denke eher (...), dass es einfach zu viel Ausprobierfreudigkeit für ein hagelfreies Maß war. So eher. Nicht vom Gefühl her, sondern so viel lustig herumprobiert oder aber auch es so frei geruckelt, dass ich die Beschwerde nicht mehr gemerkt habe. Das kann auch sein, das weiß ich nicht. Auf jeden Fall habe ich kurzzeitig gemerkt, dass ich mich nicht so bewegen konnte, wie ich das eigentlich kann. Es ging dann relativ zügig auch wieder weg.“

Die Beschwerden kamen für Chris unerwartet, haben sie überrascht.

„Da habe ich schon ein bisschen gestutzt.“

„Da hatte ich nicht mit gerechnet, dass ich jetzt irgendwie versuche, da aufzustehen, und es mir dann ins Kreuzbein fährt. Nee, hatte ich nicht vermutet, dass es da irgendwie Überraschungen gibt.“

Erinnerung an einzelne Stunden

Chris kann sich nicht mehr detailliert an Inhalte einzelner Feldenkrais-Stunden erinnern.

„Ich muss gestehen, die einzelnen Stunden so richtig weiß ich nicht mehr.“

Die Beckenuhr

Das Bild mit dem Ziffernblatt aus der sechsten Kurseinheit hat Chris als störend empfunden.

„Gerade sprang mir nochmal in den Kopf diese Nummer mit den Ziffernblättern. Das fand ich total, das war nicht meins. Das hat mich gestört, dass ich mich auf irgendwelche blöden Ziffernblätter konzentrieren sollte, und dass ich natürlich die Ziffernblätter immer, bevor die Benennung der Ziffern kam, schon anders beziffert hatte. Sodass ich das alles immer wieder rückgängig machen musste. Das fand ich irgendwie störend oder erschwerend für mich. Und da habe ich gemerkt, das fand ich irgendwie eigentümlich, dieses Bild.“

Veränderungen in der Körperwahrnehmung

Chris war überrascht darüber, in manchen Körperregionen wenig wahrzunehmen.

„Und dann dachte ich immer: Wie liege ich denn hier eigentlich und ich fühle das alles gar nicht. Das war zwischendrin schon ein bisschen befremdlich, dass ich irgendwie das Gefühl hatte, ich merke meine Schulterblätter gar nicht, obwohl ich ja voll da drauf liege.“

Es hat sie beeindruckt, starke Veränderungen in der Wahrnehmung von Körperregionen zu spüren.

„Eindrucksvoll waren aber so Sachen wie zu merken, dass irgendwie die eine Körperhälfte plötzlich viel dicker oder viel flacher ist als die andere. Also solche Phänomene hatte ich dann schon auch in der Wahrnehmung, das fand ich ganz spannend. Das kannte ich über die ganze Körperseite so nicht. Oder irgendwie auf dieser Beinlängen- oder Armlängenverschiebung, das fand ich ganz eindrucksvoll.“

Sich nicht verändern müssen

Chris hat in den Feldenkrais-Stunden manchmal gemerkt, dass sie etwas nicht kann, zum Beispiel dass ihre Oberschenkel in der Rückenlage nicht locker auf dem Boden aufliegen. Diesen Umstand hat sie zuerst als fehlerhaft angesehen und auch versucht, eine „Ausrede“ zu finden, anatomisch zu begründen, warum diese Haltung bei ihr nicht möglich sein könne. Dann hat sie aber gemerkt, dass es beim Feldenkrais nichts fehlerhaftes gibt und das, was da ist, so angenommen wird. Das hat sie als angenehm erlebt.

„Bei vielem habe ich auch gemerkt: Nö, geht nicht, kann ich nicht. Kann ich nicht locker genug lassen. Ich kriege meine Oberschenkel nicht auf den Boden. Ich hatte mal probiert anzumerken, dass es bestimmt anatomisch begründet ist, habe dann aber schon eingesehen, dass das vielleicht auch einfach mit dem Muskeltonus zu tun hat. (...) Das ist auch völlig in Ordnung, dass es dann so ist. Das fand ich auch eine schöne Erfahrung. Nicht so nach dem Motto, ja, okay, du kriegst jetzt die Oberschenkel nicht auf den Boden, das ist irgendwie defizitär, das geht jetzt hier aber gar nicht. Das habe ich die ganze Zeit als durchgängig und positiv erlebt. (...) Und trotzdem war es dann irgendwie komisch zwischendrin, so viel Spannung zu haben, dass die nicht runtergehen.“

Darf ich einschlafen?

Zu Anfang der Feldenkrais-Stunden haben wir gesagt, dass es in Ordnung ist, wenn man während einer Stunde einschläft. Als wir innerhalb der Stunden unsere Beobachtungen geäußert haben, dass Teilnehmer schlafen, hat das bei Chris zu einem inneren Konflikt geführt.

„Ich hatte im Ohr von ganz zu Anfang: ‚Ja, wenn ihr einmal einschlaft, ist gar nicht schlimm.‘“

„Zwischendrin habe ich immer gedacht: Oh ja, jetzt einfach mal einschlafen. Und dann hörte ich aber von vorne her so eine mahnende Stimme, die sagte: (...) ‚Ja, die Hälfte von Euch schläft jetzt.‘ (...) Okay, ich höre das noch, ich schlafe nicht. Das heißt aber, ich soll jetzt auch nicht schlafen, damit nicht alle schlafen.“

Nach den Stunden herumgehen und nachspüren

Chris wäre nach den Feldenkrais-Stunden oft lieber liegen geblieben, anstatt im Stehen und Gehen nachzuspüren.

„Danach war mir oft nicht.“

„Auch weil es einfach warm war und ich so dachte: Nee, ich würde hier auch gerne noch ein bisschen liegen. Oder auch mal aufsetzen hätte mir auch gereicht. Aber dieses losgehen müssen (...).“

„Wo ich echt gemerkt habe, ich habe auch Mühe, mich da vom Boden zu lösen. Also ich war da jetzt endlich mal mit viel Mühe (...) am Boden angekommen. (...) hätte ich durchaus noch ein bisschen, vielleicht drei Minuten, herumliegen gebrauchen können. Vielleicht hätte es aber auch wirklich dazu geführt, dass ich völlig erschlaft nur noch hätte liegen wollen. Weiß ich nicht. Also in einigen Momenten ist es mir echt schwer gefallen.“

Chris hat sich beim Aufstehen vom Boden nicht an ihr eigenes Tempo gehalten. Unter anderem bedingt durch den engen Raum, hatte sie das Gefühl, von den schnelleren Kursteilnehmerinnen „überrannt“ zu werden, hätte sie sich an ihr eigenes Tempo gehalten.

„Da habe ich nicht immer wirklich mein Tempo getroffen. Weil dann standen die irgendwie schon alle, und dann wollte ich da nicht als Einzige überlaufen werden. Das ist immer relativ mit dem eigenen Tempo, finde ich.“

Nach dem Kurs: das Bild von der Feldenkrais-Methode

Relativierung des ursprünglichen Bildes

Für Chris hat die Erfahrung der Methode die Vorstellung, die sie zuvor davon hatte, relativiert.

„Das, was ich vorher meinte, ich habe da meinen eigenen Film zu, und meinte diese Anthroposophen-Eurythmie-Ecke, das will ich relativieren, so sehe ich die Methode nicht mehr.“

„Die Methode als solche habe ich jetzt nicht so erlebt. Oder euch beide als Anleiterinnen, Feldenkrais-Pädagoginnen, auch nicht.“

Grundsätzliche Einstellung der Methode gegenüber

Chris steht der Methode positiv gegenüber, hatte aber Schwierigkeiten mit der Gruppe.

„Geteilt. Das liegt nicht an der Methode als solche, glaube ich, sondern das liegt wirklich an der Gruppe auch. (...) Ich bin aber der Methode gegenüber zumindest so aufgeschlossen, dass ich denke, das könnte ich wieder machen.“

„Ich fand es schon bereichernd und ich finde es total spannend.“

„Es ist nichts, wo ich sagen würde, mal gesehen und brauche ich nie mehr, so nicht. Aber, ob ich mich jetzt berufen fühle (...) wöchentlich Feldenkrais in mein Leben zu integrieren, so weit ist es, glaube ich, auch nicht. Aber ich bin nicht abgeschreckt und widerständig, sondern ich bin der Methode durchaus offen gegenüber.“

Zu wenig Bewegung

Da Chris im Alltag viel sitzt, möchte sie in ihrer Freizeit lieber Ausdauersport machen als Feldenkrais.

„Tatsächlich bringe ich viel Zeit in der Bahn und hier in der Uni sitzend zu, und ich glaube einfach, dass ich mehr Bewegung, und zwar größere Bewegung, brauche. Also mehr gehen, mehr laufen, mehr Fahrrad fahren, in so eine Richtung. Und dafür sind die Feldenkrais-Geschichten, dazu sind sie schlichtweg ja auch nicht da.“

Integration in den Alltag

Meine Gesprächspartnerin findet es sinnvoll, Feldenkrais in den Alltag zu integrieren. Aufgrund ihrer begrenzten Zeit und ihrer anderen Prioritätensetzung ist sie sich aber sicher, dass sie Feldenkrais in der nächsten Zeit nicht regelmäßig praktizieren wird.

„Gerade habe ich innerlich auch nicht die Ruhe, dass ich sage, ich habe Zeit, dass ich jetzt auch nochmal eine Viertelstunde morgens und abends mir nehmen würde und solche Sachen integriere. Das finde ich supervernünftig, aber ich weiß, ich will es nicht. Das könnte

ich mir auch irgendwie gut begründen, warum das gut wäre und warum ich das tun sollte, de facto tue ich es nicht.“

Als Chris einmal Beschwerden mit der Schulter hatte, hat sie eine der Feldenkrais-Lektionen aus dem Kurs erfolgreich angewendet.

„Zwischendrin hatte ich wieder so Schultergeschichten, dass ich dann mal so ein bisschen probiert habe, diese Krabbelübung [deutet die Übung an]. Weil das recht gut gewirkt hatte. Das habe ich dann nochmal gemacht, und das finde ich auch eine hilfreiche Geschichte.“

Rückmeldung zum Ablauf des Kurses

Zeitraumen

Chris berichtet, dass drei Einheiten pro Kurstermin zu viel für sie waren.

„Also dieser eine Samstag, an dem es drei Sitzungen waren, wo ich irgendwie bei der letzten mich völlig verhakt habe, wo ich gemerkt habe, nee, es sind zu viele Sitzungen für mich auf einmal. Da war es dann sozusagen über das Ziel hinausgeschossen.“

„Ich glaube, dass es von dem Potenzial der Übung etwas verschenkt, sie so eng zu packen. (...) Und dass drei Einheiten an einem Tag definitiv für mich zu viel sind, wo ich das Gefühl habe, das kippt dann um von ‚Ich profitiere davon‘, zu ‚Ich leiste das jetzt noch‘. Aber eigentlich ist es nicht wirklich fruchtbar.“

Chris würde es angenehmer finden, wenn einmal oder zweimal pro Woche eine Kurseinheit stattfinden würde.

„(...) ist die Idee deutlich besser zu sagen, man macht die Einheiten einzeln vielleicht nicht wöchentlich, vielleicht zwei Einheiten pro Woche, aber eben an getrennten Tagen.“

Räumlichkeiten

Chris glaubt, dass schönere Räumlichkeiten als die, die die Uni bietet, die Atmosphäre noch angenehmer gemacht hätten.

„Schade, ein schönerer Raum hätte das ein bisschen gelöst.“

Kursleitung

Chris beschreibt, dass sie uns Kursleiterinnen und unseren Unterrichtsstil als sehr unterschiedlich wahrgenommen hat. Sie empfindet es als interessant, dass Feldenkrais, je nach Unterrichtsstil, so verschieden sein kann.

„Was ich schon noch spannend fand, war, und das fand ich eigentlich schön, dadurch, dass Ihr das zu zweit gemacht habt, zu merken, wie verschieden Feldenkrais ist. (...) dass es wirklich nochmal sehr stark beeinflusst ist durch die Art der Anleitung. Also in welcher Haltung und mit welcher Zielsetzung das angeleitet wird, dass das einen großen Unterschied macht. Oder machen kann. Und dass ich eine Idee dazu habe, dass es gar nicht das Feldenkrais gibt, sondern dass es wahrscheinlich noch so viele Facetten gibt, wie es Menschen gibt, die es anleiten. Das hätte ich vorher nicht so gedacht, sondern ich hätte gedacht, es ist eine Methode und die ist eben so. (...) Wenn du Judo lernst oder schwimmen lernst, klar, dann erklärt der eine das so und der andere das so und nichtsdestotrotz ist das Tun dabei das Gleiche. Und das ist bei Feldenkrais, glaube ich, schon ein bisschen anders, weil du eben mehr selber dir das erfindest, und wie viel Ermutigung oder wie viel Begrenzung du erfährst, ist durch die Anleitung schon sehr beeinflussbar.“

Als es in unserem Gespräch darum geht, dass beim Feldenkrais die Einstellung vermittelt wird, sich so anzunehmen wie man ist und nichts verändern zu müssen, erklärt Chris, dass wir diesen Inhalt ihrer Meinung nach gut vermittelt haben.

„Das habt ihr gut transportiert, dass es darum eigentlich geht. Das ist bei mir auch angekommen so.“

Erinnerung an den Kursablauf

Chris kann die einzelnen Sitzungen in ihrer Erinnerung nicht mehr genau trennen.

„Bei einer war ich nicht da, und heute erinnere ich nur zwei richtig. Wahrscheinlich schwimmen sie aber einfach ein bisschen ineinander.“

Theorieteile

Als ich sie danach frage, konnte Chris sich zuerst gar nicht an die Theorieteile erinnern.

„Spontan wollte ich gerade sagen: Welche Theorieblöcke? Ich erinnere mich gerade nicht.“

Dann erinnert sie sich wieder und erzählt, dass sie zwar nichts aufschreiben mochte, die Diskussionen aber interessant fand.

„Das fand ich okay. Ich habe nicht so viel Lust zu schreiben. (...) Sich darüber auszutauschen, welche wie was macht und wie sie das erlebt hat, das finde ich durchaus spannend. Ich meine, ich würde mich ja nicht herumtreiben an dem Fachbereich, wenn ich kein Interesse daran hätte, zu erfahren, wie es Menschen so geht und wie sie so denken und ihr Leben zu gestalten suchen. Das fand ich schon durchaus spannend.“

Das Malen von Bildern als Methode zur Nachbearbeitung der Feldenkrais-Stunden

Chris war am dritten Kurstermin, an dem wir nach der Feldenkrais-Stunde Bilder haben malen lassen, nicht da. Ich frage sie, was sie von der Möglichkeit halten würde, die wahrgenommene Veränderung als Bild darzustellen. Sie findet die Idee gut.

„Im Prinzip eine gute Variante. (...) wenn was einfällt. Weiß ich nicht, ob ich das an jeder Stelle gekonnt hätte, aber so als Medium ein selbst gemaltes Bild einzusetzen, finde ich eine gute Idee. Doch, auf jeden Fall.“

Das Erleben der Gruppe

Bestätigung der Erwartungen

Chris fühlte sich der Gruppe nicht wirklich zugehörig. Einige der anderen Kursteilnehmerinnen erfüllen die negativen Erwartungen, die sie hatte.

„Dass ein bisschen was von dem Film, den ich so habe, da drin auch wieder gekommen ist. Das trifft nicht für alle zu, aber für einige, die für mich, wie heißt es so schön, so etwas anwehte.“

Sie sucht lange nach einer Formulierung, die ihre Vorbehalte treffend beschreibt, und sagt schließlich:

„Ja, vielleicht esoterisch, geht in so eine Richtung. Wobei das hätte ich gar nicht so greifen können in der Gruppe, da wüsste ich jetzt nicht, zu wem ich sagen würde, die war jetzt aber sehr aus der esoterischen Ecke, so ist das nicht. Und trotzdem, als Kennzeichen gehört das schon dazu. Ich glaube, was ich eher meine, ist eine spezielle Art von für mich nicht unbedingt authentischer Selbsterfahrung: Ich weiß so viel um mich und ich kann darüber reden und ich merke gar nicht, wie ich meine eigenen Widersprüche gerade gar nicht bemerke, die ich hier alle gerade so von mir gebe. Es geht mir nicht darum, dass die Widersprüche vielleicht nicht erkannt werden, sondern es geht mir darum, dass vermittelt wird, dass ich mir so sicher bin, dass ich keine Widersprüche habe. (...) In so eine Richtung geht das vielleicht. Ja, also letztlich ist das, glaube ich, so etwas von einer Kongruenz, die mir da fehlt, wo ich die Leute einfach mit sich nicht stimmig erlebe. Die aber für sich selbst sehr in Anspruch nehmen, so stimmig mit sich zu sein, da habe ich dann.“

„Ja, und das aber nicht kennzeichnen als Ringen um Klarheit, was wir irgendwie alle tun, wir ringen ja. Ich glaube, das ist es, an manchen Stellen. Ich selbst habe da auch nur eine Annäherung, was es denn eigentlich ist, (...) das habe ich nicht spruchreif, das ist mehr ein Gefühl. Genau. Deswegen ja auch ‚Da weht mich so was an,‘ da streift mich etwas, aber dann ist es auch schon, husch, wieder weg. Das ist auch nichts, was dauerhaft da wäre, sondern es sind dann eher so kurze Momente, wo es dann so auftaucht. Und ich denke: Huch!?“

Chris ist der Meinung, dass die Menschen, die sie beschreibt, besonders von der Feldenkrais-Methode angezogen werden.

„Ja, offensichtlich. Weil ich glaube, dieser Personenkreis fühlt sich von allem, was nicht so etabliert ist und was noch so ein bisschen in der Ausprobier-Ecke und in der ein bisschen besonderen Ecke ist, angezogen. Und ist eben sehr probierfreudig und sehr offen, weil so auf der Suche.“

Wechselnde Zusammensetzung der Gruppe

Chris fühlte sich davon gestört, dass die Teilnehmerinnen im Laufe des Kurses zum Teil gewechselt haben.

„Zwischendrin hat mich schon ein bisschen irritiert die Veränderung in der Gruppe.“

Irritationen ausgelöst durch andere Teilnehmerinnen

Die Art oder die Verhaltensweisen einiger Teilnehmerinnen oder die Themen, die diese angesprochen haben, sind Chris auf die Nerven gegangen. Sie schildert, dass es auch von ihrer Verfassung abhängt, wie sehr sie sich von ihnen beeinflussen lässt.

„Da merkte ich dann schon, das irritiert mich. Beunruhigt mich aber nicht, aber so im Sinne von: Okay, wenn ich so einen Tag habe, kann ich das lassen. Wenn ich einen schlechten oder angestregten Tag habe, bin ich da zu ungeduldig. Und ich bin da einfach nicht. Nicht mehr, wie auch immer.“

„Das kann auch nerven, genau, je nachdem wie entspannt ich gerade bin oder wie wenig entspannt. (...) An dem ersten Tag hat sich das, glaube ich, auch verändert über die Zeit. Das kam ja so ein paar Mal und irgendwann kam es dann mal ein bisschen deutlicher. Und da habe ich schon gemerkt: Mit der Summe der Wiederholungen hat es dann meine Geduld mehr gefordert.“

Zweiergespräche

Chris hat sich auch in den Zweiergesprächen nicht wohl gefühlt, weil sie sich mit den anderen Teilnehmerinnen nicht als „auf einer Wellenlänge“ erlebt hat. Trotzdem hat sie sich daran beteiligt, um den Kursablauf nicht zu stören.

„Die Zweiergespräche fand ich an einigen Stellen total befremdlich. Es hat auch für mich nicht unbedingt gepasst. Aber ich kann das dann schon oder habe es dann, um sozusagen den Arbeitsprozess nicht zu stören, auch gemacht. Aber habe gemerkt, ich habe das schon für mich sortiert, und hätte, glaube ich, besser davon profitiert, wenn es irgendwie anders angewärmt gewesen wäre.“

Chris war es zu persönlich, mit einer fremden Person über das Thema Stress zu sprechen. Mit einer Fremden würde sie so ein Thema nur sehr oberflächlich besprechen, fände es gleichzeitig aber schade, auf der oberflächlichen Ebene bleiben zu müssen.

„Also häufig ist es ja so, Kleingruppen schaffen Vertrauen, zu zweit geht es einfacher. Das fand ich bei diesen Themen aber nicht zwangsläufig, weil ich kannte sie alle nicht. Bis auf eine.“

„Also ich finde es schon relativ intim, darüber zu reden, was mir richtig Stress macht. Weil Stress, wo ich an meine Grenzen stoße, mir eher auch Sachen aufzeigt, die ich an mir nicht unbedingt nun als erstes vor mir hertrage. Sondern das sind eher meine eigenen kleinen Niederlagen oder meine eigenen kleinen Unwägbarkeiten und Unfähigkeiten. Und da finde ich es schon einen relativ großen Schritt, irgendeiner Wildfremden davon zu erzählen. Oder aber ich mache es eben so, ich bleibe an der Oberfläche und kann das sehr strukturell beschreiben. Aber, ich glaube, dann profitiere ich nicht so davon, wie ich es eigentlich könnte, wenn ich mich eine Etage tiefer begeben.“

Im Zweiergespräch ist Chris deshalb tatsächlich eher oberflächlich geblieben, hat sich für sich aber noch weiterführende Gedanken gemacht.

„Ich habe das eher strukturell beschrieben. Und so grundsätzliche Geschichten, die mir dann aber schon auch eher vorkamen wie das haben 80 Prozent der Menschen (...). Und habe an der einen oder anderen Stelle gemerkt, dass ich parallel dazu mir etwas Eigenes noch denke, was ich nicht gesagt habe. So habe ich das gelöst.“

Auf meine Frage hin, wie es für ihr Empfinden ideal gewesen wäre, das Thema zu bearbeiten, denkt meine Gesprächspartnerin länger nach. Sie kommt dann zu dem Schluss, dass sie gar nicht grundsätzlich gegen eine Arbeit in Zweiergruppen ist, sondern dass die Kombination aus dem frühen Zeitpunkt innerhalb des Seminars, dem persönlichen Thema und der Zweierkonstellation es für sie unangenehm gemacht hat.

„Ich glaube, die Zweiergeschichte ist gar nicht per se inakzeptabel für mich, sondern ich glaube, der Zeitpunkt war zu früh für mich. Wenn ich das richtig erinnere, war das am allerersten Samstag, und da war ich noch kalt mit der Gruppe. In der zweiten oder letzten Sitzung, glaube ich, wäre es eher gegangen für mich, weil ich da schon eine Idee dazu hatte. Und weil es so eine überschaubare Gruppe war, hätte mir das an dem ersten Wochenende in der Gruppe gereicht. Oder in zwei Halbgruppen vielleicht? Ich weiß das gar nicht. Ich

glaube (...), für mich war die Fragestellung an der Stelle zu früh. So eher. Gar nicht unbedingt die Form an sich, sondern vom Zeitpunkt war es sehr weit vorne für mich.“

Stresserleben

Körperliche Symptome

Meine Gesprächspartnerin beschreibt, dass sie in Zeiten mit viel Stress nachts mit den Zähnen knirscht, Kopfschmerzen und einen verspannten Nacken hat.

„Nachts auch noch ein bisschen Zähne zusammenbeißen oder knirschen und viel schleifen und Kopfschmerzen und hochgezogenem Nacken und so.“

Wenn Chris von Stress spricht, meint sie ein in ihrem Erleben nicht sehr starkes Gefühl. Die körperlichen Symptome treten bei ihr auf, wenn sie unter sehr starkem Stress leidet, sie spricht davon, dass der Stress sich dann schon verselbstständigt habe.

„Stress ist immer irgendwie noch, ja, so alles viel und so, aber es hat sich noch nicht so verselbstständigt. Wenn es sich aber so verselbstständigt hat, dass es mir gar nicht mehr in Teilen auffällt, sondern dass es einfach nur noch so eine Gesamt-Grundstimmung ist, dann, glaube ich, kommt es nachts mit ins Bett. Und es heißt für mich dann eher nicht mehr Stress.“

„Wenn man dann so ein Bild malen möchte mit Wellen und Spitzen, dann ist es vielleicht etwas, was sich aufschaukelt in so Auf- und Abbewegungen und dann kommt es aber eher zu so einer Aufwärtsbewegung, die nicht abfällt, sondern die auf so einem Hochplateau bleibt. Das wäre eher so eine Zähneknirschphase, glaube ich.“

Weitere Symptome, die Chris spürt, sind Schmerzen in Rücken und Armen.

„Meistens im Rücken. Den Händen. Das merke ich meistens selber gar nicht, aber irgendwann merke ich immer, dass mein Unterarm total spannt.“

„Wenn es richtig doll zu viel wird, das hängt aber, glaube ich, mit dem Sitzen (...) zusammen,

dann verhakt sich mein Rücken, wie letzte Woche Donnerstag. Dann verhaken sich dann irgendwie Brustwirbel seit Neuestem und dann kann ich nicht mehr atmen. Das ist gar nicht schön. Dann bin ich also auf und ab gegangen und habe irgendwie die Arme hoch gehabt und dachte: Es muss doch gleich weggehen, es muss doch gleich weggehen. Und ich habe ja diese Kurze-Bein-Geschichte, und deswegen habe ich einen Stuhl, der ganz weit herunter geht, aber leider kommt mein Tisch nicht mit hinunter. Was dazu geführt hat, dass es den Beinen besser geht, aber die Arme immer zu hoch waren, also hatte ich irgendwann diese Nummer da hinten. Nun ist die neue Variante, ich habe eine Fußbank abgestaubt. Und jetzt ist der Stuhl höher, jetzt müsste die Tischplatte besser passen, mal gucken. Und das habe ich dann auch mehr, wenn ich mehr Stress habe. Also jetzt (...) ist gerade mehr. Dann merke ich das, sonst toleriert mein Rücken das scheinbar besser, wenn das irgendwie nicht so optimal ist.“

Nicht-körperliche Stresssymptome

Auch in ihrem Verhalten und ihrem inneren Erleben bemerkt sie Veränderungen, wenn sie unter Stress steht.

„Darüber, dass ich nicht so viel mitkriege, oder dass ich nicht locker im Kontakt bin, zum Beispiel, merke ich auch, dass ich Stress habe. Und dass ich eher abgeschottet oder, naja unfreundlich ist zu viel gesagt, aber auf jeden Fall nicht freundlich bin. Ja, und dass ich mich eher genervt oder eher unlustig fühle. Alles ist irgendwie viel und oh nee, jetzt muss ich das auch noch und das auch noch.“

Im Stresszustand spürt Chris eine gebremste Lebensfreude. Sie muss sich dann mit Dingen beschäftigen, die sie als unangenehm empfindet und diese nehmen in ihrer Wahrnehmung viel Raum ein. Sie hat dann den Eindruck, dass sie sich fortlaufend vermehren.

„Die nehmen dann in der Wahrnehmung so überhand und sie kriegen irgendwie auch dieses Phänomen vom Knüdeltopf. Kennst du das Märchen mit dem Knüdeltopf? Eine ganz arme Familie kriegt einen Knüdeltopf geschenkt und die essen für ihr Leben gern Knüdel und sind aber eben arm und deswegen gibt es Knüdel nicht so oft. Und dann, eine Fee, keine Ahnung, irgendwie kriegen sie auf jeden Fall so einen Zauber-Knüdeltopf. Und dieser Knüdeltopf hat die wunderbare Gabe, du entnimmst einen Knüdel und dafür wachsen zwei nach in dem Topf.“

„So ein Phänomen machen diese Dinge, die ich noch erledigen muss, scheinbar auch. Ich habe das Gefühl, ich kann da nicht gegenan arbeiten, ich hake keins ab oder ich habe das Gefühl, ich kriege nichts abgehakt. Aber de facto hake ich doch schon ab, aber es wachsen mehr nach, als ich abgehakt habe. Und selbst wenn das nicht so ist, das ist aber mein Gefühl. Das tritt eher in scheußlichen Situationen auf, dass ich das Gefühl habe, ich kann es nicht mehr schaffen.“

Wenn Chris sich den Stress, den sie empfindet, bewusst macht, wird er in ihrem Erleben noch schlimmer.

„Nur wie so oft, wenn man es erst mal selber merkt, dann kriegt es noch eine Eigendynamik, dass es immer noch schlimmer wird.“

Gehört Stress zum Leben dazu?

Chris räumt ein, dass eine bestimmte Art von Stress zum Leben dazugehört, nämlich der, der durch bestimmte Entwicklungsschritte im Leben ausgelöst wird und unvermeidbar ist.

„Wenn wir uns über den Stressbegriff, zu dem ich eine Prüfung gemacht habe, unterhalten. In gewisser Weise ja, weil natürlich Verunsicherung und neue Anforderungen auch immer auch eine gewisse Art von Stress auslösen.“

Der Stress, der sie hauptsächlich belastet, ist für sie jedoch kein unvermeidbarer Bestandteil des Lebens.

„Nee, das gehört für mich nicht zum Leben, sondern ich glaube auch, dass sehr produktiv und gut gearbeitet werden kann, ohne Stress haben zu müssen. Und ich halte es für einen Irrglauben, dass es anders sein muss.“

Chris hat nicht immer in ihrem Leben so viel Stress erlebt wie jetzt. Sie kann sich gut ein Leben ohne diesen Arbeitsstress vorstellen.

„Ich kann mein Leben aber auch gänzlich anders gestalten. Dann habe ich auch punktuellen Stress, weil plötzlich was weiß ich, weil das Auto nicht geht und ich aber irgendwo hinfahren will. Dann macht mir das kurzzeitig auch Stress. Aber das ist anders. Im Job insgesamt, in der Arbeit, kenne ich das sowohl mit Stress als auch ohne Stress. Aber ich weiß, dass ich auch lange Zeiträume ohne Stress arbeiten kann.“

Ursachen von Stress

Stressbegriff

Chris möchte sich abgrenzen von dem Stressbegriff anderer Leute, die schon einzelne Unregelmäßigkeiten im Alltag als Stress bezeichnen. Sie bezeichnet eine Empfindung dann als Stress, wenn sich mehrere Stressoren angehäuft haben und es längere Zeit dauert, bis die negative Empfindung wieder verschwindet.

„Boah, da bin ich jetzt aber gestresst!,' nur weil mir der Bus vor der Nase wegfährt, finde ich natürlich nicht wirklich gestresst, weil in fünf Minuten kommt ein (...) anderer. Mir geht es eigentlich mehr um was sich so aufstaut und was sich dann eben zu diesem Plateau entwickeln kann. Wo ich auch lange brauche, um das abzubauen.“

„Aber ‚Stress‘ finde ich inflationär benutzt, dieses Wort. Weil es eben so viele verschiedene Sachen auch beschreibt.“

Termine

Viele Termine in Aussicht zu haben, ruft in Chris häufig Stress hervor, auch wenn diese selbst versprechen, angenehm zu werden.

„Es ist sozusagen zweigeteilt: Ich kenne das gut, dass mir, wenn ich einen vollen Kalender habe, und dabei ist es erst mal egal, ob das lauter private Termine sind oder ob das lauter dienstliche sind, eine gewisse Grenzüberschreitung an Menge oder eine gewisse Menge an sich Das ist etwas, das kann ich nicht gut haben. Ich kann es auch nicht gut haben, wenn ich im Kopf weiß, die nächsten Wochenenden sind alle verplant. Und wenn das alles lustige Parties sind, dann ist es mir aber trotzdem kein Vergnügen mehr, weil ich das nicht haben mag, wenn das alles so dicht ist, und da gar kein Spielraum mehr drin ist.“

Unsicherheit

Sie hat festgestellt, dass eine Ursache für ihr Stresserleben oft eine Unsicherheit ist. Diese ist ihr in dem Moment, in dem sie zum ersten Mal auftaucht, gar nicht bewusst.

„Oft ist tatsächlich der Keim davon auch Unsicherheit. Ich mache irgendetwas nicht, weil ich unsicher bin, das kann ich aber gar nicht benennen. Deswegen kann ich die Unsicherheit nicht ausräumen. Sonst könnte ich ja jemanden fragen oder so. Aber ich habe sie für mich noch gar nicht klar genug. Sondern irgendwann merke ich: Ich habe angefangen, weil da irgendwo eine Unsicherheit war, ich kriege die aber nicht zu fassen, also mache ich irgendwie weiter und es kommt aber zu irgendeinem Stau in der Arbeit.“

Büroarbeit

Büroarbeit löst bei Chris besonders viel Stress aus.

„Und diese spezielle Art von Stress habe ich erst, seitdem ich wieder studiere. Wieder. Das hat, glaube ich, auch wirklich etwas mit Uni und mit diesen ganzen Schreibgeschichten zu tun.“

„Und ich glaube, ein ganz großer Stressfaktor ist für mich tatsächlich PC-Arbeit, das wird mir immer deutlicher. Weil ich einfach die Erfahrung damit mache, dass es tatsächlich ist wie so ein Knüdeltopf. E-Mails bearbeiten ist wie ein Knüdeltopf.“

„Es kommen welche zurück und es kommen noch andere, die du eben nicht, wo du nichts hingeschickt hast und auch keine Antworten erwartest. Noch 25 andere Anfragen. Das finde ich unglaublich irgendetwas zwischen demotivierend und stressig. Und das meinte ich, wenn ich das zu lange mache am Stück, das ist etwas, was mir überhaupt nicht gut tut, und was mich stresst. (...) Das fällt mir irgendwie immer mehr auf.“

An Büroarbeit findet Chris so belastend, dass man meist das Ergebnis der Arbeit nicht direkt vor Augen hat. Sie würde gern sehen, was sie geschafft hat, wie zum Beispiel ein Handwerker es kann.

„Ich kann gut verstehen, warum Menschen Handwerker sein mögen: du stehst morgens auf, zersägst deinen Baum und abends hast du ein starkes Feuerholz. Oder du schleppst deine Steine zu einer Wand, mauerst die auf und abends steht da eine Mauer. Da kannst du einen Haken dransetzen und am nächsten Tag auf der nächsten Seite die nächste Mauer hochziehen. Oder einen Tisch bauen. Und all dieses mit unserem ganzen virtuellen Zeugs in der EDV“

Büroarbeit ist für Chris eine nicht organische Tätigkeit. Sie empfindet sie als ungesund.

„Müsste ich hier 40 Stunden am PC sitzen, würde ich eingehen, glaube ich. Ich finde auch, Diplomarbeit ist lebensfeindlich. Ich glaube nicht, dass sie irgendjemandem guttut. Das lange Sitzen tut nicht gut, das Starren auf den Bildschirm tut nicht gut.“

Anerkennung von anderen

Der Stress verschlimmert sich in Chris Erleben, wenn sie den Eindruck hat, dass andere denken, sie würde ihre Aufgaben nicht bewältigen können. Sie befürchtet dann, ihr Ansehen bei den anderen könnte dadurch abnehmen.

„Wenn es ganz dumm läuft, dann kommt da noch obendrauf, dass ich das Gefühl habe, die anderen meinen auch noch, dass ich es nicht mehr schaffen kann. Das ist ja noch ein Unterschied, ob ich das merke, dass ich das nicht mehr schaffen kann, dass es nicht mehr so geht. Oder ob das auch noch so ist, dass ich die Idee dazu habe, dass gleich ja alle sehen, dass Chris ihren Kram nicht geschafft kriegt.“

„Das stresst mich noch mehr, genau.“

„Mit Ansehen hat es etwas zu tun (...).“

„Und entweder gibt es dann irgendwelche Unbillen und ich kann das kommunizieren und kann sagen: Okay, weil das und das fehlt, kann das und das bis dahin nicht fertig sein. Das ist eine Variante. Oder die andere Variante ist, ich habe das Gefühl, ich kriege meinen ganzen Kram nicht organisiert und deswegen wird es nicht fertig. Das ist schon ein Unterschied für mich.“

Pflichtgefühl

Chris empfindet bei der Arbeit ein Pflichtgefühl, da sie dafür Geld bekommt. Wenn ihre Leistung eine gewisse Norm nicht erfüllt, empfindet sie Stress.

„Weil ich ja einen Job zu erledigen habe, genau. Ich bin ja nicht zum Vergnügen da, und auch ich habe ja meine Arbeit zu tun.“

„(...) hat es etwas zu tun und mit Verpflichtung und mit einer Tätigkeit, für die ich Geld kriege

und wo ich auch eine Leistung zu erbringen habe.“

„Es gibt zum Beispiel Termine, die einzuhalten sind. Wenn Sachen bis dann und dann erledigt zu sein haben, dann ist es klar definiert.“

Hohe und nicht zu bewältigende Anforderungen

Chris bezieht sich auf die Stresstheorie und erzählt, dass sie Stress erlebe, wenn sie Anforderungen begegnet, die zu hoch für sie sind. Bei der Arbeit werden in der Tat oft Anforderungen an sie gestellt, die Chris gar nicht erfüllen kann und auch niemand anderes an ihrer Stelle erfüllen könnte, weil Informationen fehlen. Chris erlebt auch dann Stress, wenn sie ein Problem nicht lösen kann, welches gar nicht in ihrem Zuständigkeitsbereich liegt. Sie kann die Anliegen, mit denen Menschen zu ihr kommen, nachvollziehen und fühlt sich verpflichtet, ihnen zu helfen. Kann sie das nicht, erlebt sie Stress.

„Es hat etwas für mich mit, auch ganz klassisch wie in der Stresstheorie belegt, etwas mit dem Anforderungsniveau zu tun. Es muss einfach passen. Es bringt mich in Stress, wenn hier Anforderungen sind, die ich nicht bedienen kann. Weil ich die Infos nicht habe, weil die (...) keiner bedienen kann. (...) Dann merke ich, dass mir das auch Stress macht. Weil ich die Anforderungen, die Anfragen, höchst selbstverständlich und höchst nachvollziehbar finde und es ist ein Unding, dass sie keine Antworten kriegen können.“

„Und trotzdem macht mir das Stress, weil ich diese Antworten gerne geben würde. Und es macht mir auch Stress, weil es so schwierig ist, diese Antworten von woanders herzuzaubern. Was an dieser Organisation liegt. Es gibt eben nicht einen, aus dem man alle Antworten herausquetscht, sondern alle müssen sich dann mal irgendwie mit allen beraten und so. Und irgendwann gibt es dann auch mal eine Antwort oder auch nicht. Und zwischendrin gibt es auch mal eine schnelle Antwort. Und zwischendrin gibt es einmal eine Antwort, die dann morgen doch lieber eine andere sein sollte. Da merke ich halt, dass ich für diesen Job schon Qualitäten habe, die da auch gut sind, und ich glaube aber, andere Qualitäten, die da gefordert werden, die ich vielleicht auch nicht mitbringe. Nämlich zum Beispiel dieses: Ja, weiß ich nicht. Geh mal zehn andere Klinken putzen, vielleicht weiß es da einer. Das ist irgendwie nicht meins.“

Umgang mit Stress

Wehret den Anfängen!

Wenn Chris das Aufkeimen von Stress spürt, hilft es ihr, die Ursache ihres augenblicklichen Stressempfindens auszumachen. Indem sie ihn durchschaut, möchte sie den Stress unter Kontrolle behalten, damit sie nicht das Gefühl hat, ihm ausgeliefert zu sein.

„Manchmal werde ich wütend, öfter mal bin ich eher resigniert oder aber ich denke dann: Nein, das bringst du schon, du solltest nicht resigniert sein! Du musst es ja nur anders denken! Weil zu dem Tag gestern ist nichts wirklich anders. Was ist anders? Warum ist es heute schrecklich und gestern war noch alles gut? Also so. Ich arbeite dann daran um nicht in irgendeine Verzweiflungs-Eigendynamik zu kommen von Ich-bin-erstickt-von-dem-Knütteltopf. (...) So ein bisschen ‚wehret den Anfängen‘, nämlich zu gucken: Wo keimt es auf? Was ist es eigentlich? Womit hadere ich?“

„Ich versuche dann tatsächlich, irgendwie dem auf die Schliche zu kommen, woran es hängt. Also irgendwie die Ursache auszumachen. Weil in den meisten Fällen der Stress wirklich ein von mir selbst gemachter ist.“

„Das hilft mir.“

„So und so kann ich da herauskommen oder das und das brauche ich noch, damit ich da herauskomme. Genau. Weil ich dann eine Chance habe, es zu lösen. Sonst habe ich das Gefühl, dem ohnmächtig ausgeliefert zu sein und es auch nicht abstellen zu können, was mich dann eher in den Wahnsinn treibt.“

Eigenverantwortlichkeit

Als ich Chris zum Ende des Gesprächs frage, was sie an der Thematik besonders wichtig findet, betont sie, wie hilfreich der Gedanke für sie sei, dass sie selbst in jedem Moment eine Entscheidungsfreiheit hat, also selbst für ihre Situation verantwortlich ist und dieser nicht ausgeliefert ist.

„Das finde ich eine wichtige Erkenntnis. Weil ich oft erlebe, dass wir dem erliegen, dass es ja

alles so stressig ist und so stressig sein muss und so. Und das ist für mich eine böse Falle. Es geht schon darum zu sehen, was ist der eigene Anteil und was ist meins davon und wo kann ich da etwas ändern. Und wenn ich mitmache, nur weil ich in Hamburg bin, hinter irgendwelchen Bahnen und Bussen herzurennen und mich dadurch wieder gestresster zu fühlen, (...) ja, dann entscheide ich, ob ich das mitmache oder nicht. Und mich davon anstecken lasse oder nicht. Mich in eine stressigere Grundstimmung versetzen lasse.“

„Zumindest sage ich, sozusagen in Anlehnung an Ruth Cohn: Ich habe immer eine Wahl. Und selbst wenn die Welt so schlecht ist, kann ich mich dagegen entscheiden, mit schlecht zu sein. Oder mit gestresst zu sein. Manchmal werde ich natürlich auch mit gestresst sein, aber nichtsdestotrotz stärkt es mich und tut mir gut, auch die Idee zu haben, daran handlungsfähig zu sein. Sonst kriege ich die Krise, wenn ich mich nur noch als Opfer der Umstände und determiniertes Etwas wahrnehme. Dann kann ich gleich abschenken und dann sitzen meine Schultern gleich wieder an den Ohren.“

Auch direkt in der Stresssituation hilft Chris dieses Denken.

„Anzugucken, was ist wenn Stress ist und wessen Stress das eigentlich ist und dann zu sagen: Okay. Das ist dein Stress und dem will ich mich nicht aussetzen. Um mich dagegen abzugrenzen und zu sagen: Nur weil du jeden Tag zu spät bist, muss ich nicht auch noch panisch werden. Das war deine Entscheidung, zu entscheiden, zu spät zu sein. Oder zu sagen: Okay. Aus dem und dem Grund mache ich das jetzt mal mit. Auch wenn es nicht meins ist aber weil du es bist oder warum auch immer. Aber zu merken, es gibt eine Wahl und es gibt Alternativen, das finde ich schon hilfreich. Und danach versuche ich zu gucken. Weil das etwas ist, was im Stress eben auch schnell passiert. Nur noch eine Schiene zu sehen und zu denken, es gibt gar nichts anderes mehr.“

Sie erzählt eine kleine Geschichte zur Veranschaulichung.

„Kennst du dieses schöne Bild? Da laufen zwei Männer auf Gleisen und hinter ihnen kommt ein Zug. Und die laufen da über diese Schwellen, immer zwischen den beiden Schienen. Und laufen und laufen. Und keuchen. Und der Zug kommt und kommt und kommt. Und dann sagt der eine zum anderen: ‚Wir sind verloren, wenn hier nicht gleich eine Weiche kommt.‘ Das finde ich ja anschaulich sehr schön, diesen Tunnelblick, sie kommen nicht mehr auf die Idee, dass sie einfach nur herunterhüpfen müssen. (...) Ja, aber die haben das dann wahrscheinlich auch, dieses Stresssyndrom.“

Ausgleich

Chris sucht einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag in Garten- und Handwerkerarbeiten.

„Deswegen ist es völlig gut, dass ich einen Garten habe und dass ich an dem Haus noch herumbauen kann.“

„Das hat so etwas, ja, das hat durchaus etwas Meditatives, finde ich. Ein bisschen in der Erde herumwühlen. Und es einfach riechen und hören, wie irgendwie die Spechte um mich herumfliegen und es ist einfach schön. Die Rosen zu riechen und die Blätter rascheln zu hören und so. Das ist so ganz anders, und das ist dann etwas, was mich zum Beispiel sehr entspannt.“

Chris hält sich bewusst Tage frei, an denen sie auf die für sie anstrengende Computerarbeit verzichtet.

„Dadurch, dass das so gegenwärtig ist, stolpere ich dann da auch noch öfter drüber und gucke halt, dass ich das irgendwie sinnvoll dosiere. Deswegen habe ich morgen einen PC-freien Tag. Also nehme mir dann einen arbeitsfreien Tag, um zu Hause vielleicht ein, zwei Sachen machen zu können. So wird das dann dosiert, und das tut mir dann auch gut.“

Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

Tai Chi

Chris beschreibt ihre Erfahrungen mit Tai Chi:

„Tai Chi habe ich mal gemacht. Aber das ist schon ewig lange her. Irgendetwas zwischen 15 oder 20 Jahre ist das her. Da hatte ich so einen Kurs gebucht, ich glaube, es war über die Berliner Uni. Und da war er dann halt zu Ende, dann habe ich das nicht weitergemacht. Aber ich fand es immer total nett, weil Tai Chi so etwas war für mich, das kann ich einfach irgendwo auf einer Wiese im Park so für mich machen. Das finde ich total nett. Irgendwie diese Bilder aus China, wo du irgendwelche Menschen mehr oder weniger doll verummelt in ihren Klamotten einfach sich irgendwie bewegen siehst. Das finde ich total nett, dass man dafür nichts extra braucht. Keine Matte, keine Gerätschaften und so, sondern einfach so wie du bist, kannst du das machen. Das finde ich ganz schön. Aber das habe ich auch nie wieder gemacht.“

Autogenes Training

Autogenes Training hat sie als Kind gelernt und nutzt es bis heute gelegentlich.

„Das habe ich öfter mal im Selbstversuch gemacht. Das habe ich irgendwie als Kind mal mit einem Buch gelernt, und dann eine Zeit lang mal gemacht. Und irgendwie als Jung-Erwachsene ganz sporadisch, vielleicht bis vor 15 Jahren oder so ab und zu mal. Danach ganz einzeln, wenn, dann immer eher zum Ich-habe-so-kalte-Füße-und-ich-habe-gerade-keine-Wärmflasche. Echt nur zum Aufwärmen, dafür geht das ganz gut. Aber auch nicht wirklich eine regelmäßige Anwendung.“

Andere Methoden

Außerdem greift Chris auf andere Methoden zurück, wenn sie Stress hat.

„Ein bisschen vor mich hin denken. Ein bisschen Akupressur, wenn es Kopfweg gibt. Oder irgendwie ein bisschen baden. Nett zu mir sein. Eine Wärmflasche auf den Rücken packen. Drehgeschichten. Oder schwimmen oder so aber sonst, so ausgewählte Interventionen, keine Atemübungen oder irgendwie so Geschichten, nee. Viel kennen, wenig anwenden.“

„(...) wo ich unterstützend ab und zu ein bisschen auf Akupunktur zurückgreife, was auch ganz gut funktioniert.“

Wie will ich zukünftig mit Stress umgehen?

Die nähere Zukunft

Chris glaubt nicht, dass sie, solange sie noch studiert, ihren Stress reduzieren können wird. Sie möchte diese Zeit so wenig stressig wie möglich gestalten.

„Nein, ich glaube, ich werde ihn nicht ganz wegstreuen. Aber das ist schon der Plan, dass er deutlich reduzierter ist. Ich sehe aber nicht, dass es vor meinem Studienende Aussicht auf Erfolg hat. (...) Und da hoffe ich halt, dass ich trotz alledem eine Balance finde, die mich nicht frisst. Aber wie im Detail ich damit umgehen werde oder was ich dazu plane, kann ich dir gar nicht sagen.“

Weniger Büroarbeit

Ein Wunsch für die Zeit nach dem Studium ist es, weniger Zeit am Schreibtisch zu verbringen.

„Nicht so viel jedenfalls. Also, klar werde ich nicht ohne auskommen, aber definitiv will ich nicht an einem Schreibtisch enden. Ziemlich klar weiß ich auch, dass ich eine Mischung brauche. Und es ist ja okay, auch mal irgendwelche Seminare zu planen und dann dafür zwei, drei Tage an einem Schreibtisch zuzubringen.“

Ein Leben, das nach den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet ist

Chris möchte in Zukunft eine Balance herstellen zwischen Anforderung und Erholung. Sie ist zuversichtlich, dass es so wird, wie sie es sich vorstellt, fürchtet aber auch neue Stressoren.

„Ich habe eigentlich die Hoffnung, dass es so funktioniert, das so zu mischen, dass ich dem, wonach ich und wonach mein Körper verlangt, dass ich das so bedienen kann, dass es sich im Rahmen hält. Natürlich gibt es andere Sachen, die stressen, was weiß ich. Wenn ich dann raus bin aus der Uni und keinen Job finde oder meine Akquisetätigkeiten als Selbstständige nicht so laufen, wie ich mir das wünsche, dann gibt es natürlich andere existenzielle stressende Faktoren. Was ich dann da tue, habe ich keinen Plan zu. (...) Ja, aber die Möglichkeit, viel draußen sein zu können und ein bisschen im Garten herumzuzupfen und so, das ist schon ein schönes Gegengewicht.“

„So plane ich das: ein grundlegend ausgewogenes Leben, das so an meinen Bedürfnissen, an meinen grundlegenden, orientiert ist. Und dann, glaube ich, hält sich der Stress von alleine in Grenzen. Einmal abgesehen von irgendwelchen Überraschungen, die das Leben so bereithält.“

Offenheit für das, was das Leben mit sich bringt

Chris ist der Meinung, dass man schneller vom Leben überrascht und „aus der Bahn geworfen“ werden kann, wenn man zu starre Pläne schmiedet. Deshalb möchte sie nicht zu viel planen.

„Man kann eh nicht so viel planen. Ich bin auch kein großer Fan von Plänen. Denn irgendwie

finde ich, Pläne sind immer nur der Versuch, irgendetwas festzuhalten und in Bahnen zu lenken, was sich eben nicht lenken lässt. Und zum Schluss ist dann immer ein Anpassen der Pläne gefragt.“

„Ich habe Vorstellungen, die aber nicht so starr sind, dass ich jetzt die Panne kriege, wenn dann irgendwie der Weg nach rechts abknickt, obwohl ich dachte, er geht wohl eher andersherum.“

9.2.1.3 Verdichtungsprotokoll Nadja

Einleitung

Nadja ist 30 Jahre alt und Studentin der Psychologie. Sie hat am ersten Kurstermin teilgenommen, danach jedoch beschlossen, den Kurs nicht weiterzuführen.

Mit Nadja habe ich mich in einem der Therapieräume des Fachbereichs Psychologie getroffen, der vergleichsweise gemütlich eingerichtet ist. Unser Gespräch war eine dreiviertel Stunde lang. Die Gesprächsatmosphäre habe ich als offen und vertrauensvoll wahrgenommen.

Nadja hat schnell gesprochen. Aufgrund der schlechten Aufnahmequalität des Aufnahmegepäres konnte ich immer wieder Satzteile von uns beiden akustisch nicht verstehen. Diese Stellen habe ich im Verdichtungsprotokoll entsprechend gekennzeichnet.

Einstieg in das Gespräch

Am Anfang des Gesprächs bitte ich Nadja, sich an den Kurstag zurückzuerinnern. Sie beschreibt daraufhin detailliert die Erinnerungen, die zuerst kommen und wie sie den Morgen

vor dem Kurs erlebt hat. Der Beginn des Gesprächs wird hier ungekürzt und mit allen Füllwörtern wiedergegeben.

Stefanie: *„Okay. Ja, wenn du vielleicht nochmal so zurückdenkst an den Tag, wo du an dem Feldenkrais-Kurs teilgenommen hast. Ja, wie es dir da so ging, was da so war, wenn du vielleicht kurz nochmal überlegst. Ja, wie sah es da aus, was war das für ein Raum so, und so, um wieder reinzukommen. Was waren für Leute da, ja, wie bist du da hingekommen, wie fühltest du dich da zu“*

Nadja: *„Soll ich das beschreiben oder ...?“*

Stefanie: *„Erst einmal für dich so überlegen und dann vielleicht so beschreiben, was bei dir dann als Erstes so kommt, was du da noch so am klarsten in Erinnerung hast.“*

Nadja: *„Als allererstes kommt der Bodenbelag (beide lachen, ein paar Worte unverständlich) bestimmt graue Uni. Da, wo man das Gefühl hat irgendwie, der hat schon so viel geschluckt, der ist wahrscheinlich fünf Zentimeter höher als der Boden weil er irgendwie so oft Dann weiß ich halt das Datum, also das war der dritte Mai. Vorher war am ersten Mai war Feiertag, ich weiß, dass mein Freund das Wochenende verrei... also war Angeln das Wochenende, war nicht da. Ich weiß, dass eine Phase wo es sehr heiß war in Hamburg und ich habe den Abend vorher lange gearbeitet, sehr lange, und habe das auch irgendwie auch erst so spät irgendwie mit den Terminen halt so mitgeschnitten und war verdammt müde. Also ich war sehr sehr sehr müde, bin auf den letzten Drücker hier angekommen, hatte dich noch versucht anzurufen, dass ich nicht komme, und ich komme doch so. Und genau, ich hatte mir extra eine (ein Wort unverständlich) angezogen, so eine weitere Stoffhose, so halt so eine Baggy mit so Taschen dabei, damit ich bequem halt bin. Hatte halt keine Yogamatte und dann hatte ich mit dir noch gesprochen, ob du mir jetzt eine Matte mitbringen kannst.“*

Stefanie: *„Genau, die Matte.“*

Nadja: *„Hatte ich nur eine Decke und war irgendwie auch schwer beladen, die Decke unter dem Arm und irgendwie noch müde, war so, echt war wirklich, war richtig doll müde. Es ging auch schon recht früh los, gegen neun oder so halb zehn?“*

Stefanie: *„Ja, ja, wir haben es noch vorverlegt dann.“*

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Stress

Auf meine Frage hin, wie sie zu dem Entschluss kam, bei unserem Kurs mitzumachen, beschreibt Nadja zuerst den Stress in ihrem Leben und wie sie daran arbeitet, ihn schrittweise abzubauen. Diese Beschreibung habe ich unter der Überschrift „Stresserleben“ aufgeführt.

Angebot

In einem Seminar hat sie von dem Kurs erfahren.

„Und dann hatte ich ein (...) Seminar (...) und dann hatte Susanne das vorher vorgestellt, (...) diese Flyer verteilt, dass es das gibt.“

Empfehlungen und Ausprobieren

In Nadjas Bekanntenkreis gibt es eine Frau, die Feldenkrais ausprobiert hat und davon begeistert ist. Nadja selbst wollte herausfinden, ob Feldenkrais auch etwas für sie sein könnte.

„Ich habe über die Mutter von meinem Freund, die hat von Feldenkrais geschwärmt.“

„Ich war mir nicht sicher, ob es meins ist, ich wollte es halt ausprobieren.“

Finanzen

Ein weiteres Argument, bei uns mitzumachen, war der finanzielle Aspekt.

„Ist ja mal ein nettes, nettes Angebot, und dann halt auch, wenn man das Geld zurückbe..., also zum Teil zurückbekommt. (...) weil ich finanziere mich selber, das ist dann auch immer so ein Ding, des Geldes wegen.“

Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode vor dem Kurs

Nadja hat sich vor dem Kursbesuch bemüht, Informationen über Feldenkrais zu bekommen. Das ist ihr gelungen. Sie konnte daraus jedoch keine Klarheit gewinnen.

„Das war total schwer! Ich bin extra in das Internet und habe gegoogelt nach Feldenkrais. Und alle Beschreibungen, die ich gefunden habe, haben mir eigentlich nichts gesagt. Irgendetwas mit Bewegung, das fand ich gut. Dann halt auch, hat auch etwas mit Achtsamkeit zu tun, um zu spüren. Aber das, was ich gelesen habe, hat mir keine Fragen beantwortet.“

Das Erleben der Gruppe

Der erste Eindruck

Am Anfang unseres Gesprächs beschreibt Nadja ihren ersten Eindruck von den anderen Kursteilnehmerinnen. Sie hat sie auf den ersten Blick einer Gruppe von Menschen zugeordnet, der sie selbst nicht angehören möchte. Deshalb wäre sie am liebsten wieder umgekehrt.

„Ja, dann kam ich in den Raum hinein, muss ich ehrlich sagen, dass ich (...) fast schon wieder zurückgegangen wäre. Weil einfach, das hört sich alles so, hört sich jetzt fies an, ich weiß, aber einfach von den anderen Teilnehmerinnen, weil ich mir dachte so: Das bin ich nicht, das ist nicht meins. Weil ich das Gefühl hatte, das sind, ich sage es einfach, also sind einfach andere, nicht andere Menschen, aber mit anderen Erwartungen rangehen und“

Für Nadja war in diesem Moment die Frage ganz wichtig, ob sie auch so sei, wie sie die anderen Teilnehmerinnen gesehen hat. Sie möchte nicht, dass andere Menschen sie der „Psycho“- oder esoterischen Ecke zuordnen.

„Als ich hereinkam, dachte ich so, boah, bin ich jetzt genauso?“

„Das ist halt dann so mein Thema, so dieses, ey, das ist so psycho-eso-mäßig. Ey, du willst so gar nicht nach außen wirken, du wirkst irgendwie viel cooler und bist lässig, keine Ahnung. Also wenn ich mich jetzt darauf einlasse, dann bin ich auch so. Waldorf-

Kindergarten für Erwachsene. Das ist halt selber bei mir ein Thema. Das weiß ich und deswegen war ich so, so wirklich wie so kurz zurückgeschreckt.“

Sie beschreibt genauer ihre Vorstellungen von der Menschengruppe, über die sie spricht.

„Aber das sind so Klischees, (...) so dieses so ein bisschen verzweifelt. (...) nach sich suchend, nach irgendetwas, was einem guttut, suchend.“

Unmittelbar danach hat sie beschlossen, offen auf die anderen Kursteilnehmerinnen zuzugehen.

„Und dann habe ich gedacht: Hey, warum bewertest du die Situation? Lass dich einfach darauf ein. Und dann habe ich gedacht, also bin kurz zurückgeschreckt und dann bin ich doch in den Raum hinein.“

„Ich lasse mich drauf ein, lasse mich überraschen. Weil, warum soll ich mich von Äußerlichkeiten abschrecken lassen?“

„Mal gucken, was passiert.“

Nadja betont mehrmals, dass sie andere Menschen durch ihre Äußerungen nicht verletzen möchte. Sie möchte mir gegenüber aber ihre Empfindungen offen ausdrücken. Es fällt ihr nicht leicht, dazu zu stehen. Ihre Gefühle sind so stark, weil Nadja fürchtet, der Gruppe, die sie beschreibt, auch anzugehören.

„Ich will niemanden beleidigen oder so. (...) Also ich bin dann einfach offen.“

„Was mir auch total schwer fällt, (...) mir das einzugestehen, weil es ja eigentlich, ja, ich bin kein Mann, aber fast schon chauvinistisch oder so. Also sehr, aber das ist einfach so und ich muss es, glaube ich, erst nochmal rauslassen, damit ich da irgendwie damit Ich habe halt einfach wirklich Angst, so zu sein oder so gesehen zu werden. Und das spiegelt sich, glaube ich, dann in dem Moment wieder, wenn ich auf solche Leute treffe. Ich denke so, oh Gott. Das ist dann meine Abwehrhaltung.“

„Ich bin nicht cool genug, nicht lässig genug, sondern ich bin auch so eine, ich habe gerade nur böse Wörter im Kopf. Das will ich gar nicht. Aber es ist wirklich, weil es selber für mich

ein Thema ist. Aber sich das auch einmal überhaupt eingestehen, dass man sich so etwas denken darf.“

Hat sich der erste Eindruck bestätigt?

Meine Gesprächspartnerin gibt an, dass sich ihr erster Eindruck in einigen Fällen bestätigt habe. Sie hat eine starke Aggressivität gespürt, die sie in der Situation schlecht aushalten konnte.

„Also bei zwei Personen ganz doll. (...) Ich habe so eine Aggressivität empfunden im Raum von so einer, von zwei Personen. Und das, da merkte ich so, da kann ich gerade Da war ich auch selber, ich denke mal, weil ich auch müde war und ich auch selber so wirklich dahin gehetzt bin, war ich nicht stark genug, mich auf mich zu konzentrieren, sondern war so anfällig für diese Aggressivität. Und habe das so in mir drinnen verstärkt, dass ich dann irgendwie auch gereizt war. (...) boah ey, nee. Nadja sei offen, nicht bewerten, nicht bewerten, aber das war gar nicht so einfach.“

Bei anderen Personen hat sich Nadjas erster Eindruck für sie nicht bestätigt.

„Mit der einen habe ich gar keinen Kontakt gehabt und mit der anderen habe ich (...) relativ gut Kontakt gefunden, und dann fand ich das auch schön. Da habe ich gedacht, nee, die ist gar nicht so. Das ist schön.“

Stresserleben

Stress in der Vergangenheit

Nadja hatte lange Zeit in ihrem Leben sehr viel Stress.

„(...) dass Stress mein Dauerbegleiter ist und das seit sehr, sehr Langem.“

Sie hat den Stress gesucht, ihn sich gewissermaßen zum Lebensmotto gemacht.

„Ich habe wirklich das Gefühl gehabt, ich habe es lange gebraucht (...). Ich habe immer das auch so richtig nach außen getragen, ach, das Leben ist keine Tempo-30-Zone. Den Zettel habe ich immer noch bei mir an der Tür hängen, der ist irgendwie aus Da war ich 18 oder 19, (...) habe ich im Studentenwohnheim gewohnt, ich habe mit 18 schon angefangen zu studieren. War Thema einer Party in diesem Wohnheim, diesen Zettel hatte ich mitgenommen und auch noch Folie drübergeklebt, den habe ich immer noch.“

Früher hat Nadja sich mit dem Stress identifiziert, eine Rolle gespielt.

„Ich habe vorher aber gedacht, ich bin auch so. Weil ich immer den Stress als etwas Positives und ja klar, mache ich, mache ich, ich bin hier die Powerfrau und so. Aber das war irgendwie Selbstbetrug. (...) war das eher so ein Übertünchen und mit einem Lächeln das alles ins Gute reden, (...) nur dieses Reden, das Empfinden ist ja anders.“

Stresserleben heute

Nadja möchte in ihrem Leben aktiv sein und viel „mitnehmen“. Sie hat jedoch festgestellt, dass ihr auch Erfahrungen entgehen, wenn sie Stress hat.

„Und irgendwie finde ich ja auch, das Leben bietet einem sehr viel. Aber ich habe halt einfach gemerkt, dass ich vor mir se ..., vor vielen Sachen davonlaufe oder mich damit nicht beschäftige. Gar nicht mal bewusst, sondern einfach dadurch, dass ich immer irgendwie am organisieren und machen und machen und machen bin, einfach auf mich selber nicht mehr höre oder nie gehört habe.“

Nadja weiß mittlerweile, dass der Stress, den sie sich macht, ihr dazu dient, sich nicht mit anderen Lebensbereichen auseinandersetzen zu müssen.

„Dass ich aber auch weiß, dass ich mir viel von diesem Stress selbst mache, und dass der aber auch, also da bin ich auf dem Weg dahin, einfach auch eine Funktion bei mir erfüllt.“

Momentan arbeitet sie daran, diesen zu reduzieren. Das ist ihr zum Teil auch schon gelungen.

„Und früher dachte ich immer, ich liebe Stress, ich bin Stress und das ist mein Lebenselixier. Und davon bin ich mittlerweile so ein bisschen weg, weil ich weiß einfach, es ist manchmal

wie auf, es ist halt wie ein Rausch, (...). Aber ist einfach nicht nur gut und ich muss da etwas ändern. Und, ja, da fange ich so Schritt für Schritt an.“

Auch wenn sie ihr Leben schon weniger stressig gestaltet, erlebt Nadja phasenweise immer noch Stress. Sie führt das auf mangelnde Organisation oder Disziplin zurück und schildert ein Beispiel. Darin wird deutlich, dass sich, wenn Nadja sich Zeit nimmt, ihr Leben zu genießen, zu einem anderen Zeitpunkt der Stress erhöhen kann.

„Aber es ist halt echt, ne, es hört sich so gut an, es ist alles noch am Anfang. Ich (...) bin ganz schlecht organisiert, also dass ich irgendwie auch selber Zeit verträdle oder mir Stress mache. Zum Beispiel habe ich mir diese Woche Stress gemacht. Ich hatte Dienstag eine Klausur in meinem Nebenfach Journalistik und hatte das Wochenende eigentlich frei. Bis zum Winter habe ich noch immer jedes Wochenende gearbeitet in einer Kneipe, neben meinem Job. Habe ich das irgendwann geschmissen und jetzt habe ich quasi mehr frei, habe natürlich auch viel für die Uni zu tun oder auch so für Arbeit. (...) Also ich war dann auch so erschöpft von der Woche und bin Freitag auf einem Geburtstag eingeladen gewesen. Und ich habe jahrelang ganz viele Sachen, so private Sachen, zurückgeschraubt. Ich habe gar nichts mehr, dann halt nicht mehr feiern, dann halt nicht mehr irgendwie Einladungen, war alles zu viel. Und jetzt mache ich das wieder so, dass ich bewusst Sachen mir einfach erlaube. Da war ich dann Freitagabend auf einem Geburtstag ganz lange, dann habe ich Samstag Ewigkeiten geschlafen bis um zwei. Bin ich wach geworden, habe ich erst einmal Sport gemacht, habe ich gegessen und dann wollte ich (...) lernen. War ich aber abends zum Kino verabredet, war es auch wieder lange her, dass ich das letzte Mal im Kino war. Das war mit alten Freunden, und ich würde den Film gerne sehen. Ich so, das mache ich einfach, das erlaube ich mir. Ist aber auch teuer, auf den Samstag ins Kino, o Gott o Gott, das kann ich mir gar nicht leisten, aber alles so weggeschoben. Habe ich natürlich nicht gelernt. Dann war ich im Kino und dann war ich wieder Samstag spät im Bett, dann habe ich Sonntag lange geschlafen. Dachte ich, ja, ich fange an, ich fange an. Ich habe dann nicht angefangen.

Im Endeffekt habe ich immer gedacht, ja, ich weiß wieder, ich werde von Montag auf Dienstag die Nacht vorbereiten. Ich weiß auch, dass ich das bestehen werde, ich habe da keine Sorgen gehabt, aber das war so ein bisschen dieses, ich hätte auch einfach vorher anfangen können. Aber ich finde, gerade ist das dieses Ding vielleicht, ich will das auch einfach nicht. Ich will dieses genießen, dieses Wochenende war auch so schön. Und dann habe ich Montag, habe ich erst beim Arzt, dann habe ich gearbeitet, habe ich Uni bis um sechs gehabt, dann kam ich irgendwann nach Hause, habe gekocht und dann habe ich um halb acht eine SMS gekriegt von einer Kommilitonin: „Und, hast du schon fertig gelernt? Ich

habe so Bammel vor morgen.' Habe ich ihr nicht geschrieben, du ich habe noch gar nicht angefangen. Aber ich habe um halb zehn angefangen zu lernen bis morgens um halb fünf. (...) War halt körperlich anstrengend, da war denn körperlicher Stress.“

Aus ihrem Freundeskreis bekommt Nadja die Rückmeldung, dass sie immer noch sehr aktiv ist.

„Das ist immer noch genug. Das ist immer so schön mit meinen Freunden, diese Rückmeldung zu kriegen: ‚Was du machst, reicht immer noch für zwei Leben.‘ Davor war es halt noch mehr.“

Wenn Nadja weniger Stress hat, entsteht Raum, sich gedanklich mit anderen Themen auseinanderzusetzen. Das ist nicht immer leicht für sie.

„In dem Moment, wo ich das reduziere, klar kommen da viele Sachen hoch.“

Im Großen und Ganzen genießt es Nadja jedoch, weniger Stress zu haben.

„Aber vieles tut auch gut. (...) Ich gönne mir auch einfach mal so dieses Innehalten.“

Seit Nadja ihren Stress realistisch betrachtet, muss sie ihn nicht mehr schön reden. Sie entdeckt Dinge, die sie wirklich als schön empfindet.

„Ja, aber ich sehe, dass es mir dadurch leichter fällt, wirklich Sachen positiver zu sehen und das ist schon echt gut.“

Stressauslöser

Nadja erlebt Stress, wenn sie viel zu tun hat. Sie beobachtet, dass sie sich immer wieder selbst viele Aufgaben vornimmt.

„Ich habe Terministre..., also ich habe halt auch viel in meinem Leben zu tun. Ich arbeite voll und ich habe Uni und finanziere mich selber. Aber das war auch vorher schon so und ich habe manchmal das Gefühl, ich suche richtig, also ich stürze mich immer in so stressige Situationen hinein.“

Nadja nimmt ihre Umwelt sehr sensibel wahr, und lässt sich von ihr stark beeinflussen. Es fällt ihr schwer, sich abzugrenzen. Dadurch erlebt sie Stress.

„Ich bin total empfindlich und sehr sensibel. Ich komme in einen Raum hinein und spüre, ob jemand schlecht drauf ist oder nicht. Und das ziehe ich mir halt immer an. Dieses Abgrenzen ist dieses Thema. Ich bin dafür verantwortlich, meine Grenzen aufzupassen. Aber ich habe die halt nie gekannt und habe auch nicht darauf geachtet. Dann bin ich durchlässig für alles und bin dementsprechend entweder auch überfordert, was auch wieder eine Stresssituation ist, genervt, gereizt, was auch immer. Das fühle ich auch als Stress, ja.“

Auch ihr Perfektionismus ist für sie ein Stressauslöser. Sie berichtet über die erste Stunde bei ihrer Gesangslehrerin, in der sie mehrmals wiederholt habe, dass sie nicht singen könne.

„(...) hohe Anforderungen an mich selber. Perfektionismus, alles perfekt zu machen, alles von Anfang an. Ich habe einen sehr sehr weisen Spruch von meiner Gesangslehrerin, die ist sowieso total toll. (...) ‚Aber ich kann nicht singen.‘ Und das in diesem Satz irgendwie drei, vier Mal. Und sie dann: ‚Mach doch mal.‘ Ich so: ‚Ja, ich kann aber nicht singen.‘ Guckt sie mich an: ‚Aber deswegen bist du ja hier. Wenn du es könntest, müsstest du es gar nicht lernen.‘ Und da ist mir bewusst geworden, dass ich immer diesen Anspruch habe, immer alles sofort zu können und mir keine Fehler einzugestehen.“

Im Gespräch merkt Nadja, wie sehr sie dieses Thema bewegt.

„Und das sind jetzt auch Sachen, wo ich merke, es bewegt mich wieder auch total. Also ich merke es in der Stimme und ich merke es innen drin.“

Ich erzähle Nadja von einer Übung, in der man sich selbst so behandelt, wie man ein kleines Kind behandeln würde. Nadja erzählt daraufhin, dass sie manchmal überlegt, wie sie mit einem Kind umgehen würde. Darüber kommt sie darauf, dass es gar nicht so einfach sei, sich wertschätzend zu verhalten und dass das damit zusammenhänge, ob man sich selbst liebt. Es löst Stress bei Nadja aus, sich nicht so lieben zu können, wie sie ist, sondern etwas dafür tun zu müssen.

„Ich habe so Zwiegespräche mit einem Kind, also wenn ich ein Kind hätte, wie ich reagieren würde. (...) Mir fällt eine Situation ein, wie würdest du es einem Kind erklären, wie würdest du es behandeln? Und ich weiß nicht, ob ich es wirklich dann, in der Realität, so machen würde, weil es in der Theorie alles super, (...) das bräuchte das Kind eigentlich auch so. (...)“

Eigentlich ist es ja quasi so eine innere Übung, dass man sich selber nämlich auch nicht lieb hat. Ja, stimmt. Das ist auf jeden Fall ein großer Stressfaktor, ja. Und auch immer dieses Gefühl, es machen zu müssen alles. Das muss auch gemacht werden, muss, muss, muss, muss, muss.“

Ursachen in der Kindheit

Nadja berichtet, dass in ihrer Kindheit so mit ihr umgegangen worden sei, wie sie jetzt selbst mit sich umgeht. Von diesen Mustern kann sie sich schwer lösen.

„Ich habe es auch nicht anders als Kind erfahren. Und das ist auch so ein frei machen davon, wenn man da diese Muster im Kopf drin hat. Und die Sätze ja teilweise auch wiederholt, wo ich denke so, Mann ey!“

Körperliche Stressreaktionen

Nadja beschreibt, wie sie Stress körperlich fühlt.

„Bei mir ist Stress sehr doll körperlich. Also auch so körperliche Reaktionen, dass ich Herzasen kriege oder mir schlecht wird oder auch so Engegefühl im Brustkorb.“

„Ich habe ziemlich viele Allergien, bin da so seit zwei Jahren durch Ernährungsumstellung relativ gut, dass ich es unter Kontrolle habe. Ich musste früher sehr starke Medikamente nehmen, die auch nicht mehr geholfen haben, und das zweite Jahr nehme ich keine Medikamente mehr. Ich habe meine Ernährung umgestellt, komplett, und merke, dass das bei mir ganz viel mit Anspannung zu tun hat.“

Sie nennt zwei Beispiele dafür, wie sich Stress auf ihre Allergie beziehungsweise ihre Neurodermitis ausgewirkt hat.

„Allergie, (...) ich habe jetzt gemerkt, das ist, wenn ich angespannt bin. Ich war früher bei meiner Mutter, irgendwie ein Wochenende. Da hat sie Geburtstag gehabt, da waren so viele Gäste, da war sie sehr abgelenkt. (...) Ich war relativ entspannt, hatte kein Problem mit der Katze, kein nichts, war alles super. Und dann war ich, weil es so schön war, drei Wochen

später zu Ostern da mit meinem Freund und es war total furchtbar. Und ich die ganze Zeit nur: röchel, Asthma, trief, Augen tränen.“

„Job (...) in der Kneipe, hatte (...) Neurodermitis und hatte die ganze Zeit offene Hände, ganz schlimm! Seit einem halben Jahr dachte ich, es hilft nichts mehr. Ich habe gekündigt und innerhalb von drei Wochen war alles verheilt.“

Früher hat Nadja ihre Krankheiten nicht in Verbindung mit Stress gebracht. Heute kommt es ihr fast schon zu offensichtlich vor, wie direkt ihr Körper ihr Überlastungen zurückmeldet.

„Das hört sich an wie aus einem schlechten Film, weil es so offensichtlich ist.“

„Super, das ist ja jetzt einfach so klischeemäßig. Aber es ist einfach, der Körper reagiert und ich glaube, dadurch, dass ich jahrelang nicht darauf gehört habe, selber auf mich, hat mein Körper sich etwas gesucht. ‚Ja, wenn du nicht hören willst, dann (klatscht) zack! Dann kriegst du halt so.‘ Darauf muss ich dann hören. Habe ich jahrelang auch nicht gemacht.“

„Mein Körper, der ist echt schlauer als ich. Und haut mir dabei auf die Finger oder bringt mich schon in die Spur.“

Oft fällt es ihr schwer, es vor sich selbst oder anderen einzugestehen, dass sie überlastet ist.

„Aber das ist auch so ein Ding, sich das einzugestehen (...), auch weil es für mich immer so ein Zeichen von Schwäche war. Ja, Heulsuse oder so. Aber ich nehme es halt als das, was es ist und versuche es, das als Zeichen zu nehmen.“

Während unseres Gesprächs hat Nadja einen „Kloß im Hals“ gespürt, weil Stress ein so zentrales Thema für sie ist.

„Ja, ich habe jetzt auch schon wieder totale Halsschmerzen.“

Ansätze, die helfen, Stress zu reduzieren

Sport

Aus verschiedenen Gründen hilft der Sport Nadja beim Stressabbau.

„Jetzt habe ich mit Sport angefangen, also mit so einem Selbstverteidigungskurs, der aber auch auf Selbstbehauptung beruht und auch Umgang mit Aggressionen, Aggression zulassen und sich zu kontrollieren. Und auch die körperliche Seite, also mit dem Auspowern, Sport, mal etwas für sich machen.“

Autogenes Training

Das Erlernen von Autogenem Training stellte für Nadja eine Herausforderung dar, hat ihr aber geholfen, sich stärker zu spüren.

„Habe jetzt auch im Frühjahr einen Kurs gemacht, Autogenes Training, bei meiner Ärztin, meiner Hausärztin. (...) Und dann, mit diesem Autogenen Training, da hatte ich am Anfang auch wie so boah, lasse ich mich darauf ein? Ich habe mich darauf eingelassen, ich habe nicht alles das erfüllt, was ich wollte, aber es hat mir auf jeden Fall viel gebracht und mich auch weitergebracht, und ich wende das auch noch an, nicht total regelmäßig. Aber es hilft mir zum ersten Mal auch zu erspüren, was in mir gerade losgeht. Das war vorher nicht so.“

Die Atmung

Sowohl der Gesangsunterricht, den sie seit einem dreiviertel Jahr nimmt, als auch das Autogene Training haben sich auf Nadjas Atmung ausgewirkt. Sie versucht, diese Atemtechniken auch in der konkreten Stresssituation zur Entspannung anzuwenden.

„Und dass ich da schon durch das Autogene Training oder auch durch das Singen einfach anders atme. Ich habe bis vor einem dreiviertel Jahr nicht einmal gewusst, wo man in den Bauch einatmen kann. Ich war wirklich also hier, Zwerchfell war Schluss, immer nur oben. (...) ‚Atme mal in den Bauch!‘ Ich so, bitte wohin? Wie das denn? Das war alles total hart. Und so ein bisschen versuche ich das dann anzuwenden, also durch Atmung. Aber das sind wirklich eingefahrene Muster, und diese körperliche Reaktion wird stärker. Und wenn ich in Stress gerate, (...) versuche mich so zu entspannen, aber das ist einfach verdammt schwer.“

Das Körpergefühl

Sport und Autogenes Training helfen Nadja, zu erfahren, was in ihrem Körper vorgeht.

„Das wird natürlich ein bisschen besser durch den Sport. Durch das Autogene Training auch, weil dadurch ist mir das erste Mal überhaupt bewusst geworden, ey, du spannst dich gerade an! Das fand ich immer so Ah-Momente, wo ich dann gemerkt habe, ja, (...) du weißt eigentlich, was für dich gut ist.“

Selbstbestimmung und Vertrauen in sich selbst

Für Nadja trägt es zur Stressreduktion bei, sich bewusst zu machen, dass sie selbst dafür verantwortlich ist, wie sie ihr Leben gestaltet, dass sie selbst entscheidet, was und mit welchem Anspruch sie etwas tut.

„Du bist verantwortlich dafür, dass es dir gut geht, und sei lieb zu dir, und sei nicht immer so fies.“

„Das war eine bewusste Entscheidung, du hast ein schönes Wochenende gehabt. Es kommt bei dieser Klausur nicht auf die Note an, du musst nicht immer die besten Noten haben, so mir auch diese Freiheit gegeben.“

Diese Verantwortung ist für Nadja nicht immer leicht zu tragen.

„Ich (...) weiß, was mir guttut, aber dass es so schwer fällt, das zu machen. Dieses Eingestehen, hey, klar, das Leben ist manchmal anstrengend und du hast auch viel zu tun, aber es hängt auch von dir ab, ob du es als Stress empfindest oder nicht.“

Nadja hat festgestellt, dass sie, je genauer sie sich kennt, sie sich auch mehr vertraut.

„Dadurch, dass ich mich Stück für Stück mehr selbst kennenlerne, entwickle ich so eine Art Vertrauen und komme dem näher. Nicht irgendwie auf einen Knopf gedrückt und jetzt geht das. Aber Stück für Stück komme ich dem näher, das Gefühl habe ich.“

Nadja erklärt am Schluss unseres Gesprächs, dass es wertvoll für sie gewesen sei, das Gespräch mit mir zu führen, weil sie so gemerkt habe, dass sie die Themen, mit denen sie sich am Kurstag auseinandergesetzt hat, immer wieder in ihr Gedächtnis rufen könne. Dieses Vertrauen in sich selbst hatte sie früher nicht.

„Und die letzten Wochen dachte ich, als ich an den Termin gedacht habe, habe ich das jetzt wirklich mitgenommen, oder habe ich das schon wieder verloren? Ich habe früher das Gefühl gehabt, ich muss immer alles aufschreiben und abheften oder irgendwie so. Dass ich das verliere. Aber ich merke, ich verliere das nicht, weil Erkenntnisse, wo man richtig so einen, so einen Aha-Effekt speichert, das ist auch in einem drin (...). Deswegen war das Gespräch für mich auch super, weil ich jetzt gemerkt habe, es ist nicht weg. Das, was du da gelernt hast, ist weiterhin da. Es kann ja passieren, dass die ganze Wohnung abbrennt, alles verloren geht, was du jemals aufgeschrieben hast, dass dein heilig Rechner abstürzt und du hast (...) nichts mehr. Und trotzdem: Das, was du erlebt hast, hast du ja in dir. Es ist nicht wichtig, Fotos zu haben oder Schriftstücke, sondern einfach einen selber.“

Das Erleben der Feldenkrais-Methode

Die Zielgruppe

Für Nadjas Geschmack hätten die Feldenkrais-Stunden komplexer sein können. Die Bewegungen fielen ihr leicht und sie hat sich unterfordert gefühlt.

„Die Übungen selber, die fielen mir nicht schwer. Ich bin total gelenkig. Von daher dachte ich immer so: okay. Also beim ersten Mal ging es noch, aber dann so: Da müsste noch etwas passieren.“

Ihrer Ansicht nach ist Feldenkrais eher für Menschen geeignet, die körperlich eingeschränkt oder nicht sportlich sind. Ihre Bekannte, die von Feldenkrais begeistert ist, ordnet sie dabei auch dieser Zielgruppe zu.

„Die ist aber auch schon sechzig. Ich denke einfach, dass das ein anderes Feld ist, ein anderes Klientel, weil ich ja schon sportlich bin.“

Eigene Maßstäbe setzen

Eine zentrale Erkenntnis während der Feldenkrais-Stunden war für Nadja, dass sie häufig auf eine Bewertung von außen wartet und danach ihr Selbstbild und ihr Handeln ausrichtet.

„(...) dass ich mich dauernd bewerte, und dass ich süchtig danach bin, irgendwie gesagt zu bekommen: falsch oder richtig. (...) Ich mache das dann so, ist das richtig so? Also um zu gucken, wie machen es die anderen. Hä? Sag mal jetzt jemand, war es gut oder war es schlecht? (...) dass ich einfach verlernt habe, vielleicht habe ich es nie gelernt, aber ich glaube eher, dass ich es verlernt habe, selber meinem Körpergefühl zu vertrauen.“

„(...) dass ich selber die Verantwortung dafür habe, wie weit ich mich bewege, dass ich halt gemerkt habe, dass ich immer noch danach lechze, ein Okay zu kriegen oder so ein ist nicht gut oder einfach so eine Korrektur. Dass ich da mir selber vertrauen möchte mehr oder muss.“

„Und du entscheidest, wie weit du deine Arme hinunterkriegst und wie weit nicht, und es gibt keine Messlatte, dass du den einen Meter von dir strecken musst oder irgendwie weiß ich was. Aber das ist viel einfacher, wenn man von außen Vorgaben hätte: so richtig, so falsch.“

Nadja hat während der Feldenkrais-Stunden gemerkt, dass es ein Muster von ihr ist, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten.

„Ich bin dreißig und habe, glaube ich, die letzten zwölf Jahre so extrem meine Grenzen ausgelotet in allem, bis es weh tat. Aber das ist halt nicht der richtige, also das ist mühselig, verbraucht sehr viel Energie und beschädigt viel mehr als so dieses wirklich in sich hineinhorchen, das konnte ich gar nicht. Und das ist mir dann sehr bewusst geworden“

Innere Spannungen

Nadja hat während der Feldenkrais-Stunden vielfältige seelische und körperliche Reaktionen bei sich beobachtet, die sie meist als unangenehm empfunden hat.

„Bei der letzten Übung. Ich habe plötzlich gemerkt, ich bin gereizt, ich war sehr, also aggressiv irgendwie. Und auch schwindelig und vom Kreislauf her“

„Und was auch total bezeichnend war, mein Heuschnupfen. (...) Und während der Übung, meine Nase sowas von dicht, also total, dass ich keine Luft mehr gekriegt habe. In der Pause war ich draußen, es war alles weg! Und ich bin auch nach dem Seminar, es war ein heißer, trockener Tag, es war sautrocken, ich bin durch Pflanzen und Blumen gelaufen, mindes-

tens anderthalb Stunden, und es war nichts, obwohl ich da eigentlich Pollen en masse inhaliert habe.“

Sie führt diese Reaktionen darauf zurück, dass viele Themen, die für sie wichtig und belastend sind, angesprochen wurden, wie zum Beispiel das Erleben der Gruppe, die Themen Stress, sich abgrenzen oder Vertrauen in sich selbst.

Nadja beschreibt, wie es ihr ging, als sie den Seminarraum am Ende des Kurstages verlassen hat.

„Als ich raus bin, ging es mir wirklich schlecht. Einfach körperlich und ich war irgendwie auch erschöpft (...). Ich wusste nicht wohin mit mir, ich war so richtig so uah! Und dann habe ich aber, da wo es am ASta vorbei Richtung Audimax und so geht, da sind links so Sonnenstühle, die habe ich entdeckt und mich da hingelegt in die Sonne. Habe mit einer Freundin telefoniert und habe das auch so alles rausge..., mit der konnte ich das gut besprechen. Ich so: Oah, ich bin da rein, bin sofort zurückgeschreckt und ich hatte so voll die Panik, dass ich irgendwie auch so bin. Und habe ich mich da entspannt und dann war es wieder alles gut, also ich wusste wirklich nicht wohin mit mir und dann kamen diese Sonnenstühle einfach so, genau, hinlegen, nicht denken und einen Apfel gegessen und so.“

Erinnerung an einzelne Feldenkrais-Stunden

Nadja kann sich an die dritte Feldenkrais-Stunde erinnern. Die Idee, die dahinter steckt, hat sich ihr erschlossen, sie konnte den Unterschied körperlich jedoch nicht so deutlich wahrnehmen. Sie ist der Meinung, dass es auch in anderen Lebensbereichen schwer ist, die kognitive Ebene und die Emotionen einander anzugleichen.

„Es fiel mir dann auch teilweise schwer, dieses leicht denken und dann schwer denken. Ich habe, glaube ich, verstanden, was dahinter steckt. (...), dass es von einem selber auch abhängt, ob Sachen schwer sind oder leicht, je nachdem wie man sie nimmt. Aber ich fand das nicht so einfach, das zu spüren. So also, die Erkenntnis war für mich nicht neu, (...) aber das ist halt manchmal auch wie im echten Leben, dass man irgendwie sich denkt, ach, es ist gar nicht so schlimm, aber man empfindet es als schlimm. Dann kann man sich so kognitiv auch Sachen sagen, was man möchte und man empfindet Also die Emotion, also die affektive Seite ist bei mir einfach stärker.“

Auch an die zweite Feldenkrais-Stunde kann Nadja sich erinnern. Die Bewegungen haben ihr gut gefallen.

„Auf dem Rücken liegen und die Beine nach rechts und nach links, so diese Dehnung, also das mache ich total gerne, ich dehne mich unheimlich gerne. Diese Übung kenne ich auch.“

Die Bewegungen in dieser Lektion fielen ihr leicht und sie konnte von Anfang an die Bewegung ausführen, die in mehreren Schritten angebahnt wurde.

„Aber ich war schon beim ersten Mal hier auf dem Boden. Wo erst mal: ‚Vielleicht (...) kommst du jetzt auf den Boden.‘ Ich so: Ich bin schon längst auf dem Boden.“

„Starkult“

Nadja findet es unangenehm, dass die Feldenkrais-Methode so sehr auf ihren Begründer ausgerichtet ist. Auch die Äußerungen einer Teilnehmerin sind ihr in dieser Hinsicht aufgefallen.

„Was ich so ein bisschen komisch fand, ist dieses, also ich bin sehr gegen so Starkult. Ich hatte da ein bisschen das Gefühl, Moshé Feldenkrais ist Gott oder so. Dachte so: Oh nee ey, so etwas kann ich jetzt gar nicht. Das ist nicht schlimm, aber das fällt auf.“

„Die eine Teilnehmerin so: Der hat mein Leben verändert und ich, dem verdanke ich alles, und so. Wo ich denke so: oah.“

„Der hat bestimmt Gutes gemacht, aber so Personenkult, da bin ich kein Fan von, deswegen bin ich da so ein bisschen drauf, oh nee, bloß nicht!“

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Die Theorie-Teile

Für Nadja war die theoretische Einführung zum Thema „Selbstbild“ beim ersten Termin hilfreich.

„Ich fand eure Einführung total super, auch mit dem, ich habe jetzt alles nicht mehr so präsent, aber mit diesen Körperhaltungen, das fand ich total, sehr einleuchtend. Das fand ich total wertvoll, diesen Theorie-Input.“

Der zeitliche Rahmen

Die Einheit war Nadja insgesamt zu lang. Am Ende war sie gereizt.

„Es war recht lang (...). Das war einfach zu viel auf einmal, aber vielleicht war ich dann am Ende auch wirklich zu fertig. Vielleicht auch gerade dadurch, dass es in mir viel in Bewegung gesetzt hat (...). Gerade nach der ersten Übung kamen ganz viele Notizen, nach der zweiten ganz wenig nur und bei der dritten war nur noch diese Gereiztheit. Weil im Endeffekt ist es wirklich so dieses: Es bewegt sich etwas, aber man muss ja auch irgendwie dem hinterher kommen und dem gerecht werden, und dafür war dann halt gar kein Raum da.“

Für Nadja wäre es angenehmer gewesen, wenn ein Termin kürzer gewesen wäre und es dafür mehr Termine gegeben hätte. Dann hätte sie zwischen den einzelnen Einheiten Zeit gehabt, das Erfahrene zu verarbeiten.

„Beim Autogenen Training zum Beispiel war es einmal die Woche abends, und dann hatte ich die ganze Woche nach Freitag nachwirken lassen (...). Es ist ja auch total individuell verschieden, weil mancher vielleicht mehr Raum gebraucht hat.“

„Und auch erst einmal wieder verarbeiten können, in sich selber integrieren können, und das hat, das war ein bisschen zu viel am Ende, ja.“

Kleingruppenarbeit

Als Nadja gehört hat, dass in Zweiergruppen gearbeitet werden soll, hat sie wegen des negativen Bildes, das sie von den anderen hatte, zuerst eine Ablehnung gegen diese Vorgehensweise gespürt. Im Nachhinein sagt sie jedoch, dass der Austausch zu zweit ihr geholfen habe, Vorurteile abzubauen und Kontakte zu knüpfen.

„Habe ich beim ersten Mal gedacht, oh jetzt nee, in Gruppen. Aber das war insofern gut, weil ich mit der, mit der ich das gemacht habe, (...) da hatte ich das erste Mal so eine Brücke. (...)“

also von daher war das dann dafür auch gut. Weil ich so meine Vorurteile über Bord werfen konnte und einfach mich darauf eingelassen habe. Also ich fand das total schön (...), diesen Austausch auch zu haben und das, nee, das fand ich super.“

In Bezug auf das Thema Stress hat die Kleingruppenarbeit Nadja nicht geholfen, neue Erkenntnisse zu gewinnen, da sie sich zuvor schon intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hatte. Sie räumt jedoch ein, dass diese Technik hilfreich sein kann, um die Teilnehmer in dieser Hinsicht auf einen Stand zu bringen.

„Und vor allen Dingen so Sachen wie Stress, also ich setze mich damit relativ viel auseinander, und das ist nichts, wo ich etwas tief herausarbeiten oder nachdenken muss, sondern ich hätte das auch einfach so sagen können, eins, zwei, drei, vier, fünf. Also, da bin ich vielleicht auch dann zu ungeduldig, gerade weil, jeder Mensch ist ja versch..., also hat ja einen verschiedenen Stand in den Sachen. Klar ist das natürlich in der Gruppe wahrscheinlich voll schwierig, dann alle an einen Punkt zu bringen, von wo aus man dann starten kann.“

Auf meine Frage hin erzählt Nadja, dass sie im Psychologie-Studium gelernt habe, über persönliche Themen offen zu sprechen. Deswegen ist ihr das jetzt auch nicht schwer gefallen.

„Ich glaube, das lernt man alles in diesem Studium.“

Sie ist allerdings der Meinung, dass es anderen Menschen, die diesen Lernprozess nicht vollzogen haben, nicht leicht fällt, über persönliche Dinge zu sprechen.

„Ich muss mich manchmal außerhalb der Uni zurückhalten, weil ich das Gefühl habe, dass die Leute draußen einfach anders ticken. Und ich habe meinen Freund letztens für eine Hausaufgabe in Anführungsstrichen missbraucht, für das Tausch-Seminar, wo wir über jemand berichten sollten, wie der Stress empfindet. Dann habe ich auch, wie fühlst du dich dabei? ‚Also wie fühle ich mich, gestresst.‘ Wo mir einfach bewusst wurde, ja, ehrlich, du setzt voraus, dass Leute über ihre Gefühle reden, aber du musstest es selber ja auch erst lernen.“

Die Kursleitung

Nadja gibt uns ein positives Feedback.

„Ich fand auch gut, wie ihr zusammen, also ihr habt euch toll ergänzt. Ihr seid sehr verschieden auf den ersten Blick, aber das hat sich total, also das war total schön. Und ihr habt auch eine gute Atmosphäre geschaffen, und das fand ich auch toll.“

„Weil also auf euch traf dieses Ökige auch nicht zu. Ich fand euch total super, auch im Zusammenspiel. Das fand ich total schön.“

Das Aufschreiben

Das Notizenmachen nach den Feldenkrais-Stunden hat Nadja geholfen, das Erlebte zu verarbeiten und einen gedanklichen Abstand dazu herzustellen. Sie hätte gern noch mehr aufgeschrieben, wozu aber leider die Zeit fehlte.

„Total hilfreich. Dann war da so ein bisschen Raum drauf, das hat so ein bisschen, glaube ich, geholfen, gerade nach der ersten konnte ich auch locker weitermachen. Weil ich dann die Sachen, die mich bewegt haben, aufgeschrieben habe, und das dann erst mal, ich muss jetzt nicht darauf weiter rumdenken. (...) und das war sehr hilfreich. Dann (...) war da die Pause und ich das Gefühl, ich möchte noch mehr aufschreiben und dann, aber ich muss auch kurz Pause, ich muss auch kurz raus, war ein bisschen knapp dann wieder, ja.“

Moderationskärtchen beschreiben

Nadja kann sich nicht mehr genau daran erinnern, was sie jeweils aufgeschrieben hat. Sie betont nochmals, dass es ihr nicht schwer falle, Persönliches in dieser Form preiszugeben. Sie fand den Einsatz dieser Moderationstechnik angebracht.

„Ja, das fand ich okay.“

Entschluss zum Abbruch des Kurses

Körperliches und seelisches Unwohlsein

Nadja hatte während des Kurses starken allergischen Schnupfen. Sie hat sich in der Gruppe nicht wohl gefühlt und im Laufe der Zeit zunehmend Aggressionen bei sich wahrgenommen.

„Ich habe gemerkt, ich habe hier die Nase voll, wortwörtlich.“

Schlechtes Gewissen und Stolz

Nadja hatte uns gegenüber ein schlechtes Gewissen, den Kurs abubrechen. Als sie ihre Entscheidung getroffen hatte, war sie aber stolz, dass sie den Mut gehabt hat, sich für ihre Bedürfnisse zu entscheiden.

„Dass ich danach gemerkt habe, das ist halt nicht meins und das auch gesagt habe. Weil ich hatte voll das Gefühl, boah, jetzt ist wieder eine ungerade Zahl, ich lasse die beiden hängen. (...) Ich dachte so: Oahh, eigentlich so aus Dankbarkeit oder aus Respekt euch gegenüber müsste ich jetzt weitermachen. Aber ich habe gemerkt, es geht nicht.“

„Deswegen war ich denn auch doch stolz auf mich, weil ich darauf gehört habe, auf meine Reaktion. (...) Und auch ja, mit riskiert habe, ja quasi euch irgendwie vielleicht, weiß ich nicht, etwas Doofes anzutun.“

Keine verschwendete Zeit

Nadja betont mehrmals, dass sie an dem Kurstag viel gelernt habe und es trotz ihres Entschlusses, den Kurs abubrechen, nicht bereut habe, an dem Termin teilgenommen zu haben.

„Und das war auch für mich auch ein wichtiger Punkt, dieses Seminar. Ich habe das nicht gefühlt, als wenn ich das verschwendet habe, die Zeit, sondern einfach nur, dass ich das in dem Rahmen nicht hätte weitermachen können.“

„Ich habe das ja auch nach dem Termin gesagt, dass es trotzdem total wichtig war für mich, daran teilzunehmen, weil ich selber über mich sehr viel gelernt habe.“

9.2.1.4 Verdichtungsprotokoll Nora

Einleitung

Nora ist Anfang 50 und arbeitet als Lehrerin. Über eine Bekannte hat sie von unserem Kursangebot erfahren und an drei Kursterminen teilgenommen.

Für das Gespräch haben wir uns in einem Raum in der Uni getroffen und uns bei Kakao und Tee eine gute Stunde lang unterhalten. Die Atmosphäre während unseres Gesprächs habe ich als offen und vertrauensvoll empfunden. Wir haben viel gelacht.

Zum Einstieg in das Gespräch schlage ich Nora vor, dass wir uns eine Minute lang auf den Kurs zurückbesinnen, um bei uns und dem Thema „ankommen“ zu können. Nora lässt sich gerne darauf ein.

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode

In meiner Eingangsfrage erkundige ich mich danach, wie es dazu kam, dass Nora sich für das Stressinterventionsprogramm angemeldet hat. Daraufhin beschreibt sie zuerst ihre positiven Vorerfahrungen mit und ihre Überzeugung von der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode.

„Einmal hatte ich ja schon Vorerfahrungen mit Feldenkrais. Ich habe das ja relativ lange gemacht. Und Feldenkrais ist sowieso eine Methode, wo ich denke, das war das, definitiv das, was geholfen hat. Weil ich ja mal sehr massive Probleme hatte mit meiner ganzen Haltung, mit der Wirbelsäule. Von daher hat mich das schon interessiert, da ich jetzt eine lange Pause, eigentlich mehrere Jahre Pause gemacht habe. Und ich war davon überzeugt, da es mir auch zunehmend besser ging, dass ich vieles davon schon verinnerlicht habe.“

Trotzdem fällt es Nora schwer, sich selbst dazu zu motivieren, allein zu Hause Feldenkrais zu machen. Das war ein Anlass für sie, wieder einen Kurs zu besuchen.

„Das finde ich auch schade, und das war dann für mich auch nochmal so ein Anlass, gut, jetzt machst du das mal wieder. Weil du das in der Gruppe machst. Und lernst noch etwas dazu.“

Verknüpfung zur Forschung

Dass der Kurs im Rahmen einer Diplomarbeit durchgeführt wird, hat Noras positive Erwartungen verstärkt.

„Und dann habe ich aber gehört ‚Diplomarbeit‘. Dachte ich, huh, da kommt vielleicht noch etwas Neues dazu, es muss gut sein! Das wusste ich dann sowieso schon.“

Zeitraumen

Nora hat sich für den Kurs Zeit nehmen können, weil er nur an Wochenenden stattfand.

„Da dachte ich, ja, das passt mir auch von den Zeiten und so. Das ist jetzt nicht so ein fortlaufender Kurs, das ist jeden Abend, frag mich nicht, ein Vierteljahr oder so einmal pro Woche.“

Es hat sie allerdings auch gestresst, sich diese Termine freizuhalten.

„Vorher ja.“

Teilnahme zusammen mit Bekannten

Die Aussicht, gemeinsam mit einer Freundin am Seminar teilnehmen zu können, fand Nora sehr positiv.

„Die Gruppe wird auch gut, dachte ich.“

Positive Antizipationen

Nora ist offen und erwartungsvoll in den Kurs gegangen.

„Ich bin da also im Grunde relativ locker herangegangen, in der Erwartung, mal gucken, was sich noch so auftut. Oder in welche Bereiche das noch so hineinfließt.“

Stress und Verspannungen

In den letzten Jahren, in denen Nora keine Feldenkrais-Kurse besucht hat, hat sie Verspannungen gespürt.

„Ich weiß, dass ich zwischenzeitlich mit Verspannungen auch zu tun hatte. Aber jetzt nicht so rasend große Beschwerden hatte.“

„Ich hatte in diesem Jahr schon ein paar Mal wieder Krankengymnastik verschrieben gekriegt. Eben weil dieser Stress auch so groß war. Da war schon etwas.“

Als ich sie danach frage, fällt Nora ein, dass sie in der Zeit vor und während des Kurses viel Stress hatte.

„Ich hatte massiv Stress zu der Zeit. Das war vielleicht sogar ein Hauptpunkt, wenn ich da so mich zurückerinnere, wo du das ansprichst. Ja, das hieß ja auch irgendwie ‚Stressbewältigung‘, und ich hatte, puh, richtig Stress, ja.“

Stresserleben

Wann habe ich Stress?

Wenn Nora von Stress spricht, meint sie hauptsächlich Zeitstress und Stress, der entsteht, weil sie sich selbst unter Druck setzt.

„Viel zur selben Zeit und Berge, die schwer zu bewältigen sind und so. Wo einfach viel zu tun

ist. Wo eigentlich zwei Leute beschäftigt werden könnten. Und das hatte ich eine relativ lange Zeit, ja. Und dann noch womöglich gepaart mit Schuldgefühlen, wo man jetzt alles nicht zu kommt. Dass ich ja auch noch einen Sohn habe und überhaupt, zu wichtigen Sachen irgendwie gar nicht komme.“

„Das dreht natürlich innerlich hoch. Und ich mache dann einfach das Doppelte in einem bestimmten Zeitrahmen wie vorher. Aber es dreht immer weiter. Ich schaffe auch eine Zeit lang viel mehr in einer kurzen Zeit, aber das natürlich nicht auf Dauer.“

Ein Verhaltensmuster, mit dem Nora auf Stress reagiert, ist es, durchzuhalten. Sie wundert sich selbst über diese Reaktion.

„Ich wundere mich dann über meine Reserven, dass ich es immer noch alles schaffe. Und denke dann aber immer noch, ich muss da jetzt durch. Echt, ich. Ich dachte immer, ich wäre so locker. Ich habe es dann schon auch schwierig, da herunterzukommen.“

„Ja, da weiß ich dann, das halte ich nur eine Zeit lang durch. Tja, und dann hält man durch. Weil man den Ausstieg irgendwie nicht findet. Dann atme ich einmal durch, und mache mir vielleicht auch nochmal irgendwie so einen kleinen Plan. Aber es ist manchmal einfach viel.“

Bis zu einem gewissen Maß erlebt sie Stress als positiv.

„Ein bestimmter Stress ist ja auch produktiv.“

Als ich sie danach frage, sagt Nora, dass sie auch Beziehungsstress kenne. Wenn sie an Stress denke, meine sie aber eher Zeitstress.

„Beziehungsstress hatte ich auch genug, ja. Das habe ich hinter mir. Das ist nun wirklich eine andere Art von Stress. Meine Güte, ja!“

Momentan erlebt Nora nicht viel Stress.

„Ich habe das ja im Augenblick nicht so doll.“

Körperliche Symptome

In Phasen, in denen sie Stress erlebt, spürt Nora Nervosität, Händezittern, Rückenbeschwerden und hat Schlafstörungen.

„Mein ganzes Nervenkostüm ist dann auch schon huiit. Und dann weiß ich auch, es wird gefährlich. So rückentechnisch und so. Das ist mir dann ziemlich bewusst. Das ist dann schon fast ein innerer Monolog.“

„Dann werde ich auch nervös, irgendwann zittern auch die Hände und dieses ganze. Dann schlafe ich schlecht.“

„Ich weiß, ich war einmal mit einem Freund essen in der Zeit, als es alles so viel war. Scheinbar haben mir da auch die Hände gezittert. Dann waren wir essen und wollten danach ins Kino, hier ins Abaton. Das weiß ich noch. Und dann hat er mich echt angeguckt und meinte: ‚Sag mal, muss ich mir jetzt Sorgen machen?‘ Dachte ich, um Himmels willen, was sieht er denn da? So schlimm ist das schon? Und dann dachte ich, ja, vielleicht hat er Recht, ne. War zu viel. Das war zu viel.“

Wenn sie sich in einer solchen Stressphase befindet, hilft es Nora, wenn jemand sie mittels Berührungen behandelt oder sie sich selbst berührt.

„Wenn ich wirklich unter Stress bin, dann brauche ich so eine Art Berührung auch, darauf springe ich sofort an. Man muss sich vorstellen, ich hätte jetzt überall schon Gänsehaut, weil es alles in Wallung ist. Weil ich wirklich unter Stress bin. Und dann brauche ich eigentlich so eine Berührung, die kann ich selber machen, einfach so jetzt mal vom Gefühl her (streicht sich mit beiden Händen über die Arme), das macht man, glaube ich, auch schon fast automatisch. Dass ich da auf meiner Haut herumreibe oder irgendwie so etwas.“

„Aber da war es eben auch so ein Punkt, wo ich gedacht habe, da muss jetzt jemand von außen nochmal ran. Das ist ja auch dieses, da greift jemand von außen an, den Körper. Das ist aus meiner Sicht auch wichtig. Man kann nicht alles nur von innen.“

Da sie momentan nicht sehr gestresst ist, hat Nora auch keine Rückenbeschwerden.

„Im Augenblick geht es mir ziemlich gut rückentechnisch.“

Den Aus-Knopf finden

Wenn Nora Stress erlebt, fällt es ihr schwer, gedanklich von den Stressoren Abstand zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen. Sie würde sich wünschen, einen Aus-Knopf zu haben, bei dessen Betätigung sie innerlich augenblicklich „herunterfahren“ könne, und auch für äußere Stressoren nicht mehr erreichbar sei.

„Wirklich die Zeit einfach einmal abzustellen. So wie man ein Telefon abstellen kann. (...) Ich muss mir vielleicht mal so einen roten Knopf in der Wohnung machen. So wie so ein Aus-Knopf beim Fernseher. Wo sämtlicher Strom, keine Klingel, es erreicht mich kein Mensch und“

„Alle Uhren bleiben stehen, ja. Und Ich-gebe-mir-die-Erlaubnis-Knopf.“

Auch eine Gruppe, in der man gemeinsam „den Aus-Knopf findet“, wäre für sie hilfreich. Unseren amüsanten Dialog bezüglich dieses Themas gebe ich unverändert wieder:

Nora: *„Also das Schönste wäre, diesen Aus-Knopf zu finden, den roten.“*

Stefanie: *„Da müsste mal jemand eine Feldenkrais-Stunde erfinden, wo man den Aus-Knopf kennenlernt.“*

Nora: *„Ja, genau. Entweder ist da ein Ding zum Ziehen wie bei den alten Klos, wirklich wusch! (Beide lachen.) Spülkasten.“*

Stefanie: *„Dass man einen Eimer Wasser über den Kopf kriegt. Jetzt ist Schluss!“*

(weiter Gelächter)

Nora: *„Ja, das weiß ich nicht, ob ihr das in euren Kursen so machen wollt? Ja, das ist das Schwierigste. Der Ausstieg. Das weiß ich auch nicht, ob da irgendwer eine Methode entwickelt hat, wie man es besser hinkriegt. Oder eine Gruppe. Dass man so einen festen Termin hat.“*

Stefanie: *„Wo man gemeinsam den Aus-Knopf findet?“*

Nora: *„Genau (lacht).“*

Beispiel: Stressauslösende Situation

Nora beschreibt, dass sie vor einem Dreivierteljahr eine neue Stelle als Lehrerin angefangen hat. In dieser Anfangszeit hat sie sehr viel Stress erlebt, weil viele Anforderungen auf sie zukamen, und sie den Anspruch an sich hatte, allen diesen Anforderungen gerecht zu werden.

„Richtig voll eingestiegen bin ich ja ab Januar in diese neue Arbeit. Und wenn ich mal so vergleiche, allgemein, Stress, jetzt bei weitem nicht mehr so groß. Also das war schon richtig anstrengend, und das ist auch abends manchmal, also echt, sonntags abends um halb elf und so. Ich wurde und wurde nicht fertig. Weil das so große Anforderungen, also da so Sachen zu bewältigen“

„Das waren halt Fächer, die ich nie unterrichtet habe. Zum Beispiel ‚Lernen lernen‘. Alles fürchterlich interessant. Aber es ist eine Vorbereitung. Besonders wenn man da so Schüler sitzen hat, die dir erzählen: ‚Ja, das und das kennen wir alles schon. Aber wir machen das anders.‘ Die haben sowieso keine Lust. Die Hälfte kannst du nur rausschmeißen. Und ich habe mir echt ein Bein ausgerissen. Ich dachte, was soll ich mit denen noch anfangen? Und dann sollte ich die auch noch zensieren am Schluss! Ach, das war so schrecklich. Dann haben die sich alle anders hingestellt, dann wusste ich wieder nicht, wer wer war. Die waren also völlig undiszipliniert, ja. Zum Lachen immer fast.“

Noras Umgang mit dieser Situation

Auf die Anforderungen hat Nora reagiert, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und viele Überstunden gemacht hat.

„Ich bin da über das Ziel hinausgeschossen. Ich habe mich dann hintenan gestellt. Mein Wochenende auch. Weißt du wie das aussah? Ich hatte gar keins. Ja echt. Ich konnte dann samstags so ein bisschen auf lau machen, aber im Grunde, den ganzen Tag kaum. Und Sonntag war ich sowieso mit dem Montag beschäftigt. Wenn einem dann nicht die richtigen Ideen kommen, dann sitzt du da bis abends um zehn. Und denkst dir, Scheiße, nee, wie machst du das jetzt? Ja, das war schon ziemlicher Stress.“

Nora hätte es sich nicht erlaubt, sich vor sich oder anderen eine vermeintliche Unzulänglichkeit einzugestehen.

„Das hätte ich bei mir selber nicht zugelassen. Ich versuche dann, so eine Aufgabe zu bewältigen. Das ist mir daran nochmal richtig deutlich geworden.“

„Jemand anders hat mir ja auch gesagt, ‚Mensch, ich würde ja auch nicht kneifen. Wenn man mir so eine Aufgabe vorlegt, versuche ich die irgendwie zu lösen. Und erzähle denen nicht, ich schaffe das sowieso nicht.‘ Außerdem war es ja auch eine neue Stelle. Ich habe dann schon gedacht, was da kommt, muss ich auch bewältigen. Und da ich auch eine absolut anspruchsvolle Schulleiterin habe, und das auch klasse finde, wie sie da so herangeht.“

Sie war überrascht von sich selbst, dass sie sich in dieser Situation so verhalten hat.

„Dass ich keine Schwäche zeige. Es war mir nicht bewusst. So, von mir. Das war mir echt nicht bewusst. Nö, hätte ich von mir nicht so gedacht. Weil ich ansonsten auch schon so ein Typ bin, der an bestimmten Stellen einfach aussteigt. Aber bei so einem Arbeitsplatz sieht es dann doch nochmal wieder anders aus. Und, gut, ich fand es auch interessant.“

Nora hat damals nicht wahrgenommen, dass sie mit einer sehr anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert war. Erst jetzt erkennt sie das Ausmaß dessen, was sie sich zugemutet hat.

„Aber das war schon rückblickend auch unheimlich viel. Diese ganzen neuen Fächer, die ich da unterrichten sollte. Und mit den schwierigen Schülern. Und uäh, es war wirklich eine schwierige Aufgabe. Bloß, das habe ich mir damals nicht objektiv bewusst gemacht. Dass die Aufgabe richtig schwierig ist. Obwohl meine Schulleiterin mir das sogar gesagt hat. Und sagte: ‚Du übernimmst als Quereinsteiger mitten im Schuljahr die schwierigste Klasse der Schule als Klassenlehrerin.‘ Und dann hatte ich ja auch noch zwei Fächer, die ich vorher nie unterrichtet habe. Also, pff, ja.“

Sie hatte nicht die Erwartung, dass ihr die Bewältigung der Aufgabe leicht von der Hand gehen müsste, hatte aber irrationale Ängste vor den Konsequenzen eines vermeintlichen Versagens.

„Ich habe gedacht, wenn ich das nicht schaffe, dann bin ich hier auch raus aus dem Geschäft. So ungefähr. Oder ich dachte, wieso schaffen die das und ich nicht? Ich habe mir schon auch selber Stress gemacht, und ich hätte ja auch so reagieren können, ich schaffe das nicht. Die hätten mit Händen und Füßen versucht, mich zu halten. Das weiß ich. Die wollten mich unbedingt haben. Ich habe mich ja gar nicht beworben. Die wollten ja mich haben. Also ich hätte mich gar nicht so, ich hätte mich wirklich anders verhalten können.“

Aber entweder ich bin da in so ein Fahrwasser gekommen, ich weiß es auch nicht. Auf jeden Fall war es oberstressig. Aber echt. Mein Sohn, der sah mich schon gar nicht mehr.“

Alternative Wege im Umgang mit solchen Situationen

Vor Kurzem hat sie festgestellt, dass es auch andere Wege gibt, mit solchen Anforderungen umzugehen.

„Ich merke das jetzt an einem anderen Kollegen, der auch neu ist, und mit dem ich häufig zusammen fahre, und da denke ich, meine Güte, ja, der macht das ja echt anders als ich.“

„Vor allen Dingen, der äußert sich und sagt: ‚Boah, ich weiß gar nicht, ob ich das schaffe.‘ Sagt der einfach so. Ich meine, ich spreche ihn dann auch an, weil er echt schon wieder aussieht wie Der Arme, denke ich dann. Aber ich habe gedacht, so hätte ich mich nie geäußert.“

Rückblickend würde Nora sich um eine andere Einstellung zu der Thematik bemühen.

„Seitdem ich den Daniel gehört habe, da habe ich nur gedacht, man sollte sich mehr darüber im Klaren sein, also auch objektiv mal wirklich sich zuzugestehen, das ist eine wahnsinnig schwierige Aufgabe. Meine Schulleiterin hat mir das eigentlich auch immer gesagt. Und die hat auch gesagt: ‚Wenn du Unterstützung brauchst, dann melde dich bei mir.‘ Aber ich habe gedacht, anders ist das ja nicht zu lösen. Das würde ich schon, da würde ich einfach mal ein bisschen mehr locker lassen, ja. Und mir klar machen, die können froh sein, dass sie mich haben. (...) Weil ich eventuell auch das schaffe. Die kriegen nicht so schnell einen Ersatz für mich, das wusste ich. Die wollten mich da haben.“

Wie die Situation sich entspannt hat

Heute ist Noras Arbeitssituation entspannter. Sie hat erreicht, dass sie fast nur noch Mathematik unterrichtet, worin sie Routine hat, und nicht so viel vorbereiten muss.

„Es ist besser, ja. Ich habe einmal auch angemeldet, dass ich im Augenblick nur Mathe unterrichten wollte. Und das ist für mich so viel einfacher. Also das ist überhaupt kein Vergleich. Das kann ich ja so. Da kann ich so reingehen.“

„Ich habe das jetzt wirklich ein bisschen klüger eingeteilt. Ich habe zwar auch mehr Klassen und auch mehr Stunden, aber ich mache im Augenblick fast nur Mathe, wo ich auch ein bisschen mehr Erfahrung habe. Und das ist überhaupt kein Vergleich. Also die Vorbereitungszeit. Und wenn ich mal viel andere Sachen zu tun habe, dann, dann mache ich fast nichts. Das kann ich so machen, wie es kommt.“

In finanzieller Hinsicht hat Nora für sich eine Art Kosten-Nutzen-Rechnung aufgestellt.

„Ja, einmal war sicher eine ziemlich kluge Entscheidung, wirklich zu sagen, ich lehne Biounterricht ab. Ich hätte kaum mehr Geld gekriegt, also ein Witz. Und hätte dann eine Stunde Bio machen müssen, das hätte mich wieder so viel an Vorbereitung gekostet, das glaubst du ja gar nicht. Dachte ich nur, nee, Leute. Mache ich nicht.“

„Außerdem hatten wir eine Gehaltskürzung. Habe ich gesagt, ich werde mir doch jetzt kein Bein ausreißen. Ich kriege das auch so hin, dachte ich. Ist auch so.“

Nora hat festgestellt, dass es gar nicht notwendig oder sogar besser ist, wenn sie sich nicht immer so ausführlich auf ihren Unterricht vorbereitet.

„Die Stunden sind ja gar nicht schlechter, die man dann gibt. Wenn ich mich mehr auf die Schüler konzentriere und mal höre, Mensch, wo steht ihr eigentlich und so? Und dann habe ich da nicht so ein Brimborium gemacht an Vorbereitung. Aber die Stunde muss deshalb überhaupt nicht schlechter sein. Da bin ich quasi unvorbereitet hineingegangen. Der Erfolg der Stunde hängt nicht von der Länge meiner Vorbereitungszeit ab. Überhaupt nicht. Und, ja, das habe ich einfach vielleicht auch ein bisschen mehr zugelassen. Naja, manches braucht einfach auch Erfahrung, ne.“

Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es eine Gratwanderung ist, wann eine Herausforderung sich noch positiv anfühlt und wann es zu ungesundem Stress wird. Sie ist der Ansicht, dass man sich gut kennen muss, um das richtige Maß für sich zu finden.

„Ich hätte auch meinen ganzen Klassenlehrerjob an den Nagel gehängt, aber das konnte ich nun einmal nicht. Sie hält mich ja auch für sonderlich begabt. Hach, das kann ja auch wohl sein, aber das ist so eine Mischung. Es ist schon auch mein Ding. Das merke ich auch. Da ist, sind jetzt viele Sachen, die kommen so zutage, und das ist zum Teil mit Stress gepaart. Also man kommt dann ja auch wirklich voran. Also es ist so eine Gratwanderung. Wo es noch gut ist, ne. Und wo es produktiv ist. Und dass man da wirklich, eigentlich muss man

sich kennen und entscheiden. Ausprobieren. Vielleicht da wieder eine Ecke zurückfahren und was weiß ich. Und das kannst du ja nur ausprobieren. Nee, das ist also ein Glückstreffer, dass ich das auch so im Nachhinein gedacht habe, boah, lass da jetzt einfach mal ein bisschen los.“

Erfahrungen mit Schmerzen und wie Nora die Feldenkrais-Methode für sich entdeckte

Schmerzen

Vor etwa zwölf Jahren hatte Nora starke Rückenbeschwerden. Die Ärzte konnten ihr nicht mehr helfen.

„Ich habe ja schon richtige Katastrophen früher erlebt, ne. Ziemliche Katastrophen. Also echt eigentlich Endstation. Ich hatte ja auch so viel Schmerzen und so, wenn ich so zurückblicke, das war schon wirklich Unterkante. Weil im Prinzip die Ärzte mir nur noch gesagt haben, bei meiner Diagnose, sie finden niemanden, der da rangeht. Auch operativ nicht. Ja, ist also irgendwie Ende. Medizin weiß auch nichts. Und dann habe ich gedacht, ja, ist ja schön, was soll ich denn jetzt noch machen? Also es ist schon Unterkante. Weil, ja, die haben gesagt: „Ja, man kann da zwar operieren, aber dann ist der Wirbel darüber umso mehr belastet und der darüber ist genauso. Und der darüber ist genauso. Also bei Ihnen kann man nicht irgendwie. Das geht nicht. Sehen Sie zu, wie Sie irgendwie mit Ihrem Körper klar kommen.“ So ungefähr.“

„Ja, das war schon sehr extrem bei mir. Echt wahr. Weil die Knochen verändern sich dann ja auch, ne. Das hat er mir dann auch schon gesagt. Und die Bandscheiben und so.“

Nora beschreibt ihre Schmerzen und ihre Verzweiflung.

„Und zeitweise tat es aber dann ja so was von, das war ja so was von schmerzhaft, da musste ich mal eine Woche irgendwie, war ich froh, wenn ich irgendwie aus dem Bett wieder herauskam und auf das Klo und starke Schmerzmittel und so. Und dann habe ich schon, also wenn das ganz schlimm war, ja, war es noch schlimmer, dann habe ich wirklich gedacht, also Irgendwann hatte ich die erlösende Idee, (...) es gibt ja doch noch irgendeinen Ausweg. Und der heißt: Man kann mich ja ins Koma legen. Ja, das war ein Erlösungsgedanke.

Weil ich gedacht habe, was sollst du, sonst windest du dich da auf dem Teppich und das tut nur weh. Du kannst ja auch nicht mehr schlafen und nichts. Zum Teil wachst du davon auf, weil du das Gefühl hast, da ist wieder etwas rausgerutscht. Das heißt, du kannst dich keinen Millimeter mehr bewegen. Ja, das war schon grenzwertig. Da hatte ich auch Ängste. Das habe ich dann auch gemerkt, dass ich so Ängste aufbaue, panikmäßig.“

Einerseits wollte Nora nicht aufhören, sich zu bewegen, andererseits musste sie ständig aufpassen, keine Bewegung zu machen, die ihre Schmerzen noch verstärkt. Das war sehr anstrengend für sie.

„Du bist immer dabei, dagegen anzugehen. Weil ich immer so in mir drin hatte, ich muss mich bewegen, das ist meine einzige Chance. Und habe dann versucht, so ganz im Lot dann irgendwie runterzukommen. Und mir irgendwie einen Tee zu machen und so. Niesen und so dann natürlich gar nicht. Nee, dann ist aus. Dann ist aus. Aber es kann trotzdem irgendeine ganz winzige Drehung, an die du nicht gedacht hast oder so. Also das heißt, du bist dann so verspannt.“

„Und so anstrengend. Das ist so anstrengend. Ich musste immer von unten in den zweiten Stock, was ich dann mit ganz gerader Wirbelsäule irgendwie und dann ganz langsam wieder ins Bett. Das ist so anstrengend, dass man es eigentlich von da unten die Treppe hoch nicht mehr schafft. Weil der ganze Körper ein Krampf wird. Wie so, wie so bei den Wehen. Wie so eine Gebärmutterwehe.“

In dieser Zeit dachte Nora, ihr Zustand würde sich niemals wieder bessern.

„Ich habe wirklich gedacht, es wäre für mich schon Wenn ich irgendeine Lebenssituation habe, wo ich in Ruhe bin, und wenn ich nur noch auf dem Sofa sitze und die Sonne scheint.“

Parallelen zum psychischen Erleben

Nora zeigt Parallelen zwischen ihrer damaligen Lebenssituation und ihrem körperlichen Zustand auf. Sie hat schon immer zu Problemen im Bereich der Wirbelsäule geneigt, während ihrer Ehe verschlechterte sich ihr Zustand jedoch drastisch.

„Wobei ich natürlich immer schon eine schwierige Ausgangslage hatte. Also ich war halt nicht ganz gerade von der Wirbelsäule, ich hatte das auch schon mit 20. So, mit Hexenschuss und so zu tun.“

In den, was weiß ich, 80ern, 90er Jahren wurde es ja erst mal ganz schlimm. Und das sehe ich schon in Zusammenhang mit den äußeren Umständen, ja. Das passt alles so. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. Ich hatte da keinen Freiraum so. Ich habe gedacht, hier drin gehst du ein. Hier gehst du ein. Ja, das ist schon irre, wie das so zusammengehört.“

„Ich lebte ja auch in einer absolut zerstörerischen Ehe. Und ich wusste, ich komme hier nur heraus, wenn ich wirklich aufstehe. Und gehe. Und das war nicht mehr möglich. Also es war nicht mehr möglich. Und irgendwann blieb mir nichts anderes übrig, ja. Also ich bin nicht da rausgegangen, weil ich mich besonders stark fühlte, vielleicht zwischendurch mal, aber es, ja, eigentlich nur um das Überleben. Ich habe gedacht, egal, egal, und ob ich bei Hartz IV lande, es ist alles egal. Ich muss hier jetzt gerade durch.“

Sie hat sich von ihrem damaligen Partner getrennt. Und die Feldenkrais-Methode kennengelernt. In einem langen Prozess hat Nora ihre Vitalität zurückerlangt.

„Und habe das dann ja auch durchgezogen, aber es hat Jahre gedauert. Und zwischenzeitlich ging es mir dann auch immer noch mal wieder so, dass ich da auf dem Teppich mich gewälzt habe. Und da hatte ich ja auch keinen Job. Da war noch gar nicht dran zu denken. Ich hätte das von der Belastung gar nicht geschafft. Es ist immer besser geworden. Kann ich also jeder Frau raten, es wird immer besser. Wenn man den richtigen Weg einschlägt, ja. Und das finde ich schon irre, weil das wirklich meine sämtlichen Erwartungen oder auch was ich überhaupt für möglich gehalten habe, absolut übersteigt. Da wo ich da unten drin saß und wo ich jetzt bin. Ich habe nicht gedacht das geht. Das hätte ich echt nicht gedacht. Aber Wunder gibt es immer wieder.

Und das war eben in erster Linie Feldenkrais. Obwohl das ja auch ein sehr, sehr langsamer Prozess ist. Aber die Prozesse sind einfach langsam, denke ich. So rückblickend, ne. Also auch psychisch. Das dauert Jahre.“

Kennenlernen der Feldenkrais-Methode

Meine Gesprächspartnerin beschreibt, wie sie zu der Feldenkrais-Methode gekommen ist.

„Über die Volkshochschule. Und dann bin ich aber zu einer Frau gekommen, auch nur durch Zufall, weil das ja immer sofort alles von Kurs zu Kurs, da werden gar keine Plätze frei. Und interessanterweise, bevor das so richtig gebrochen ist, der Rücken, da war ich 40. Ja, das ist

zwölf Jahre her. Kam ich da in den Kurs, der fing, glaube ich, im September an, und Ende Oktober brach das zum ersten Mal auseinander und dann kurze Zeit später wieder. Und diese Frau, die den Kurs machte, die war so ein bisschen untersetzt, so eine dickere, die hat gesagt: ‚Ihre untere Wirbelsäule stand hier,‘ und der ganze obere Teil oberhalb der Lendenwirbelsäule wäre so wie versetzt gewesen. Die war selber Betroffene, heißt das, und das wollte sie uns weitergeben. Und der Kontakt war natürlich wirklich gut. Und auch die Ruhe so. Es war schwierig zum Teil, weil ich die Zeit da noch gar nicht hatte. Mein Sohn war ja noch ganz klein.“

Ich frage Nora, ob sie auch schon einmal Einzelstunden in Funktionaler Integration genommen hat. Das hat sie nicht. Zu der Zeit, in der sie starke körperliche Beschwerden hatte, fehlten ihr die finanziellen Mittel dafür.

„Aber ich glaube, da sind wir gar nicht mehr zu gekommen. Weil das kostete, glaube ich, auch Geld nochmal extra. Da sind wir nicht zu gekommen.“

Noras Einstellung der Feldenkrais-Methode gegenüber

„Das Entscheidendste schlechthin“ – positive Erfahrungen mit Feldenkrais

Nora hat beim Unterricht in der Feldenkrais-Methode gelernt, natürliche und ungünstige Bewegungsmuster voneinander zu unterscheiden. Sie hat sich selbst besser kennengelernt.

„Wir gehen ja mit unserem Körper auch um, wie er gar nicht kann. Und da wird man schon gut hingeführt, ne. Das finde ich schon. Wie er eigentlich ist, und man versteht sich selber auch besser und so. Wie man eigentlich gebaut ist. Und das macht ja auch Spaß. Das ist ja auch schön.“

Sie kann das verstandesmäßige Denken während der Feldenkrais-Stunden in den Hintergrund treten lassen und sich verstärkt auf ihre körperlichen Empfindungen konzentrieren.

„(...) wenn ich den Verstand mal ein Stück an die Seite stelle. Der darf zwar ab und zu mal etwas sagen, weil irgendwo ist es schon auch noch wichtig, aber es geht mir eigentlich darum, meinen Körper zu verstehen, was der sagt. Weil das ist früher zu wenig zu Wort gekommen, was der sagen will.“

Nora schätzt die Feldenkrais-Methode, weil sie das Einzige war, das bei ihren starken Rückenschmerzen geholfen hat.

„Ich hatte schon mehrere Sachen ausprobiert für den Rücken und das war definitiv, ich bräuchte das andere alles nicht. Ich bin schon sehr positiv eingestellt diesem Ganzen gegenüber.“

Das besondere an der Feldenkrais-Methode ist für Nora, dass man sie auch mit starken körperlichen Einschränkungen ausüben kann.

„Besonders auch dieses mit den kleinen Bewegungen, Kleinstbewegungen, die ja wirklich in jedem Fall noch machbar sind. Und sei es die Vorstellung. Das durchbricht nämlich sämtliche Gefängnisse, die man sonst hat.“

„Ja, oder man macht es so klein oder wenn es wirklich gar nicht mehr geht, dann stelle ich es mir nur noch vor. Und das finde ich so, ja, ich meine, das ist ja phänomenal! Das übersteigt ja das schlimmste Krankheitsbild. Und dass ich dann auch immer gemerkt habe, ja, da tut sich jetzt etwas. Das ist einfach wie so eine Hoffnung, die nicht stirbt. Egal wie schlimm es ist, man kann damit immer noch ansetzen. Das finde ich irre. Ich glaube, das war auch das, was mich absolut angesprochen hat. Was auch so einen Schmerz irgendwie durchbricht oder diese Hoffnungslosigkeit. Oder dass man es nicht mehr aushält. Das finde ich schon irre. Das ist sicher auch, ja, was psychisch auch eine ganze Menge ausmacht. Das finde ich schon phänomenal. Von daher hat das also mit Feldenkrais schon so grundsätzlich, also schon vorher, was Entscheidendes bewegt.“

„Das bedeutet, die Krankheit kann mich nie komplett erschlagen, jedenfalls wie jetzt mit dem Rücken, das ist ein ...“

... Ausweg, der immer da ist. So habe ich den Satz zuende geführt. Nora spricht weiter:

„Ja, das Entscheidendste schlechthin. Das finde ich schon irre. Ich nehme es einfach auch ernster, dass ich meinen Körper noch bewegen kann. Wenn er sich bewegt, dann lebt er auch. Ich kann auch sagen, der Körper will eigentlich gesund sein. Also, wenn er sich bewegen kann, gebe ich ihm auch die Chance, ja. Das war einfach so grundlegend positiv.“

Durch die Feldenkrais-Arbeit hat Nora gemerkt, wie wichtig Bewegung für sie ist. Sie bezeichnet Bewegung als ihre Medizin.

„Ich habe auch danach mehr und mehr, finde ich, das so gesehen, wie wichtig für mich Bewegung ist. Das ist vielleicht ja für andere Menschen gar nicht so, weiß ich aber auch nicht. Dass ich glaube, ich bin ein absoluter Bewegungsmensch. Ich bewege mich sehr gerne. Das sehe ich ja auch so mit anderen Leuten, die setzen sich dann ins Auto und so. Ich, das ist für mich also völlig klar, dass ich Fahrrad fahre. Oder dass ich wandern gehe. Und diese Bewegung auch tatsächlich als meine Medizin sehe. Mein Fahrrad und auch mein Wandern. Das ist meine Medizin, das sage ich den Leuten auch immer. Wenn ich das nicht tue, werde ich krank.“

Für Nora war das Kennenlernen der Feldenkrais-Methode ein zentrales Ereignis in ihrem Leben.

„Von daher ist das schon eine gravierende Sache, diese ganze Bekanntschaft mit Feldenkrais. Das war bei mir schon umwälzend.“

„Das kommt hier ein bisschen zu kurz.“ – was Nora an Feldenkrais vermisst

Die Feldenkrais-Stunden grenzen die Bewegungen Noras Meinung nach zu stark ein. Sie würde es sich wünschen, den Bewegungen auch einfach einmal freien Lauf lassen zu können und sie zu genießen, ohne darüber nachzudenken.

„Was ich ein bisschen schade finde bei Feldenkrais ist Was mir total gut tut, ist ja auch so etwas wie freier Tanz. Also dass man wirklich einfach mal den Körper so sich bewegen lässt. Das kommt hier ein bisschen zu kurz.“

„Ich finde, eigentlich müsste es noch einen Schritt weiter gehen.“

„Es geht meinetwegen nur, wie funktioniert das Gelenk? So mehr oder weniger, sage ich mal. Aber dass ich damit ganz ausholen kann und dass es eigentlich auch Spaß macht, dass ich mich zum Beispiel zu Musik einfach mal laufen lassen kann, den ganzen Körper“

Sie würde ihren Körper gerne selbst den günstigsten und leichtesten Weg, Bewegungen auszuführen, finden lassen, ohne Vorgaben von außen folgen zu müssen.

„In diese Eigenständigkeit führt es einen nicht so rein. Sondern ich muss mich dann erinnern, so und so war die Übung. Oder so und so geht das. So und so ist mein Gelenk gebaut, ne.

Ja. Aber weiß ich nicht, ob man da irgendwann hinkommt. Aber fände ich so, ich traue es dem Körper auch zu. Dafür muss aber dieses ganze Verkorkste auch weg.“

„Und dass der Körper sich ja auch, wenn man längere Zeit das macht, auch wirklich so bewegt, wie er es braucht. Das finde ich ein bisschen zu wenig berücksichtigt. Vielleicht hat der Feldenkrais das mit anderen Leuten mal gemacht? Aber das fände ich auch nochmal spannend. Also es ist sehr viel vorgegeben, und was ich nochmal spannend fände, wie organisiert mein Körper das selber? Ne, denn der hat ja, ich sage mal, wenn Feldenkrais so etwas entwickeln konnte, dann hat man es ja irgendwo auch in sich.“

„Und dem noch mehr auf die Fährte zu kommen, das hieße, dass Feldenkrais eigentlich nur so der Impuls ist.“

Nora räumt allerdings ein, dass ihr Wunsch für den Zeitrahmen, der uns zur Verfügung stand, zu umfangreich sei.

„Das fände ich auch nochmal spannend. Aber das kann man nicht in vier Einheiten machen, das ist klar. Das müsste über einen längeren Zeitraum“

„(...) weil man jetzt diese Zeit dafür aufwenden muss, damit man überhaupt da mal reinspürt.“

Ich frage Nora, ob Feldenkrais ihrer Meinung nach zu ernst sei. Sie antwortet:

„Ja, in gewisser Weise. Ja, da fehlt eine gewisse Leichtigkeit. Das ist ein Programm. Und für mich heißt dann Programm, das ist erst mal wie eine Krücke. Aber es ist nicht das Ende der Fahnenstange, sondern im Grunde bringt es mich auf ein gewisses Gleis. Aber mein Körper oder jeder andere will ja auch sprechen. Der will auch selbst. Und da müsste es vielleicht noch mehr hingehen.“

Integration der Feldenkrais-Methode in den Alltag

Wann es Nora schwer fällt, Feldenkrais in den Alltag zu integrieren

Wenn es Nora körperlich gut geht, nimmt sie sich nicht die Zeit, Feldenkrais zu machen. Erst

Schmerzen bieten genügend Motivation dazu. Sie versteht selbst nicht, warum es ihr so schwer fällt, Feldenkrais oder andere Ansätze der Besinnung auf sich selbst in ihren Alltag zu integrieren, obwohl sie überzeugt davon ist, dass das gut wäre.

„Ich bin ja so gestrickt, wenn das dann alles so läuft mit meiner Wirbelsäule, dann nehme ich mir ja für so etwas keine Zeit, nicht wahr.“

„Das ist verrückt, ne? Das verstehe ich auch nicht, warum das nicht geht. Ich meine, ich habe das auch auf anderen Gebieten. Ich habe früher morgens immer so eine Art stille Zeit gehabt und dazu etwas aufgeschrieben, oder ich war auch schon einmal zehn Tage zum Schweigen. Da haben wir das auch mal Da kenne ich eine Frau, die setzt sich morgens eine Stunde auf so einen Schemel und sagt nichts. Bewegt sich auch kaum und so. Ja, das ist super. Sie sagt, das macht sie an den Tagen, wo sie unheimlich viel zu tun hatte. Die war auch ganz viel so außerorts unterwegs. Sie hat gesagt: ‚Diese Stunde lasse ich mir von niemandem nehmen.‘ Dachte ich, ja toll, glaube ich sofort. Aber bevor man das erst mal macht.“

„Ich glaube, mein Körper fände es auch ganz gut, wenn ich das öfter oder regelmäßiger machen würde. Auch wenn ich keine Beschwerden habe.“

Auch eine CD mit Feldenkrais-Lektionen oder eine schriftliche Anleitung würde Noras Motivation, zu Hause Feldenkrais zu machen, nicht erhöhen.

„Nee. Weil das mache ich nicht. Es ist für mich ein viel größeres Problem, diesen Aus-Knopf zu finden. Die Zeit. Dieses Zeitfenster. Also wirklich zu sagen, da steige ich jetzt aus. Jetzt habe ich ein bisschen weniger Stress, aber ich merke das ja auch bei anderen Sachen. Das ist verrückt, wie schwer das ist. Heute Morgen war ich auch zum Beispiel wirklich ganz früh wach. Statt dass ich aufstehe und mir dafür Zeit nehme, verträdle ich die dann. Das finde ich auch verblüffend, ne. Wie viel einem da im Wege steht. Das ist verblüffend. Echt. Also die CD ist es nicht.“

Wann und wie Nora Feldenkrais anwendet

Wenn Nora allein Feldenkrais machen wollte, würden ihr Bewegungsabläufe einfallen, die sie machen könnte. Einige Bewegungen hat sie so weit verinnerlicht, dass sie sie automatisch im Alltag anwendet.

„Ich glaube, ich stehe jeden Morgen so auf. Zum Beispiel.“

Wenn Nora Schmerzen hat, macht sie zu Hause für sich Feldenkrais. Da sie nicht viele verschiedene Lektionen auswendig kennt, ist sie der Meinung, dass es gut für sie wäre, wieder an einem regelmäßig stattfindenden Kurs teilzunehmen.

„Oder wenn es mir dann, wenn ich mehr Verspannungen habe, gehe ich noch bewusster.“

„Sobald ich irgendwelche Beschwerden habe, mache ich das ja. Vielleicht immer wieder dasselbe, dieses Rollen und so.“

„Aber das ist halt nicht so viel. Eigentlich wäre es für mich gut, das mal wieder, was weiß ich, mal so einen Kurs zu machen, jede Woche eineinhalb Stunden oder so.“

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Gesamturteil

Nora gibt bei unserem Gespräch, das knapp vier Monate nach Ende des Kurses stattfand, an, viele Kursinhalte schon wieder vergessen zu haben. Sie ist insgesamt mit dem Kursablauf zufrieden.

„Das ist erstaunlich. Ich muss echt sagen, ich habe sicher auch schon eine ganze Menge vergessen. (...) Aber gut war es.“

„Von daher habe ich eigentlich nichts Negatives zu berichten.“

Die Kombination aus Theorie und Praxis

Nora äußert sich positiv über die Kombination aus Theorie und Praxis in unserem Kurs. Sie sagt, dass sie die Erfahrung gemacht hat, dass sich viele Lösungen bei ihr eher über die Körperarbeit ergeben haben als über den Verstand.

„Ich bin ja sowieso eher ein Theoretiker. Von daher interessiert mich so etwas dann auch immer. Aber angesprochen hat mich mehr das Praktische. Aber ich mache immer auch mal gerne ein bisschen Theorie und so, weiß dann irgendetwas zu sagen. Aber mein Inneres lernt eher über den Körper. Das kann man sagen. Also die wichtigen Sachen. Ich habe auch, ich meine, das ist auch meine Geschichte. Also ich habe zu viel über den Verstand versucht zu begreifen. Das wird für mich immer nebensächlicher. Ich bin sowieso ein Instinktmensch. Mein Verstand kriegt viele Sachen nicht hin. Das war auch so in meinem Leben. Wenn ich in Krisen steckte, der Verstand kriegte es nicht gelöst. Das gibt ja solche Sachen, da ist man völlig aufgeschmissen und der Körper rumort. Und das dann hinzukriegen, diesen anderen Weg, also den anderen, nicht den, den man irgendwann über Schule, du, da bin ich oben auf. Das hat mir irgendwann auch nicht mehr geholfen. Von daher war für mich das Praktische das Wichtigere. Aber es war jetzt nicht irgendwie zu ausladend oder so. Da kann ich mich nicht erinnern, dass es jetzt zu lang war oder so, das Theoretische.“

Ich frage sie, ob es in ihren Augen überhaupt Sinn macht, sich mit dem Thema Stress theoretisch auseinanderzusetzen.

„Ein bisschen ist es schon auch wichtig, darüber zu reden. (...) Das kann man nicht ganz weglassen. Aber das Eigentliche, wo die Weichen umgestellt werden, ist für mich die Körperarbeit.“

Bei Leuten, deren Motivation zur Kursteilnahme hauptsächlich der Stress ist, hält Nora eine ausgiebige theoretische Auseinandersetzung mit der Stressthematik für sinnvoll.

„Aber da braucht man dann ja wirklich mehr auch wiederum die Verknüpfung zum Verstand. Weil man dann einiges auch umplanen muss im Alltag.“

Zeitlicher Rahmen

Nora gibt an, dass sie die Einteilung in vier lange Termine gut fand.

„Ja. Ja. Ja, auf jeden Fall.“

Wäre der Kurs so aufgebaut gewesen, dass über mehrere Wochen hinweg einmal pro Woche eineinhalb Stunden Kurszeit gewesen wären, hätte sie nicht teilgenommen.

„Nein, ich hätte das garantiert nicht gemacht. Den ganzen Tüddelkram. Nein, das hätte ich nicht gemacht.“

Die Tatsache, dass meist drei Feldenkrais-Stunden an einem Kurstermin waren, hat Nora nur an einem Termin als störend empfunden. An diesem Tag hatte sie allerdings auch noch einen anderen Termin.

„Die erste Stunde, das erste Treffen, fand ich okay.“

„Ich glaube, einmal fand ich es ein bisschen lang. (...) Ich glaube, das war das dritte.“

„Aber beim dritten Mal hatte ich auch noch etwas anderes vor hinterher. Das war vielleicht gar nicht so gut. Im Nachhinein würde ich sagen, am besten gar nichts anderes vornehmen.“

Die Zeit vergessen und entspannen

Nora gelingt es allein selten, sich Zeit und Ruhe zu nehmen und Körperarbeit wie Feldenkrais zu machen. In der Gruppe fällt es ihr leichter.

„Das ist für mich allein relativ schwierig. Das ist durch so einen Kurs wesentlich einfacher. Das sind Hilfen, die kriege ich ja sonst nicht so hin, weil ich auch die Umstände sonst nicht so habe. Auch mit der Ruhe und so, das kriege ich ja kaum.“

Für Nora waren die Tage, an denen der Kurs stattfand, wie kleine Urlaube, in denen sie die Zeit vergessen konnte und sich nicht um organisatorische Dinge zu kümmern brauchte. Das hat sie sehr genossen und sich sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene entspannt. Der relativ weite Anfahrtsweg und der hohe Zeitaufwand fielen für sie dabei kaum ins Gewicht.

„Was dann so dabei passiert ist, ist natürlich auch, wenn man dann hier war, dann ist man ja völlig ausgestiegen, ne. Ja, das ist schon toll.“

„Also dieser Ausstieg, ne, also das ist schon auch eine tolle Sache. Also gut, dann musste ich erst nach Hamburg fahren und Aber der Samstag war dann dafür reserviert sozusagen.“

„Wenn ich die Zeit dann genommen hatte, war es die Sache auf jeden Fall wert. Auf jeden Fall. So rückblickend immer, ne. Einmal weil es ein Ausstieg war. Außerdem war ich entspannt und auch über den Körper entspannt. Ja, wie gesagt, und wirklich, dass ich mal draußen war. So wie man das sonst bei so einer Reise hat, oder weiß ich was, weg. Und man vergisst die Zeit.“

„Diesen Zeitfaktor finde ich auch ein heißes Ding bei diesem Ganzen. Die Zeit läuft ja langsamer. Ja, muss ich jetzt doch mal sagen. Also es ist mir zu Hause sonst oder auch vorher jetzt nicht eingefallen. Aber wenn ich mich erinnere, ich lasse das los, ich lasse mein ganzes Uhrgefühl los, sage ich mal. Uhr mit ‚h‘. Dieses wie spät es jetzt ist oder was weiß ich. Oder Ihr habt dann ja auch immer ziemlich langsam und leise und ruhig gesprochen. Und ich wusste, ich habe mir heute den ganzen Tag Zeit genommen. So ungefähr. Ich hatte nichts anderes vor.“

„Und habe das eben alles so zugelassen. Auch dass es alles groß und breit erklärt wird, oder dass ihr Euch ja auch so die Zeit dafür genommen habt. Dass man da so ganz in Ruhe zuhören konnte. Damit lässt man die gesamte Zeit los, ja. Das ist wahrscheinlich auch so dieses eigentlich Entspannende irgendwo. Für mich, ne. Das ist für mich so der Ausstieg aus dem Rad.“

Auch nach den Kurstagen war Nora entspannt.

„Ja. Auf jeden Fall.“

Das Erleben der Gruppe

Nach Noras Empfinden ist zu wenig Kontakt zwischen den Kursteilnehmerinnen entstanden. Sie hätte sich gewünscht, die anderen besser kennenlernen zu können. Sie hat bezüglich des Kursaufbaus keine Idee, wie man ihn anders gestalten könnte, damit mehr Kontakt entsteht.

„Ja, man hat sich ja nur relativ selten gesehen. Ich hatte eigentlich nicht so die Chance, die kennenzulernen. Bisschen schade, ne. Also durch das Kaffeetrinken dann hinterher ja nochmal ein paar Worte. Ja, man wusste sonst wenig.“

„Weiß nicht, wie ihr das hättet machen sollen. Manchmal hat man sich ja auch ausgetauscht.“

Mal einen kurzen Zeitraum.“

Sie legt Wert auf den Austausch mit den anderen Kurteilnehmerinnen.

„Das ist wichtig. Das ist schon wichtig.“

Beim Einsatz der Methodik der Diskussionen zu zweit fand Nora es schade, dass man dabei nur mit jeweils einer Person ins Gespräch kommt. Sie schlägt einen häufigen Wechsel der GesprächspartnerInnen oder den Austausch in größeren Gruppen vor.

„Die Zweiergespräche fand ich auch gut, aber ich hatte dann ja halt nur ein Gegenüber, ne. Man hat dann nicht so viel Gelegenheit. Aber dieser Kontakt ist schon sehr wichtig eigentlich. Schwer zu handhaben dann, ne, bei vier Mal? Wenn du mich fragst, sollte das jedes Mal dabei sein. Dass man dann die Leute vielleicht auch einmal durch hat. Zu zweit, oder zu dritt geht ja auch. Dass man sich anders beschnuppern kann.“

Sie fühlt sich in einer Gruppe wohler, wenn eine gewisse Nähe zwischen den Gruppenmitgliedern besteht.

„Ich bewege mich anders, wenn ich in einem Raum da irgendetwas machen soll, wo ich mich abgrenze, dem anderen gegenüber. Ich bewege mich ja auch nicht so frei.“

„Ja, die Atmosphäre. Dann ist mehr Freiheit da und Gelassenheit. Gut, ich war ja immer im vertrauten Kreis sozusagen, weil ich ja (...) gut kenne und dann war Emma auch noch dabei. Mittlerweile hatte ich dann die auch die andere (...) kennengelernt und so. Paar sind mir ganz fremd geblieben. (...) Da habe ich einfach selten Gelegenheit gehabt. Aber ich war jetzt nie irgendwie ganz alleine oder was weiß ich. Ich hatte schon immer so einen kleinen vertrauten Kreis um mich herum. Aber das sollte man noch mehr fördern. Ich glaube schon, dass es eine große Auswirkung hat. Den Effekt. Ja, man kann sich dann mehr loslassen und so.“

Weiterempfehlungen

Auf meine Frage hin sagt Nora, dass sie das Stressinterventionsprogramm weiterempfehlen würde, sich aber nicht sicher sei, ob alle Menschen positiv auf Feldenkrais ansprechen würden.

„Warum nicht? Also, das ist ein großes Paket, ne. So einen Stress wird man ja nicht so ganz

einfach los. Das würde ich schon jemandem empfehlen. Das muss einem natürlich aber auch, man muss da anspringen auf so etwas. Ich weiß nicht, ob das so jedermann, manche würden da vielleicht auch kribbelig werden, ne. Weil denen das alles zu langsam ist oder so. Aber grundsätzlich, bei Emma wusste ich zum Beispiel auch nicht so ganz wirklich, ob das ihr Ding ist. Das fordert einen irgendwie ja auch schon stark heraus. Also es ist so eine Typfrage vielleicht auch. Aber hilfreich allemal. Also wenn man sich darauf einlässt, klar. Allemal. Ja, ich war ja nun mehr aus so einem Krankheitsaspekt daran gekommen. Aber man könnte ja auch jetzt rein aus Stress, wenn ich das mal nicht als Krankheit bezeichne.“

Die Kursleitung

Die Zusammenarbeit zwischen uns Kursleiterinnen hat Nora als gelungen und harmonisch empfunden.

„Ich fand das schon toll, also ihr zwei, euer Zusammenspiel. (...) Das ist ja auch schon eine Art Methodenwechsel [das gegenseitige Abwechseln beim Unterrichten, Anmerkung der Verfasserin].“

„Das konnte ich auch gut annehmen so. Das strahlte auch so eine Harmonie aus, fand ich auch gut. Alles wichtig für Stress. Ja, ist schon wichtig, dass das stimmt.“

Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung

Nora würde sich wünschen, dass der Kursablauf abwechslungsreicher gestaltet wird. Ihr fehlt eine gewisse Leichtigkeit und Methodenvielfalt.

„Ein bisschen Leichtigkeit. Einfach schon vom Methodenwechsel her. (...) Das ging schon so. Aber es könnte noch mehr Methodenwechsel rein.“

„Dass es nicht nur so diese Lektionen sind. Da ist der Lehrer und der sagt mir, jetzt hier Auge links, Auge rechts. Das ist nur eine Form des Unterrichts.“

Sie würde es vorziehen, sich die Kursinhalte stärker in Partnerarbeit zu erschließen.

„Partnerarbeit. Ja, weil das ist natürlich dann eine lange Strecke. Wenn da dann einer steht, du hörst immer wieder diese selbe Stimme und so. Das ist für eine Einheit erstmal gut, aber es kann zu lang werden.“

Bei Nora tragen Berührungen zur Entspannung bei. Sie schlägt vor, dass auch gegenseitige Massagen oder Streichungen in den Kursablauf integriert werden könnten.

„Ohne den Leuten zu nahe zu treten, aber fände so etwas auch ganz gut, gegenseitig so etwas zu machen. Einfach diese Art der Körpererfahrung. Um das komplett zu machen. Oder so ausstreichen. (...) Innen und außen wäre das dann. Das fände ich schon passend, gerade bei Stress, wo alles zu hoch dreht.“

Ich frage sie, ob sie Berührungen auch in einer Gruppe, in der sich die TeilnehmerInnen vorher nicht kennen, anwenden würde. Sie antwortet:

„Warum nicht? Also doch, in einem gewissen Maß auf jeden Fall. Oder was weiß ich, den Rücken massieren, wenn alle hintereinander stehen oder so. Weil das so viel auslöst. Doch, das finde ich schon, dass das geht.“

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Körperliche Effekte

Da Nora früher schon viel Feldenkrais gemacht hat, war unser Kurs wie eine Auffrischung für sie.

Sie kann sich gut an die dritte Feldenkrais-Stunde erinnern und war von den Effekten, die diese auf sie hatte, beeindruckt.

„Mit diesem schwer und leicht, da kann ich mich noch dran erinnern. Was wir ja einmal gemacht haben, dass man sich vorstellen sollte, das geht alles ganz schwer mit dem Laufen und so, und einen Arm hochzuheben. Und eben dieses leicht dagegen und die Gelenke sind alle geschmiert. Das überhaupt, das Gefühl von schwer und leicht. Auch wenn man da einfach so liegt. Und lang und kurz. Ja, das fand ich schon auch klasse.“

„Und ich hatte schon ein gutes Körpergefühl, ja. So als wäre das geölt, ne.“

Wenn sie solche Unterschiede in der Wahrnehmung ihrer Körperseiten spürt, ist Nora immer etwas besorgt, ob die Symmetrie auch wieder zurückkehren wird.

„Wo ich dann immer gleich daran denke, na, kommt es auch alles wieder ins Lot? Bleibe ich immer mit der rechten Hälfte länger? Das ist dann wieder ins Lot gekommen, habt ihr gut gemacht. Ich hatte nicht ein langes Bein oder so.“

An die anderen Feldenkrais-Stunden kann Nora sich spontan nicht erinnern. Ich frage sie deshalb nach einzelnen Stunden. Die Lektion, in der es um die Diagonalen ging, kannte Nora schon von früher. Als ich sie nach der Beckenuhr frage, sagt sie, diese sei ihr auch bekannt und sie nutze sie regelmäßig, um den Zustand ihres Rückens zu überprüfen.

„Das ist meine Diagnoseuhr.“

„Wenn ich etwas habe, dann kann ich daran genau orten, wo es ist. Oder wie weit es geht. Oder ob es heute schlechter ist als gestern.“

Psychische Effekte

Nora hat im Gespräch mit ihrer Bekannten, die auch an unserem Kurs teilgenommen hat, interessiert aufgenommen, dass Feldenkrais bei dieser erhebliche psychische Effekte hat. So etwas hat Nora bei sich nicht bemerkt.

„Als (...) so sagte, Mensch, das setzt auch ganz viel in Bewegung bei ihr, so psychisch. Da habe ich nur so gedacht, huch, ist das bei mir auch? Weiß ich gar nicht. Gar nicht so weiter darüber nachgedacht. Oder ich habe es irgendwie, ist bei meinem Verstand nicht angekommen. Ich weiß es nicht. Ich habe nur gedacht, das kann schon sein.“

Gespürt hat Nora einen deutlichen Entspannungseffekt.

„Es fährt mich dann natürlich runter, ne. Meinetwegen an so einem Samstag. Und es fährt mich schon eine Zeit lang runter, das merke ich dann auch am nächsten Tag noch. Aber nichts was so über eine längere Zeit, also eine Wirkung über eine längere Zeit, das könnte ich mich nicht erinnern, nee. Oder man müsste das noch häufiger machen, ich weiß es nicht.“

Hätte Nora über die Körperarbeit psychische Auswirkungen bei sich bemerkt, wären ihr diese willkommen gewesen.

„Wenn, dann wäre es auch gut. Weil der Körper dann auch mal irgendwie zu Wort kommt. Und sich ja auch ganz viel in Bewegung setzt.“

9.2.2 Die Gesprächszusammenfassungen

An dieser Stelle werden die wichtigsten Informationen, die in den Verdichtungsprotokollen enthalten sind, kurz und knapp zusammengefasst wiedergegeben. Hierbei bin ich weitgehend der Struktur der Verdichtungen gefolgt, nur einzelne Überschriften habe ich zusammengefasst oder geringfügig verändert.

9.2.2.1 Zusammenfassung des Gesprächs mit Audur

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm

Audur wollte schon seit längerer Zeit einmal an einem Feldenkrais-Kurs teilnehmen. Bei unserem Kurs mitzumachen, passte ihr gut, weil sie zur Zeit des Kurses wegen einer Verletzung keinen Sport treiben konnte. Sie hatte keine genauen Vorstellungen davon, wie eine Feldenkrais-Stunde abläuft und dachte, es ist eher ruhig, so wie Yoga. Dass Feldenkrais in Verbindung mit Stressreduktion angeboten wurde, war für sie dabei eher nebensächlich.

Was ist Stress für mich?

Audur erlebt nicht oft Stress. Wenn sie von Stress spricht, meint sie hauptsächlich beruflichen Stress. Sie erlebt ihn, wenn sie viele Aufgaben zu bewältigen hat und entscheiden muss, in welcher Reihenfolge sie das tun wird. Besonders schwer fallen ihr diese Entscheidungen, wenn sie sich gleichzeitig mit der Prioritätenvergabe einzelne Personen bevorzugt oder zurückstellt.

Stress erlebt Audur auch, wenn sie mit neuen Anforderungen konfrontiert wird, bei denen sie sich die konkreten Arbeitsabläufe noch erschließen muss.

Audur empfindet für sie interessante Aufgaben als weniger stressig als uninteressante. Ihrer Meinung nach ist es eine Frage der eigenen Einstellung, als wie stressig man eine Situation empfindet.

Ein Stresssymptom bei Audur sind Verspannungen im Bereich der Schultern.

Umgang mit Stress

Wenn es doch einmal vorkommt, dass Audur gestresst ist, hilft es ihr, sich eine Auszeit zu nehmen und beispielsweise im Garten zu arbeiten. Sie ist der Meinung, dass sie gut für sich sorgen kann und den Stress nicht zu viel werden lässt. Eine wichtige Erkenntnis für sie ist, dass sie für sich die Verantwortung trägt und selbst ihr Leben gestaltet, auch in Bezug auf Stress.

Die Partnerschaft bietet Audur einen guten Ausgleich zum Stress im Berufsleben.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Ein Kurs, der über mehrere Wochen hinweg jeweils einmal pro Woche stattfindet, wäre für Audur ideal. So könnte sie ihn gut in ihren Alltag integrieren und die Kursinhalte vertiefen. Es wäre Audur bei dieser Art von Zeitstruktur sehr wichtig, dass ein Termin eine Länge von zwei Stunden hat. Nur so kann sie richtig „abschalten“. Die Aufteilung in vier lange Termine war für sie nur aus dem Grund praktisch, da sie so nicht oft ihren langen Anfahrtsweg zurücklegen musste.

Die Länge der Feldenkrais-Stunden war für Audur angenehm. Im Nachhinein konnte sie nicht mehr sagen, wie lang eine Feldenkrais-Einheit genau war.

Dass zwischen einem Theorieteil und der jeweils dazugehörigen Feldenkrais-Stunde ein besonderer Zusammenhang besteht, ist Audur nicht deutlich geworden. Für sie ging es immer um das große Thema Stress. Das hat sich ihrer Meinung nach zu oft wiederholt. Sie räumt allerdings ein, dass diese Wiederholungen dazu dienten, sich genauer mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Audur hält es in diesem Kontext nicht für sinnvoll, mit Frontalvorträgen oder Powerpoint-Präsentationen zu arbeiten. Das Erstellen von Notizen hat ihr geholfen, Kursinhalte zu verinnerlichen. Die anderen von uns eingesetzten Methoden fand sie generell sinnvoll. Die Kombination verschiedener Arbeitsschritte zu einem Thema hat ihr allerdings oft zu lang gedauert.

Materialien zum Mitnehmen nach Hause würde Audur nutzen, Audio-Materialien wären ihr dabei lieber als schriftliche.

Audurs Erwartungen an das Programm sind erfüllt worden, sie konnte einen guten Einblick in die Feldenkrais-Methode bekommen.

Die Kombination aus Feldenkrais und der Auseinandersetzung mit dem Thema Stress

Diese Kombination empfindet Audur als sinnvoll und naheliegend. Sie glaubt allerdings, dass sich vielen anderen Menschen dieser Zusammenhang nicht so schnell erschließt. Mit Stressbewältigung assoziiert Audur eher kognitive Ansätze. Da sie glaubt, dass das anderen auch so geht, schlägt sie vor, den Ansatz der Feldenkrais-Methode in Werbematerialien genauer zu erläutern.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Audur hat es als interessant empfunden, den Bewegungen genau nachzuspüren. Manchmal war sie von den Anweisungen verwirrt. Gerade diese ungewohnten Erfahrungen sind ihr besonders im Gedächtnis geblieben.

Ein wichtiges Thema war für sie die Verantwortung, selbst zu entscheiden, wie sie die Bewegungen ausführen will und zu beobachten, welche körperliche Reaktion darauf folgt.

Es sind eher die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode, die Audur im Gedächtnis geblieben sind, als die Bewegungsabläufe.

Das Erleben der Gruppe

Es war für Audur schwierig, in der Gruppe über ein Thema zu diskutieren. Zum Teil waren die Themen ihr zu persönlich. Außerdem fehlte ihr oft die Zeit dazu, sich selbst erst einmal über ihr Empfinden klar zu werden. Noch schwerer als in der großen Gruppe fand sie die Arbeit in Zweiergruppen.

Die Aufteilung in Kleingruppen hätte Audur als sinnvoll empfunden, wenn die Gruppe größer gewesen wäre. Aufgrund der persönlichen Atmosphäre hält sie eine Gruppengröße von acht bis zehn Personen für ideal. Den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen hat sie als angenehm und bereichernd empfunden.

Audur äußert die Befürchtung, dass es vielen Menschen bei der Teilnahme an einem solchen Kurs schwer fallen könne, einen Zugang zu dem eigenen Stresserleben zu bekommen und darüber zu kommunizieren.

Übertragung in den Alltag

Nach dem Feldenkrais-Kurs hat Audur die Grundidee der Feldenkrais-Methode, sich Bewegungsabläufe bewusst zu machen, dazu angewendet, das nach ihrer Verletzung zunächst nicht mehr möglich gewesene Seilspringen wiederzuerlernen. Auch andere Bewegungen in ihrem Alltag hat sie bewusster ausgeführt oder variiert. Die im Kurs ausgeführten Lektionen hat sie nicht mehr wiederholt.

Über das Thema Stress hat sie nach dem Kurs nicht absichtlich nachgedacht. Sie ist jedoch im Alltag sensibler dafür geworden, ob und wann sie Stress erlebt. Besonders wichtig ist es für sie, rechtzeitig zu merken, wann der Stress zu groß wird und dann Pause zu machen.

Für den Umgang mit Stress, wenn dieser schon vorhanden ist, hat sie keine neuen Erkenntnisse aus dem Kurs gezogen.

Erfahrungen mit Yoga und Autogenem Training

Vor einigen Jahren hat Audur Erfahrungen mit Autogenem Training gesammelt. Vor Kurzem hat sie einen Yogakurs besucht, der ihr, von den Kosten, die sie als zu hoch empfunden hat,

abgesehen, insgesamt sehr gefallen hat. Yoga kann ihrer Meinung nach auch der Stressreduktion dienen.

9.2.2.2 Zusammenfassung des Gesprächs mit Chris

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm

Der Hauptgrund für die Anmeldung zum Kurs war das Interesse an der Feldenkrais-Methode. Mit dem Thema Stress hatte Chris sich schon eingehend beschäftigt und nicht erwartet, Neues zu lernen.

Außerdem fand Chris die Möglichkeit gut, den Kurs zusammen mit einer Bekannten machen zu können. Sie wollte auch gern unsere Diplomarbeit unterstützen.

Da sie zu der Zeit, in der der Kurs stattfand, eine hohe Stressbelastung hatte, hat Chris sich von dem Kurs einen diesbezüglich positiven Effekt versprochen.

Darüber hinaus gibt sie an, offen und ohne konkrete Erwartungen in den Kurs gegangen zu sein.

Gegen die Teilnahme sprach der Zeitaufwand, den die Teilnahme am Kurs mit sich gebracht hat.

Vor dem Kurs: Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode

Chris hatte klischeeähnliche Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode. Sie hat sie in Verbindung mit Anthroposophie und dem Bild in Verbindung gebracht, das sie von anthroposophisch geprägten Menschen hat. Diese empfindet sie als eigentümlich.

Einen direkten Berührungspunkt hat Chris bisher nicht mit der Feldenkrais-Methode gehabt. Eine Bekannte von ihr hat einmal an einem Kurs teilgenommen und war beeindruckt von dem Effekt, den sie gespürt hat.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Chris hat nach den Kursterminen einen Erholungseffekt gespürt.

Am zweiten Kurstermin hat Chris, für sie überraschend, Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins gespürt. Sie ist der Meinung, dass diese dadurch entstanden seien, dass sie während der Feldenkrais-Stunden viel mit den Bewegungen herumexperimentiert habe, was ihren Körper verwirrt habe, der daraufhin mit Schmerzen reagierte.

An einzelne Stunden kann Chris sich nicht mehr detailliert erinnern. Bei der Beckenuhr war die Vorstellung des Ziffernblattes für sie erschwerend und verwirrend.

Einerseits war es für Chris überraschend, in einigen Körperregionen wenig Körpergefühl zu haben, andererseits war sie beeindruckt, welche Unterschiede sie nach einigen Bewegungen wahrgenommen hat.

Eine positive Erfahrung war es für Chris, dass es in der Feldenkrais-Methode keine körperliche Unzulänglichkeit oder Fehlerhaftigkeit gibt, und dass es nicht als korrekturbedürftig angesehen wird, wenn eine Bewegung oder Haltung nicht ausgeführt werden kann.

Chris wäre während der Stunden gern eingeschlafen, hat jedoch unsere diesbezüglichen Aussagen als widersprüchlich empfunden und sich das Einschlafen nicht erlaubt. Beim anschließenden Aufstehen und Spüren im Stehen und Gehen hat sich Chris nicht an ihren eigenen, langsameren Rhythmus gehalten, da es ihr unangenehm war, wenn die anderen Kursteilnehmerinnen um sie herum schon aktiver waren als sie selbst.

Nach dem Kurs: das Bild von der Feldenkrais-Methode

Nach dem Kurs verbindet Chris mit der Feldenkrais-Methode nicht mehr die Anthroposophie-Assoziationen, die sie zuvor gehabt hatte.

Sie hat den Kurs als eine Bereicherung empfunden und steht der Methode positiv gegenüber. Da sie sich in der Gruppe nicht besonders wohl gefühlt hat, ist ihr Bild von der Methode etwas getrübt.

Chris hält es für sinnvoll, Feldenkrais in den Alltag zu integrieren. Sie hat jedoch momentan nicht den Wunsch, weitere Feldenkrais-Stunden zu nehmen, da es ihr aus ihrem Tagesablauf heraus wichtiger erscheint, Ausdauersport zu betreiben, und sie nicht die Zeit hat, beides regelmäßig zu tun.

Bei Beschwerden in der Schulter konnte Chris eine Lektion aus dem Kursprogramm erfolgreich anwenden.

Rückmeldungen zum Ablauf des Kurses

Für Chris waren drei Kurseinheiten an einem Tag zu viel. Der positive Effekt sei ihrer Meinung nach durch die Länge der einzelnen Kurstermine wieder gedämpft worden. Sie hätte es bevorzugt, wenn zwei Kurseinheiten an unterschiedlichen Tagen innerhalb einer Woche stattgefunden hätten.

In freundlicher gestalteten Räumlichkeiten hätte Chris sich wohler gefühlt.

Unsere Unterrichtsstile hat Chris als sehr verschieden wahrgenommen. Die Erfahrung, dass die Feldenkrais-Methode, je nachdem, wer sie unterrichtet, sehr unterschiedlich sein kann, hat sie als bereichernd empfunden. Ihrer Ansicht nach haben wir zentrale Aspekte der Feldenkrais-Methode gut vermittelt.

In ihrer Erinnerung kann Chris die einzelnen Kurstermine nicht mehr genau trennen. An die Theorieteile hatte sie zuerst keine Erinnerung. Dann sagt sie, dass sie nicht gern etwas aufschreibe, den Austausch mit den anderen aber als bereichernd empfunden habe.

Das Malen von Bildern hält sie für ein gutes Medium zur Reflexion der Feldenkrais-Stunden.

Das Erleben der Gruppe

Chris' negative Erwartungen haben sich in Bezug auf die anderen Kursteilnehmerinnen bestätigt. Sie beschreibt, dass sie den Eindruck habe, dass die Menschen, von denen sie spricht, sehr unsicher und widersprüchlich seien, aber gleichzeitig so auftreten würden, als gebe es für sie keine Unsicherheiten oder Widersprüchlichkeiten. Sie glaubt, diese Art von Menschen würde von der Feldenkrais-Methode angezogen werden.

Die unterschiedliche Zusammensetzung der Gruppe an den einzelnen Kursterminen hat Chris irritiert. Durch Verhaltensweisen oder wiederkehrende Gesprächsthemen anderer Kursteilnehmerinnen fühlte Chris sich gestört. Sie erklärt, dass es von ihrer Verfassung abhängt, wie geduldig sie in einer Situation damit umgehen kann.

In Zweiergesprächen hat Chris sich oft unwohl gefühlt. Es war ihr zu persönlich, mit einer Fremden, zudem oft auch noch jemandem, der ihr nicht sympathisch war, über ein Thema wie Stress zu sprechen. Um den Kursablauf nicht zu stören, hat sie es trotzdem getan, ist dabei aber auf einer oberflächlichen Ebene geblieben. Sie räumt ein, dass es für sie zusätzlich erschwerend war, dass die Zweiergespräche am Anfang des Kurses waren. Zu einem späteren Zeitpunkt im Kursablauf wäre es vermutlich einfacher für sie gewesen, über so ein persönliches Thema zu sprechen.

Stresserleben

Körperliche Stresssymptome bei Chris sind nächtliches Zähneknirschen, Schmerzen in Kopf, Rücken und Armen sowie Verspannungen im Nacken. Diese Symptome treten auf, wenn sie bereits ein hohes Maß an Stress spürt, das den „normalen“ Alltagsstress übersteigt.

Wenn sie gestresst ist, geht Chris weniger offen auf andere Menschen zu, meidet Kontakt zu anderen und spürt eine gebremste Lebensfreude. Dann gewinnen die Stressoren in ihrer Wahrnehmung an Raum. Macht sie sich ihren Stress bewusst, scheint er zunächst noch mehr Raum einzunehmen.

Chris ist der Ansicht, dass der Stress, der durch bestimmte Entwicklungsschritte im Leben ausgelöst wird, unvermeidbar ist und zum Leben dazugehört. Den Arbeitsstress, der sie momentan am stärksten belastet, hält sie jedoch für vermeidbar. Sie kann sich ein Leben mit weniger Stress vorstellen und hat ein solches auch bereits gelebt.

Ursachen von Stress

Chris betont, dass Stress für sie eine relativ starke Empfindung, ausgelöst durch mehrere Stressoren, ist.

Es löst bei Chris Stress aus, wenn sie weiß, dass viele Termine anstehen. Bei der Arbeit

erlebt sie oft Stress, weil sie sich unsicher ist, diese Unsicherheit selbst aber spät erkennt und erst dann beheben kann.

Die Arbeit im Büro bedeutet für Chris Stress. Sie empfindet sie als ungesund. Außerdem belastet sie, dass sie das Ergebnis ihrer Arbeit nicht direkt vor Augen hat, wie es beispielsweise bei einem Handwerker der Fall ist.

Wenn Chris den Eindruck hat, dass andere denken, sie würde ihre Aufgaben nicht bewältigen können, verschlimmert sich der Stress in ihrem Erleben. Sie befürchtet dann, dass ihr Ansehen dadurch abnehmen könnte. Chris spürt bei der Arbeit ein Pflichtgefühl und erlebt Stress, wenn sie gewisse Normen nicht erfüllen kann.

Weiterhin stresst es sie, wenn sie mit hohen Anforderungen konfrontiert wird, aber auch dann, wenn diese Aufgaben gänzlich unlösbar sind, vor allem, wenn das bedeutet, dass sie Menschen nicht helfen kann.

Umgang mit Stress

Es hilft Chris, frühzeitig die Ursache von Stress ausfindig zu machen. So hat sie das Gefühl, ihn unter Kontrolle zu behalten und ihm nicht ausgeliefert zu sein.

Es ist wichtig für Chris, sich bewusst zu machen, dass sie die Verantwortung für ihre Situation trägt, sich dafür entschieden hat und jederzeit etwas ändern kann. Dieses Denken hilft ihr auch in der konkreten Stresssituation.

Als Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag geht Chris Garten- oder Handwerkerarbeiten nach. Auch die Einführung eines PC-freien Tages hat ihr Erleichterung verschafft.

Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

Chris spricht positiv von einem Tai Chi-Kurs, an dem sie vor mehreren Jahren teilgenommen hat. Autogenes Training hat sie als Kind gelernt und wendet es heute noch sporadisch an.

In Stresssituationen greift Chris außerdem auf Hausmittel oder Akupressur zurück.

Wie will ich zukünftig mit Stress umgehen?

Chris möchte ihren Stress gern reduzieren, glaubt aber nicht, dass ihr das gelingen wird, solange sie noch studiert. Nach dem Studium möchte sie weniger Zeit am Schreibtisch verbringen.

Für die Zukunft stellt sie sich ein ausgewogenes Leben vor, das an ihren Bedürfnissen orientiert ist und wenig Stress beinhaltet. Sie ist sich jedoch bewusst, dass es immer zu unerwarteten Lebensumständen und neuen Stressoren kommen kann. Deshalb plant sie ihre Zukunft nicht sehr ausführlich.

9.2.2.3 Zusammenfassung des Gesprächs mit Nadja

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm

Nadja erlebt viel Stress und interessiert sich deshalb für das Thema Stressreduktion. Erfahren hat sie von dem Kurs bei einer Kurzvorstellung vor einem Seminar in der Uni. Sie kennt eine ältere Frau, die an einem Feldenkrais-Kurs teilgenommen hat und davon begeistert war. Nadja selbst wollte ausprobieren, ob Feldenkrais ihr gefällt. Die günstige Teilnahmegebühr war ebenfalls ein entscheidender Faktor.

Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode vor dem Kurs

Nadja hat sich im Internet über Feldenkrais informiert, konnte aus den Informationen jedoch kein klares Bild von der Methode gewinnen.

Das Erleben der Gruppe

Auf den ersten Blick hat Nadja die anderen Kursteilnehmerinnen einer Gruppe zugeordnet, die sie als „psycho- oder esomäßig“ beschreibt. Generell ist es für sie wichtig, selbst nicht dieser Gruppe zugeordnet zu werden. Deshalb war es für sie schwierig, sich auf die Teilnahme einzulassen. Nadja betont, dass sie andere Kursteilnehmerinnen mit ihren Äußerun-

gen nicht verletzen möchte. Während des Kurses hat sie sich bemüht, offen auf die anderen zuzugehen.

In einigen Fällen hat sich Nadjas erster Eindruck bestätigt, in anderen nicht. Sie beschreibt, dass sie einige Kursteilnehmerinnen als aggressiv empfunden hat. Mit einer Teilnehmerin hat sie sich intensiver unterhalten und gemerkt, dass diese nicht dem Bild entspricht, dass Nadja zuerst von ihr hatte, was sie als positiv empfunden hat.

Stressauslöser und -ursachen

Nadja erlebt häufig Stress, wenn sie viel zu tun hat. Sie bemerkt, dass sie sich selbst immer wieder viele Aufgaben sucht. Außerdem reagiert sie sehr sensibel auf ihre Umwelt und kann sich schlecht von den Stimmungen ihrer Mitmenschen abgrenzen. Spürt sie negative Stimmungen, stresst sie das häufig. Auch durch ihren Perfektionismus gerät sie oft in Stress, da sie von sich erwartet, alles sofort und perfekt können zu müssen. Dieser Punkt ist bei Nadja stark emotional besetzt, was sie im Gespräch auch spürt.

Nadja berichtet, dass sie Stress erlebe, wenn es ihr nicht gelingt, sich so zu lieben, wie sie ist, und sie meint, etwas tun zu müssen, damit sie sich lieben kann.

Sie erzählt, dass in ihrer Kindheit so mit ihr umgegangen worden sei, wie sie jetzt mit sich umgeht. Sie betrachtet die Kindheitserfahrungen als Ursache für ihr jetziges Verhalten.

Stress früher in Nadjas Leben und heute

Nadja erlebt schon seit mehreren Jahren häufig Stress. Sie berichtet, dass sie sich früher damit identifiziert habe, Stress ihre Lebenseinstellung gewesen sei. Sie habe den Eindruck erwecken wollen, dass ihr die vielen Aufgaben in ihrem Leben nichts anhaben und sie alles mit Leichtigkeit bewältigen kann.

Heute weiß Nadja, dass ihr Erfahrungen entgehen, wenn sie viel Stress hat. Das können sowohl positive Erlebnisse, wie zum Beispiel Treffen mit Freunden, als auch schwierige Erfahrungen, wie das Auseinandersetzen mit Lebensthemen, sein. Es fällt ihr nicht immer leicht, mit solchen Themen konfrontiert zu werden.

Momentan arbeitet Nadja daran, ihren Stress zu reduzieren. Zum Teil ist ihr das bereits gelungen. Es gibt aber immer noch Situationen, in denen sie Stress erlebt. Sie schildert eine Situation, in der sie in Stress gerät, weil sie gerade keinen Stress haben und ihr Leben genießen will, dadurch jedoch anfallende Arbeiten zu lange aufschiebt.

Nadjas Freunde berichten, dass Nadja in ihren Augen immer noch ein sehr aktives Leben führe. Nadja genießt es jedoch meist, jetzt weniger Stress zu haben. Sie muss sich Stress jetzt nicht mehr schön reden, sondern entdeckt Dinge, die sie wirklich genießen kann.

Körperliche Stressreaktionen

Stress äußert sich bei Nadja sehr stark auf der körperlichen Ebene. Sie nennt als Symptome Herzrasen, Übelkeit, Engegefühl im Brustkorb, Allergien und Neurodermitis. Die körperliche Reaktion erfolgt dabei sehr direkt auf Nadjas seelisches Befinden.

Früher hat sie diesen Zusammenhang nicht bemerkt. Heute kommt er ihr als offensichtlich vor. Manchmal findet sie es so offensichtlich, dass sie sich darüber wundert.

Nadja fällt es schwer, es sich oder anderen einzugestehen, wenn sie überlastet ist.

Ansätze, die helfen, Stress zu reduzieren

Ein Selbstverteidigungskurs hilft Nadja beim Stressabbau. Dort lernt sie, sich selbst zu behaupten, mit Aggressionen umzugehen und kann sich „auspowern“.

Bei der Teilnahme an einem Kurs im Autogenen Training fiel es Nadja zunächst schwer, sich darauf einzulassen. Dort hat sie gelernt, in sich hineinzuhorchen, und sie wendet die Methode gelegentlich an.

Beim Autogenen Training und beim Singen hat Nadja gelernt, bewusst zu atmen. Auch das versucht sie, zur Stressreduktion einzusetzen.

Der Sport und das Autogene Training haben Nadjas Körpergefühl erhöht.

Nadja spürt weniger Stress, wenn sie sich bewusst macht, dass sie selbst für die Gestaltung ihres Lebens verantwortlich ist. Diese Verantwortung ist allerdings nicht immer leicht für sie zu tragen.

Je genauer Nadja sich kennt, desto mehr vertraut sie sich selbst. Während unseres Gesprächs merkt sie, dass ihr mehr Kursinhalte und damit verbundene Gedankengänge im Gedächtnis geblieben sind, als sie erwartet hätte, und sie sich somit auf sich verlassen kann.

Das Erleben der Feldenkrais-Methode

Nadja waren die Feldenkrais-Stunden zu einfach, und als Zielgruppe für Feldenkrais würde sie ältere oder körperlich eingeschränkte Personen nennen.

Eine zentrale Erkenntnis während der Feldenkrais-Stunden war für Nadja, dass sie häufig auf eine Bewertung von außen wartet und danach ihr Selbstbild und ihr Handeln ausrichtet. Sie hat festgestellt, dass sie dazu neigt, eigene Grenzen zu überschreiten.

Während der Feldenkrais-Stunden hat Nadja Aggressionen gespürt. Außerdem war ihr zeitweise schwindelig und sie hatte starken allergischen Schnupfen. Sie führt diese Reaktionen darauf zurück, dass im Kurs viele für sie entscheidende Themen angesprochen wurden.

Nadja kann sich an die dritte Feldenkrais-Stunde an diesem Tag erinnern. Die Inhalte konnte sie gut nachvollziehen, den körperlichen Effekt nicht deutlich spüren. Sie ist der Meinung, dass es im Alltag nicht so leicht ist, kognitiv auf Emotionen einzuwirken.

Die Bewegungen der zweiten Feldenkrais-Stunde fielen Nadja leicht und haben ihr gefallen.

Die Tatsache, dass die Feldenkrais-Methode sehr auf ihren Begründer ausgerichtet ist, empfindet Nadja als unangenehm.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Die theoretische Einführung zum Thema „Selbstbild“ war hilfreich für Nadja.

Der Termin war zu lang für sie. Sie hätte mehrere kürzere Termine bevorzugt, damit zwischen den Terminen Raum zur Verarbeitung der Inhalte bleibt.

Zur Arbeit in Zweiergruppen hatte Nadja zuerst keine Lust wegen ihrer Antipathien den anderen Kursteilnehmerinnen gegenüber. Tatsächlich konnte sie dadurch aber Kontakte knüpfen und Vorurteile abbauen.

Für die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress war die Arbeit in Zweiergruppen für Nadja nicht hilfreich, da sie sich zuvor schon ausgiebig mit diesem Thema auseinandergesetzt hatte. Sie ist daran gewöhnt, mit Fremden über persönliche Dinge zu sprechen, weshalb ihr das nicht schwer fiel. Sie glaubt jedoch, dass das für andere Menschen schwierig sein könnte.

Der Kursleitung hat Nadja eine positive Rückmeldung gegeben.

Zum Erstellen von Notizen hätte Nadja gern mehr Zeit gehabt. Das hat ihr geholfen, das Erlebte zu verarbeiten und einen gedanklichen Abstand dazu herzustellen.

Die Technik des Beschreibens von Moderationskärtchen hält Nadja für angebracht.

Entschluss zum Abbruch des Kurses

Nadja hat sich während des Kurses körperlich nicht wohl gefühlt.

Sie hatte wegen des Abbruchs ein schlechtes Gewissen uns gegenüber, war aber stolz, dass sie nach ihren Bedürfnissen gehandelt hat.

Für sie war der Kursbesuch eine wertvolle Erfahrung und sie hat die Teilnahme nicht bereut.

9.2.2.4 Zusammenfassung des Gesprächs mit Nora

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm

Nora hat vor einigen Jahren positive Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode gemacht und ist überzeugt von deren Wirksamkeit. Sie hat viele Bewegungsabläufe verinnerlicht. Es

fällt ihr schwer, sich zu motivieren, allein für sich Feldenkrais zu machen, weshalb sie gerne wieder einen Kurs besuchen wollte.

Die Verknüpfung zu unserem Forschungsprojekt hat Noras positive Antizipationen verstärkt.

Weil der Kurs nur an Wochenenden stattfand, konnte Nora sich dafür Zeit nehmen. Es hat sie allerdings im Voraus gestresst, sich die Termine freizuhalten.

Nora hat sich über die Möglichkeit gefreut, gemeinsam mit einer Freundin am Seminar teilnehmen zu können.

Sie ist mit einer offenen und positiven Erwartungshaltung in den Kurs gegangen.

In den letzten Jahren hatte Nora Muskelverspannungen. Unmittelbar vor unserem Kurs war sie sehr gestresst.

Stresserleben

Unter dem Begriff „Stress“ versteht Nora hauptsächlich Zeitstress und Stress, der dadurch entsteht, dass sie sich selbst unter Druck setzt, zum Beispiel Schuldgefühle hat, weil sie meint, zu wenig Zeit für etwas oder jemanden zu haben. Auf Stress reagiert sie häufig, indem sie durchhält. Über diese Verhaltensweise wundert sie sich selbst.

Ein gewisses Maß an Stress empfindet Nora als produktiv.

Sie kennt auch Beziehungsstress, denkt jedoch nicht an diesen, wenn sie das Wort „Stress“ hört.

Momentan erlebt Nora nicht viel Stress.

Körperliche Stresssymptome, die Nora erlebt, sind Nervosität, Händezittern, Rückenschmerzen und Schlafstörungen. Momentan ist sie kaum gestresst und hat keine Beschwerden.

In Stressphasen kann sie mittels Berührungen einer anderen Person gut „herunterfahren“.

Da es ihr in Stressphasen schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, wünscht sie sich einen „Aus-Knopf“, bei dessen Betätigung sie sich augenblicklich entspannt, und von der Außenwelt nicht mehr gestört wird.

Beispiel: Stressauslösende Situation

Nora beschreibt, dass mit dem Antritt einer neuen Stelle als Lehrerin vor einem Dreivierteljahr hohe Anforderungen auf sie zugekommen sind. Sie hat viele Überstunden gemacht, da sie sich auf Unterrichtsfächer vorbereiten musste, die sie zuvor noch nie unterrichtet hatte. Ihre Schüler waren sehr schwierig. In dieser Zeit hat sie viel Stress erlebt.

Sie hatte den Anspruch an sich, alle Anforderungen bewältigen zu können und hat es sich nicht zugestanden, einmal etwas nicht zu schaffen. Im Nachhinein hat sie sich über dieses Verhalten gewundert.

Das Ausmaß der Anforderungen, mit denen sie konfrontiert war, ist Nora erst später bewusst geworden. In der Situation hatte sie zwar nicht die Erwartung an sich, dass ihr alles leicht fallen müsse, sie hatte jedoch irrationale Ängste vor den Konsequenzen einer unvollständigen Bewältigung.

Seit einiger Zeit hat Nora einen neuen Arbeitskollegen, der mit dem Arbeitsstress anders umgeht als sie. Er gibt beispielsweise offen zu, dass er eine Aufgabe nicht bewältigen kann. Daraus hat sie gelernt, sich Unzulänglichkeiten zuzugestehen, sich selbst stärker wertzuschätzen und den eigenen Wert für ihre Arbeitgeber zu erkennen.

Mittlerweile hat Nora weniger Arbeitsstress. Sie hat dafür gesorgt, dass sie fast nur noch in dem Fach Unterricht geben muss, in dem sie Routine hat und wenig Vorbereitungszeit benötigt. Unterricht, der mehr Aufwand erfordert, aber kaum mehr Geld einbringt, hat sie abgelehnt. Eine Gehaltskürzung hat dazu beigetragen, dass sie zu der Einstellung gefunden hat, sich nicht mehr überfordern zu wollen. Sie hat die Erkenntnis gewonnen, dass gute Unterrichtsstunden nicht unbedingt eine lange Vorbereitungszeit brauchen.

Weiterhin hat Nora festgestellt, dass es eine persönliche Erfahrungssache ist, zu erkennen, bis zu welchem Grad Stress noch positiv ist, und wann er schadet.

Erfahrungen mit Schmerzen und wie Nora die Feldenkrais-Methode für sich entdeckte

Nora litt vor etwa zwölf Jahren an starken Rückenschmerzen, die schulmedizinisch austherapiert waren. Sie beschreibt die starken Schmerzen, die sie zu der Zeit hatte, und ihre Verzweiflung. Sie konnte sich kaum noch bewegen, hat sich jedoch dazu gezwungen, da sie die Bewegungsunfähigkeit als Aufgabe aufgefasst hätte. Die Hoffnung auf Besserung hatte sie fast aufgegeben.

Parallel zu ihrem schlechten körperlichen Zustand hatte sie massive Eheprobleme. Die körperlichen Beschwerden besserten sich während des mehrere Jahre andauernden Prozesses der Trennung von ihrem Ehemann und des Kennenlernens der Feldenkrais-Methode.

In einem Kurs der Volkshochschule hat Nora erstmals Kontakt mit der Feldenkrais-Methode gehabt. Sie konnte zu der Kursleiterin eine gute persönliche Beziehung aufbauen und wurde von ihr gut unterstützt, da diese selbst Rückenprobleme gehabt hatte. Da ihr Sohn noch klein war, war die Teilnahme an Feldenkrais-Stunden für Nora nicht leicht zu organisieren. Aus finanziellen Gründen hat sie damals keine Stunden in Funktionaler Integration nehmen können.

Noras Einstellung der Feldenkrais-Methode gegenüber – was sie schätzt

Durch den Unterricht in der Feldenkrais-Methode hat Nora sich und ihre Bewegungsmuster besser kennengelernt. Das hat ihr Spaß gemacht.

Während einer Feldenkrais-Stunde gelingt es Nora, weniger verstandesmäßig zu denken und ihren Körper „zu Wort kommen“ zu lassen. Sie ist der Meinung, dass sie das früher viel zu selten hat geschehen lassen.

Feldenkrais war die einzige Methode, die bei Noras starken Rückenbeschwerden geholfen hat. Deshalb schätzt sie Feldenkrais sehr. Sie gibt an, andere Ansätze nicht zu brauchen.

Für Nora ist das Entscheidende an der Feldenkrais-Methode, dass man sie auch mit körperlichen Einschränkungen ausüben kann. Das hat ihr die Hoffnungslosigkeit genommen und einen Ausweg aus ihren Schmerzen geboten. Sie beschreibt diese Erfahrung mit Begeisterung.

Seit sie die Feldenkrais-Methode kennt, bezeichnet sie Bewegung als ihre Medizin. Sie fährt auch gern Fahrrad oder wandert.

Die Bekanntschaft mit der Feldenkrais-Methode war ein zentrales Ereignis in Noras Leben.

Noras Einstellung der Feldenkrais-Methode gegenüber – was ihr fehlt

Nora würde sich wünschen, dass, über die herkömmlichen Feldenkrais-Lektionen hinaus, das Angebot der ungerichteten Bewegung in die Feldenkrais-Stunden integriert wird. Sie erkennt den Sinn der Lektionen, vermisst es jedoch, sich ohne Vorgaben bewegen zu können, so wie sie es möchte. Sie kennt ein solches Bewegungsgefühl vom freien Tanz und genießt es sehr.

Sie ist der Meinung, dass der Körper, nachdem er in Feldenkrais-Lektionen zur natürlichen und organischen Bewegung zurückgefunden hat, selbst in der Lage sei, sich so zu bewegen, wie es gut für ihn ist. In einem Zeitrahmen, wie dem für unseren Kurs vorgegebenen, sei eine solche Entwicklung ihrer Meinung nach jedoch nicht möglich.

Noras Ansicht nach fehlt der Feldenkrais-Methode eine gewisse Leichtigkeit.

Integration der Feldenkrais-Methode in den Alltag

Meine Gesprächspartnerin ist überzeugt davon, dass es gut für sie wäre, Feldenkrais oder andere Ansätze der Besinnung auf sich selbst in ihren Alltag zu integrieren. Dazu fehlt ihr jedoch, solange sie keine körperlichen Beschwerden hat, die Motivation. Sie kann selbst nicht nachvollziehen, dass es so schwierig für sie ist. Eine CD oder eine schriftliche Anleitung würde Nora in diesem Punkt nicht weiterhelfen, da es für sie darum geht, sich überhaupt erst einmal die Zeit dafür zu nehmen.

Nora kennt einige Feldenkrais-Bewegungsabläufe, die sie allein durchführen könnte, würde aber gerne wieder regelmäßig einen Kurs besuchen, um noch mehr zu lernen. Einige Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel das Aufstehen nach Feldenkrais, hat sie so weit verinnerlicht, dass sie sie automatisch im Alltag ausführt.

Hat Nora Schmerzen, führt sie zu Hause Feldenkrais-Lektionen durch.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Vier Monate nach dem Kurs hat Nora viele Kursinhalte wieder vergessen.

Sie war zufrieden mit dem Ablauf des Kurses.

Die Kombination aus Theorie und Praxis hat sie als gelungen empfunden. Sie beschreibt, dass sie es sinnvoll finde, die Stressproblematik über den Verstand aufzuarbeiten, dass wirkliche Lösungen sich bei ihr jedoch eher aus der Körperarbeit ergeben. Früher habe sie Probleme stärker verstandesmäßig zu lösen versucht, jedoch wenig Erfolg damit gehabt. Heute lasse sie den Verstand zunehmend in den Hintergrund treten.

Die Zeiteinteilung unseres Kurses kam Nora entgegen. An Terminen während der Woche und über einen längeren Zeitraum hinweg hätte sie nicht teilnehmen können.

Dass an den meisten Terminen drei Feldenkrais-Stunden unterrichtet wurden, war Nora nicht zu viel. Nur ein Termin kam ihr sehr lang vor, was sie aber auch darauf zurückführt, dass sie nach dem Termin noch etwas anderes vorhatte.

In einer Gruppe und unter Anleitung fällt es Nora leichter, sich Zeit und Ruhe für Feldenkrais zu nehmen, als allein. Während des Kurses konnte sie sich sowohl körperlich als auch seelisch erholen und entspannen. Das hat sie sehr genossen. Wichtig war für sie dabei, nicht auf die Zeit achten zu müssen. Auch nach den Kurstagen hat der Entspannungseffekt angehalten. Der relativ weite Anfahrtsweg und der hohe Zeitaufwand fielen für sie dabei kaum ins Gewicht.

Nora hätte sich mehr Kontakt zu den anderen Kursteilnehmerinnen und Austausch mit ihnen gewünscht. Sie hat keine Idee, wie man das durch Änderungen im Kursablauf fördern könnte. Nora begrüßt Gespräche in Kleingruppen. Beim Austausch zu zweit findet sie es schade, dass man dabei nicht mit mehreren Personen in Kontakt kommt. Deshalb würde sie viele Zweierdiskussionen mit wechselnden GesprächspartnerInnen vorschlagen.

Um sich in einer Gruppe wohl zu fühlen, ist es für Nora wichtig, eine Nähe zu den anderen Gruppenmitgliedern hergestellt zu haben.

Nora würde den Kurs weiterempfehlen, glaubt jedoch, dass es Menschen gibt, die sich nicht auf Feldenkrais einlassen könnten.

Die Zusammenarbeit zwischen den Kursleiterinnen hat Nora als harmonisch empfunden.

Von der Unterrichtsgestaltung her würde Nora sich mehr Leichtigkeit und Methodenvielfalt wünschen. Sie würde mehr Partnerarbeit begrüßen. Außerdem würde sie gegenseitige Massagen oder Streichungen in den Kursablauf integrieren wollen. Das würde sie auch als angemessen empfinden, wenn die KursteilnehmerInnen sich zuvor nicht kennen.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Die Feldenkrais-Stunden waren wie eine Auffrischung für Nora.

An die dritte Feldenkrais-Stunde kann sie sich gut erinnern und war von ihren Effekten beeindruckt. Beim Spüren von Asymmetrien hat Nora häufig die Befürchtung, dass diese Empfindung nicht mehr weggeht.

Einige Feldenkrais-Stunden des Kurses waren Nora schon bekannt. Die Beckenuhr macht sie selbst häufig.

Psychische Effekte der Feldenkrais-Stunden, die über den Entspannungseffekt hinausgehen, hat Nora bei sich nicht bemerkt, wäre jedoch sehr offen dafür.

9.2.3 Die Verallgemeinernden Gesprächsaussagen

Der nächste Schritt nach der Verdichtung und Zusammenfassung der Gespräche ist die Formulierung von Aussagen auf der Basis der Gespräche. Dabei kann man sich auf die Person beziehen, von der die Aussagen stammen, man kann sie auf eine Personengruppe bezogen verallgemeinern oder beides.

Ich habe mich dafür entschieden, die Aussagen nur in verallgemeinernder Form zu formulieren. Da ich - anders als meine Coautorin - auch die Verdichtungsprotokolle und die Gesprächszusammenfassungen nach Themen strukturiert habe, hätte eine persönliche Formu-

lierung der Aussagen viele Wiederholungen beinhaltet, die mir überflüssig erscheinen und die ich der Leserschaft nicht zumuten möchte.

Die Verallgemeinernden Aussagen, die auf der Basis eines Gespräches entstanden sind, können natürlich nicht den Anspruch erheben, für alle Menschen gültig zu sein. Deshalb werden sie auf eine etwas ungewöhnliche Weise formuliert, beispielsweise mit „Kann“-Sätzen: Es kann sein, dass eine Person das und das in der und der Situation fühlt.

Auch in diesem Arbeitsschritt ist die Struktur der Verdichtungsprotokolle weitgehend erhalten geblieben.

Ich gehe davon aus, dass viele der Aussagen meiner weiblichen Gesprächspartnerinnen auch für Männer gültig sind. Ich wollte jedoch aus Gründen der Leserlichkeit nicht immer beide Formen benutzen. Deswegen habe ich mal die weibliche, mal die männliche Form benutzt. Das jeweils andere Geschlecht sei jeweils mitinbegriffen. Falls eine Aussage einmal nur für Frauen gültig sein sollte, geht das aus dem Sinnzusammenhang hervor, beispielsweise wenn die Aussage sich auf eine Mutter bezieht.

9.2.3.1 Verallgemeinernde Aussagen auf der Basis des Gesprächs mit Audur

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Motivation

- Es kann sein, dass eine Person Positives von der Feldenkrais-Methode gehört hat und schon länger einmal an einem Feldenkrais-Kurs teilnehmen wollte.
- Es ist möglich, dass eine Person sich schon öfter nach Feldenkrais-Kursen erkundigt hat, zum Beispiel in ihrem Sportverein, aber aus terminlichen Gründen, oder weil ihr die Kurse zu teuer waren, nie an einem teilgenommen hat.

- Für eine Person, die aufgrund einer Verletzung keinen Sport treiben kann und sich erst wieder antrainieren muss, kann die Möglichkeit, an einem Feldenkrais-Kurs teilzunehmen, sehr gelegen kommen.
- Dass die Feldenkrais-Stunden im Rahmen eines Stressinterventionsprogramms ablaufen, kann für eine potenzielle Kursteilnehmerin zweitrangig sein.

Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode

- Es kann sein, dass jemand vor der Teilnahme an einem Feldenkrais-Kurs keine Vorstellung davon hat, was Feldenkrais ist und worin es sich von anderen Ansätzen unterscheidet.
- Es besteht die Möglichkeit, dass eine Person annimmt, Feldenkrais-Stunden würden ähnlich wie Yogaunterricht ablaufen und eine Mischung aus Entspannung und Übungen sein.
- Dabei ist es möglich, dass die Person keine Vorstellung davon hat, wie solche Übungen ablaufen.
- Es kann vorkommen, dass jemand, der keine Erfahrungen mit Feldenkrais hat, sich die Stunden eher „*meditativ*“ als „*actionmäßig*“ vorstellt.
- Es ist möglich, dass eine Person sich davon überraschen lassen will, wie Feldenkrais tatsächlich abläuft.

Was ist Stress für mich?

Art und Ausmaß des erlebten Stresses

- Es ist möglich, dass eine Person nicht viel Stress erlebt.
- Es kann sein, dass jemand hauptsächlich im Berufsleben Stress erlebt.
- Es kann vorkommen, dass eine Person bei Stress die Schultern hochzieht, und dass es ihr kaum gelingt, sie wieder locker zu lassen.

Entscheidungen treffen

- Eine Person kann Stress erleben, wenn sie mit vielen Anforderungen gleichzeitig konfrontiert wird und abwägen muss, was sie zuerst erledigt. Dabei kann es sein, dass sie verschiedene Subfaktoren beachten muss, und ihr die Entscheidung schwer fällt, sie ihre Position als „Zwangslage“ wahrnimmt.
- Beim Treffen von Entscheidungen kann es für jemanden besonders stressig sein, wenn die Priorisierungen negative Folgen für andere Menschen haben können.

Neue Anforderungen

- Es besteht die Möglichkeit, dass eine Person im Berufsleben Stress erlebt, weil sie mit neuen Aufgaben konfrontiert wird, und erst einen Weg finden oder mit anderen Personen besprechen muss, wie sie sie bearbeiten kann.

Die eigene Einstellung

- Es kann sein, dass eine Person weniger Stress erlebt und ihre Aufgaben freudiger angeht, wenn sie sie interessant findet.
- Umgekehrt ist es möglich, dass eine weniger interessante Aufgabe als wesentlich umfangreicher und schwieriger wahrgenommen wird als eine interessante.
- Jemand kann der Meinung sein, dass es eine Frage der eigenen Einstellung ist, als wie stressig man eine Situation, zum Beispiel die Autofahrt zur Arbeit, empfindet.
- Es ist möglich, dass jemand eine halbstündige Autofahrt nutzt, um sich auf den Feierabend einzustellen und sich bei Musik oder einem Hörbuch zu entspannen.

Umgang mit Stress

Auszeiten nehmen

- Eine Möglichkeit, mit Stress umzugehen, kann für jemanden sein, die Situation zu verlassen und einer anderen Tätigkeit nachzugehen, zum Beispiel hinauszugehen oder Gartenarbeit zu machen.

- Es kann sein, dass es einer Person gelingt, sich bei Stress solche Auszeiten zu nehmen, und dass ihr Stress deshalb ein bestimmtes Ausmaß nicht überschreitet.

Für sich sorgen

- Eine Person kann das Gefühl haben, dass sie in Stresssituationen gut für sich sorgt, rechtzeitig eine Lösung sucht und „*Hilfe schreit*“, bevor ihr der Stress zu viel wird.

Eigenverantwortung erkennen

- Eine Person kann der Meinung sein, dass sie selbst mit dafür verantwortlich ist, wie viel Stress sie erlebt.

Ausgleich in der Beziehung

- Es ist möglich, dass jemand seine Beziehung als „*Ruhepol*“ und „*entspannt*“ bezeichnet und als einen Ausgleich zum Stress im Berufsleben betrachtet.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Zeitraumen

- Es könnte für eine Person ideal sein, wenn das Stressinterventionsprogramm über zehn Wochen hinweg einmal pro Woche etwa zwei Stunden lang stattfinden würde.
- Ein solcher Zeitrahmen kann für eine Person gut in den Alltag integrierbar sein.
- Eine Kursteilnehmerin kann antizipieren, dass sie bei einem Kurs mit diesem Zeitrahmen in der Lage wäre, die Kursinhalte zu vertiefen.
- Es kann vorkommen, dass es jemandem wichtig ist, dass ein Kurstermin mindestens zwei Stunden andauert und das Umziehen außerhalb dieser Zeit stattfindet, damit genügend Zeit besteht, um „*runterzukommen*“ und sich zu entspannen.

- Jemand kann in Yoga-Stunden die Erfahrung gemacht haben, dass zwei Stunden für ihn eine gute Zeitdauer für einen Kurstermin sind.
- Aufgrund eines langen Anfahrtsweges kann es jemand praktisch finden, wenn das Stressinterventionsprogramm in vier lange Kurstermine aufgeteilt ist.

Länge der Feldenkrais-Stunden

- Es kann sein, dass eine Person im Nachhinein nicht mehr sagen kann, wie lange eine Feldenkrais-Lektion gedauert hat.
- Es ist möglich, dass eine Person Feldenkrais-Lektionen als kürzer wahrnimmt, als sie tatsächlich sind.
- Weiterhin kann es sein, dass jemand die Länge der Feldenkrais-Stunden im Stressinterventionsprogramm als „gut“ empfunden hat.

Thematische Abstimmung der Theorieteile und Feldenkrais-Stunden aufeinander

- Es ist möglich, dass jemandem der Zusammenhang zwischen einer Feldenkrais-Stunde und dem dazugehörigen Theorieteil nicht deutlich wird, sondern dass er die Kombinationen aus Theorie und Praxis als beliebig empfindet.
- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin in der Einheit, in der es um den Kiefer ging, einen Zusammenhang zwischen Theorie und Praxis erkannt hat.
- Es kann sein, dass sich jemand gut an diese Stunde erinnert.
- Es besteht die Möglichkeit, dass ein Kursteilnehmer das Thema Stress als „eine große Wolke“ wahrnimmt und die einzelnen Aspekte nicht voneinander unterscheidet.
- Jemand kann das Gefühl haben, dass sich während des Kurses das Thema Stress zu oft wiederholt hat.
- Diese Wiederholungen kann jemand als sinnvoll betrachten, da man jede Woche mit einem anderen Hintergrund in den Kurs kommt, anders an das Thema herangeht und die Kursinhalte zwischen den einzelnen Terminen verarbeitet.

Vermittlung der theoretischen Inhalte

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin es als positiv empfindet, dass die Kursleitung nicht mit Powerpoint-Präsentationen und Frontalvorträgen gearbeitet hat.

- Sie kann eine solche Methodik in diesem Kontext als „*sehr einfach*“, aber „*unpassend*“ und ihren „*Zweck nicht*“ erfüllend bewerten.
- Jemand kann der Meinung sein, dass man bei Vorträgen eher „*abschaltet*“ als in einer Diskussion und weniger über die Kursinhalte nachdenkt.
- Es kann sein, dass das Anfertigen von Notizen einem Kursteilnehmer hilft, die Kursinhalte zu verinnerlichen.
- Der Prozess, etwas aufzuschreiben, in der Gruppe zu sammeln, die Aufzeichnungen vorzulesen und dann noch zu besprechen, kann einer Kursteilnehmerin zu lange dauern.
- Es kann sein, dass sie diesen Prozess als sinnvoll empfindet, ihn aber lieber abkürzen würde.

Materialien zum Mitnehmen nach Hause

- Ein Kursteilnehmer kann der Ansicht sein, dass er die Feldenkrais-Lektionen an Hand von einer schriftlichen oder akustischen Hilfe zu Hause wiederholen würde.
- Dabei kann er Audio-Material Geschriebenem vorziehen, da er es in der Handhabung unkomplizierter findet.

Einblick in die Feldenkrais-Methode

- Es kann sein, dass ein ehemaliger Kursteilnehmer des Stressinterventionsprogramms aussagt, durch das Programm einen tollen Einblick in die Feldenkrais-Methode gewonnen zu haben.
- Weiterhin kann er aussagen, dass seine Erwartungen erfüllt worden sind.

Die Kombination aus Feldenkrais und der Auseinandersetzung mit dem Thema Stress

Eigenes Erleben

- Eine Kursteilnehmerin kann die Verbindung aus Feldenkrais und dem Nachdenken darüber, wie und wodurch man selbst Stress erlebt, als „*schön*“ und „*supersinnvoll*“ bezeichnen.

- Es ist möglich, dass die Kursteilnehmerin einer Arbeitskollegin, die diesen nicht nachvollziehen kann, den Zusammenhang zwischen Stress und Feldenkrais an Hand eines Beispiels aus dem Arbeitsalltag erklärt.
- Es ist möglich, dass ein Kursteilnehmer, wenn er den Ausdruck „Stressbewältigung“ hört, eher an kognitive Ansätze oder Methoden wie Autogenes Training denkt als an Feldenkrais.

Eindruck von dem Erleben anderer

- Es kann sein, dass ein Teilnehmer des Stressinterventionsprogramms beobachtet, dass der Zusammenhang zwischen Feldenkrais und Stress sich anderen Menschen nicht selbstverständlich erschließt.
- Er kann diese Beobachtung „lustig“ finden.
- Er kann der Meinung sein, dass es auch den meisten anderen Menschen so geht, dass sie eher an kognitive Ansätze oder Methoden wie Autogenes Training denken als an Feldenkrais, wenn sie den Ausdruck „Stressbewältigung“ hören.
- Es kann sein, dass er aus diesem Grund vorschlägt, den Zusammenhang in Werbematerialien noch stärker herauszustellen und plakativer zu machen.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Bewusstheit und Verwirrung

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin mit einer Verletzung des Bewegungsapparates diese während der Feldenkrais-Stunden gelegentlich spürt.
- Es ist möglich, dass die Kursteilnehmerin sich trotzdem hauptsächlich auf die Bewegungsanweisungen und die Hinweise zum Spüren konzentrieren kann.
- Es kann sein, dass sie die Hinweise als ungewöhnlich empfindet, und manchmal nicht nachvollziehen kann, was gemeint ist.
- Es besteht die Möglichkeit, dass sie das als spannend empfindet.
- Es kann sein, dass der Teilnehmerin gerade die Bewegungserfahrungen im Gedächtnis bleiben, wo sie die Bewegung nicht gleich ausführen konnte oder sie nicht gleich ver-

standen hat. Beispielsweise ist es möglich, dass sie in einer Stunde zuerst nicht wusste, wie sie ihren Arm drehen soll.

Wie weit gehe ich?

- Es ist möglich, dass jemand während einer Feldenkrais-Lektion verunsichert darüber ist, wie weit und groß er eine Bewegung ausführen soll.
- Es kann sein, dass eine Person sich dabei fragt, was sie machen muss oder kann und was sie selbst möchte.
- Dass jeder beim Feldenkrais selbst entscheiden kann, wie er eine Bewegung ausführen möchte, kann für eine Teilnehmerin ein wichtiges Thema sein.

Die Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode

- Es kann vorkommen, dass eine Kursteilnehmerin sich nach dem Kurs nicht an komplette Feldenkrais-Stunden erinnern kann.
- Es ist möglich, dass eine Person nach dem Kurs die Grundidee der Feldenkrais-Methode erinnert, vor allem die Möglichkeit, Bewegungen zu imaginieren und zu variieren.
- Es kann sein, dass eine Person der Meinung ist, dass man über einen längeren Zeitraum hinweg Feldenkrais praktizieren muss, um sich genauer an Bewegungsabläufe zu erinnern.

Das Erleben der Gruppe

Schwieriges

- Es besteht die Möglichkeit, dass jemand Diskussionen in der Gruppe zum Thema Stress als schwierig empfindet, da er sich noch nicht darüber im Klaren ist, wie viel von seinem inneren Erleben er der Gruppe offenbaren möchte.
- Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass jemand Diskussionen in der Gruppe zum Thema Stress als schwierig empfindet, weil er zuerst einmal Zeit benötigt, um sich allein mit der Fragestellung auseinanderzusetzen.

- Arbeit in Zweiergruppen kann von jemandem als besonders schwierig empfunden werden, da hier ein noch dichter Kontakt besteht als in der Großgruppe, der als zu eng und persönlich empfunden werden kann.
- Außerdem kann die Arbeit in Zweiergruppen als besonders schwierig empfunden werden, weil so noch weniger Zeit zum Nachdenken für sich allein vorhanden ist.

Die Gruppengröße

- Es kann sein, dass eine Teilnehmerin, die Arbeit in Kleingruppen nicht besonders mag, diese für sinnvoll hält, wenn die Gesamtgruppe sehr groß ist.
- Eine Teilnehmerin kann aussagen, dass sie eine Gruppengröße von acht bis zehn Personen als ideal ansehen würde.
- Sie kann der Meinung sein, dass es in einer Gruppe mit mehr als zehn Teilnehmern weniger nett und die Atmosphäre weniger günstig für ein solches Programm sei, unter anderem deshalb, da dann auch ein größerer Raum benötigt werde.

Bereicherndes

- Ein Teilnehmer kann berichten, dass er die Gruppendiskussionen als nett empfunden habe.
- Es kann sein, dass jemandem durch die Gruppendiskussionen Dinge bewusst geworden sind, er Denkanstöße erhalten hat und einen Austausch darüber erlebt hat, unter welchen Bedingungen Stress erlebt und wie damit umgegangen wird.

Gedanken über zukünftige TeilnehmerInnen

- Es ist möglich, dass eine Person, die am Stressinterventionsprogramm teilgenommen hat, Befürchtungen äußert, dass es Menschen, die „*nicht aus dem Studi-Bereich kommen*“, schwer fallen könnte, sich auf Diskussionen über persönliche Themen wie Stress einzulassen oder generell einen Zugang zu ihrem diesbezüglichen Erleben zu bekommen.
- Darüber hinaus kann es sein, dass die Person damit rechnet, dass solche Leute in Diskussionen zwar etwas sagen, jedoch nicht auf eine persönliche Ebene kommen, was die Person als nicht sinnvoll einschätzt.

- Es kann sein, dass die Person entsprechende Erfahrungen mit ihren Arbeitskollegen gemacht hat.

Übertragung in den Alltag

Seilspringen und andere Bewegungen

- Es kann vorkommen, dass jemand nach einer Verletzung des Bewegungsapparates nicht mehr Seilspringen kann, und es ihm beim Üben in der Krankengymnastik wegen mangelnder Koordinationsfähigkeit nicht gelingt, so dass er es abbricht und „gefrustet“ ist. Nach Erfahrungen mit Feldenkrais-Lektionen kann es möglich sein, dass er das detaillierte Vorstellen der Bewegungsabläufe nutzt und das Seilspringen wiedererlernt.
- Die Person kann der Meinung sein, dass sie sich die Bewegungen nicht immer so detailliert vorstellen muss, sondern es eine vorübergehende Hilfe ist.
- Es ist möglich, dass jemand, der am Stressinterventionsprogramm teilgenommen hat, danach keine der Lektionen allein wiederholt.
- Es besteht die Möglichkeit, dass eine ehemalige Teilnehmerin des Stressinterventionsprogramms die Idee, Bewegungen zu variieren, im Alltag anwendet und das als sinnvoll empfindet.

Das Thema Stress

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin im Anschluss an die Kurstermine nicht absichtlich über das Thema Stress nachgedacht hat.
- Es ist möglich, dass ihr das Thema, ausgelöst zum Beispiel durch „stressverdächtige“ Situationen, ab und zu eingefallen ist.
- Eine Teilnehmerin kann durch das Seminar dazu angeregt worden sein, sensibler zu spüren, wann sie in eine stressige Situation gerät. Das kann für die Teilnehmerin ein zentraler Punkt sein.
- Eine positive Reaktion auf die Erkenntnis, dass sie Stress erlebt, könnte es für die Kursteilnehmerin sein, die stressauslösende Situation zu verlassen.
- Eine weitere wichtige Erkenntnis des Seminars kann für einen Teilnehmer sein, dass er sich selbst wichtig genug nimmt, sich dem Stress nicht auszusetzen.

- Er kann der Meinung sein, dass es „*immer Mittel und Wege*“ gibt, eine stressige Situation weniger stressig zu gestalten.
- Es kann die Möglichkeit bestehen, dass eine Person aus dem Seminar keine neuen Erkenntnisse darüber mitnimmt, wie sie mit dem Stress umgehen kann, wenn sie ihn erst einmal erkannt hat.

Erfahrungen mit Yoga und Autogenem Training

- Es kann sein, dass ein Teilnehmer am Stressinterventionsprogramm vor mehreren Jahren Autogenes Training praktiziert hat.
- Es ist möglich, dass ein Teilnehmer am Stressinterventionsprogramm vor Kurzem einen Yoga-Kurs besucht hat.
- Es kann sein, dass der Kurs ihm von den Rahmenbedingungen her und inhaltlich sehr gut gefallen hat, nur die Kosten von 150 € für zehn Termine ihm zu hoch waren.
- Besonders schätzen kann jemand an einem Yoga-Kurs, dass der Kursleiter auf alle Teilnehmer eingeht, dass die Räumlichkeiten schön sind und er direkt nach der Arbeit dorthin und anschließend nach Hause gehen kann.
- Jemand kann der Auffassung sein, dass Yoga der Stressreduktion dient.
- Eine Person kann bemerken, dass Yoga klarere Vorgaben hat als Feldenkrais und aussagen, dass sie eine Kombination aus beidem „*ziemlich klasse*“ finden würde.

9.2.3.2 Verallgemeinernde Aussagen auf der Basis des Gesprächs mit Chris

Entschluss zur Teilnahme am Stressreduktionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Neugier auf Feldenkrais

- Es kann sein, dass jemand sich hauptsächlich zum Stressinterventionsprogramm anmeldet, weil er neugierig auf Feldenkrais ist und es ausprobieren möchte.
- Es ist möglich, dass eine Person, die sich zum Stressinterventionsprogramm anmeldet, sich bereits ausführlich damit auseinandergesetzt hat, was Stress ist, wie sie auf Stress reagiert und wie sie gegen ihn vorgeht.
- Gleichzeitig kann es sein, dass sie den Stress nicht immer „*abwenden kann*“.
- Diese Person kann die Erwartung haben, dass sie im Kurs neue Anregungen zum Thema Stress bekommt, jedoch nicht die Erwartung haben, „*etwas großartig Neues*“ zu lernen oder dass der Kurs eine Änderung ihres Stresserlebens mit sich bringt.

Personenbezogene Gründe

- Ein Grund, sich zum Stressinterventionsprogramm anzumelden kann für jemanden die Möglichkeit sein, den Kurs mit einer Bekannten zusammen absolvieren zu können.
- Es kann sein, dass jemand unter anderem am Stressinterventionsprogramm teilnimmt, weil er die damit verbundene Diplomarbeit unterstützen möchte.

Hohe Stressbelastung

- Es besteht die Möglichkeit, dass eine Studentin zur Zeit des Kurses wegen einer Prüfung und vielen Terminen eine hohe Stressbelastung hat, die sie körperlich in Form von Rückenschmerzen spürt, und sich von der Teilnahme eine „*gewisse punktuelle Entlastung*“ verspricht.

Offenheit

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin offen und ohne genaue Vorstellungen oder Erwartungen in den Kurs geht.

Kontra Kursteilnahme

- Gegen die Teilnahme kann für einen potenziellen Kursteilnehmer sprechen, dass sie mit zusätzlichen Terminen verbunden ist, und diese für ihn häufig Stress bedeuten. Er kann diese Tatsache als „*Wehrmutstropfen*“ bezeichnen.

Vor dem Kurs: Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode

Klischees

- Es ist möglich, dass jemand zuvor noch keine Feldenkrais-Stunden genommen hat, nicht weiß, wie diese ablaufen, jedoch unkonkrete und klischeehafte Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode hat.
- Dabei kann es sein, dass er Feldenkrais mit Anthroposophie und dem Bild, was er von anthroposophisch geprägten Menschen hat, in Verbindung bringt.
- Es kann sein, dass er diese als „*eigentümlich*“ beschreibt und sich selbst von ihnen abgrenzt.
- Es ist möglich, dass er sich nicht erklären kann, woher das Bild kommt, das er von der Feldenkrais-Methode hat, und er es als „*Gefühl*“, „*Empfindung*“ oder „*Aura*“ bezeichnet, die nicht auf fundiertem Wissen oder einer echten Grundlage beruhen.

Feldenkrais-Praktizierende in Chris' Umfeld

- Es kann sein, dass eine potenzielle Kursteilnehmerin eine Bekannte hat, die schon einmal an einem Feldenkrais-Kurs teilgenommen hat und von deutlichen Effekten der Stunden auf ihre Bewegungsmöglichkeiten gesprochen hat, die sie überrascht haben.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Erholungseffekt

- Es kann vorkommen, dass eine Kursteilnehmerin während des Kurstages und im Anschluss daran „besser“ fühlt, wie sie sich erhofft hatte.

Verwirrung und Schmerzen

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin am zweiten Kurstermin Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins spürt und Schwierigkeiten hat, nach einer Feldenkrais-Stunde wieder aufzustehen.
- Das kann sie darauf zurückführen, dass an diesem Tag in den Feldenkrais-Stunden „zu viele verschiedene Geschichten angeguckt“ wurden, die „den Körper ein bisschen durcheinander gebracht“ haben.
- Es besteht die Möglichkeit, dass die Verwirrung der Kursteilnehmerin nicht auf der Gefühlsebene besteht, sondern rein körperlich ist. So kann die Feldenkrais-Lektion ihr Spaß machen, sie dem Ablauf gut folgen können und nicht das Gefühl haben, dass es zu viel für sie ist.
- Es kann sein, dass sie feststellt, dass sie sich gut auf das Ausprobieren von neuen Bewegungsmustern einlassen kann und „gar nicht so viel Ermutigung“ braucht wie andere Kursteilnehmerinnen.
- Sie kann die Vermutung haben, dass die Beschwerden dadurch entstanden sein könnten, dass sie zu viel ausprobiert habe und dabei eventuell eine Blockade gelöst habe.
- Es ist möglich, dass die Schmerzen für die Kursteilnehmerin überraschend auftreten.
- Die Schmerzen können „relativ zügig“ wieder verschwinden.

Erinnerung an einzelne Stunden

- Es besteht die Möglichkeit, dass ein Kursteilnehmer sich nicht mehr detailliert an Inhalte einzelner Feldenkrais-Stunden erinnern kann.

Die Beckenuhr

- Es kann sein, dass eine Person das Bild mit dem Ziffernblatt als störend empfindet.
- Das kann unter anderem daran liegen, dass sie die Ziffern für sich anders verteilt hatte als die Anleitung es dann vorgegeben hat, und sie *„alles immer wieder rückgängig machen musste“*.

Veränderungen in der Körperwahrnehmung

- Eine Kursteilnehmerin kann davon überrascht sein und es als *„befremdlich“* empfinden, dass sie in manchen Körperregionen, zum Beispiel im Bereich der Schulterblätter, wenig wahrnimmt.
- Dieselbe Person kann beeindruckt davon sein, starke Veränderungen in der Wahrnehmung von Körperregionen zu spüren. So kann sie *„eine Körperhälfte plötzlich viel dicker oder viel flacher“* spüren als die andere, oder Veränderungen bei der Wahrnehmung der Arm- und Beinlängen beobachten.
- Es kann sein, dass sie Unterschiede in einem solchen Ausmaß zuvor noch nicht bei sich wahrgenommen hat und das *„ganz spannend“* findet.

Sich nicht verändern müssen

- Es besteht die Möglichkeit, dass ein Kursteilnehmer in den Feldenkrais-Stunden manchmal bemerkt, dass er etwas nicht kann, zum Beispiel dass seine Oberschenkel in der Rückenlage nicht locker auf dem Boden aufliegen.
- Es kann sein, dass er diesen Umstand zuerst als fehlerhaft ansieht und auch versucht, eine *„Ausrede“* zu finden, anatomisch zu begründen, warum diese Haltung bei ihm nicht möglich sein könne.
- Es kann vorkommen, dass derselbe Kursteilnehmer später begreift, dass die Oberschenkel nicht aufliegen, weil der Muskeltonus zu hoch ist, es aber könnten, wenn er nachlassen würde.
- Es kann sein, dass er feststellt, dass es beim Feldenkrais nichts Fehlerhaftes gibt und das, was da ist, so angenommen wird, wie es ist.
- Das kann er als *„positiv“* erleben.
- Trotzdem kann er es *„zwischen drin“* als *„komisch“* empfinden, dass die Oberschenkel nicht auf dem Boden aufliegen.

Darf ich einschlafen?

- Eine Kursteilnehmerin kann aufgrund der Äußerungen der Kursleitung irritiert darüber sein, ob sie während der Feldenkrais-Stunden einschlafen darf oder ob das nicht erwünscht ist. So kann es sein, dass sie den Wunsch verspürt, einzuschlafen und das in der Ankündigung zu Anfang der Stunde „*erlaubt*“ wurde. Gleichzeitig kann es vorkommen, dass die Kursleitung innerhalb der Stunden ihre Beobachtungen äußert, dass Teilnehmer schlafen, und die Teilnehmerin den Schluss daraus zieht, dass das nicht erwünscht ist.

Nach den Stunden herumgehen und nachspüren

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin nach den Feldenkrais-Stunden nicht im Stehen und gehen nachspüren möchte und stattdessen lieber „*noch ein bisschen*“, „*vielleicht drei Minuten*“ liegen bleiben würde oder sich aufsetzen würde.
- Als Grund dafür kann sie das warme Wetter nennen, und dass es mühevoll für sie war, am Boden „*anzukommen*“, sodass sie sich nicht schon wieder davon „*lösen*“ will.
- Die Kursteilnehmerin kann sich nicht sicher darüber sein, ob ein Liegenbleiben nicht dazu geführt hätte, dass sie „*völlig erschlaft nur noch hätte liegen wollen*“.
- Es kann vorkommen, dass eine Kursteilnehmerin sich beim Aufstehen vom Boden nicht an ihr eigenes Tempo hält, da sie, unter anderem bedingt durch den engen Raum, das Gefühl hätte, von den schnelleren Kursteilnehmerinnen „*überraunt*“ zu werden, würde sie sich an ihr eigenes Tempo halten.

Nach dem Kurs: das Bild von der Feldenkrais-Methode

Relativierung des ursprünglichen Bildes

- Es besteht die Möglichkeit, dass die Erfahrung der Methode die Vorstellung, die jemand zuvor davon hatte, relativiert.
- Es kann sein, dass eine Person, die die Feldenkrais-Methode zuvor der „*Anthroposophen-Eurythmie-Ecke*“ zugeordnet hatte, sie und die Kursleiterinnen nach der praktischen Erfahrung nicht mehr damit in Verbindung bringt.

Grundsätzliche Einstellung der Methode gegenüber

- Es kann sein, dass die Schwierigkeiten mit der Gruppe, die eine Teilnehmerin hatte, dazu führen, dass ihr positiver Eindruck von der Methode getrübt wird.
- Es ist möglich, dass eine Person der Feldenkrais-Methode nach deren praktischer Erfahrung positiv gegenübersteht und die Erfahrung als „*bereichernd*“ und „*total spannend*“ beschreibt.
- Sie kann angeben, der Methode gegenüber so aufgeschlossen zu sein, dass sie denke, sie würde wieder an Stunden darin teilnehmen. Weiterhin kann sie aussagen, dass sie „*nicht abgeschreckt und widerständig*“ sei, sondern der Methode offen gegenüberstehe.
- Es kann sein, dass die Teilnehmerin keine Notwendigkeit sieht, Feldenkrais regelmäßig in ihr Leben zu integrieren.

Zu wenig Bewegung

- Es ist möglich, dass ein Teilnehmer am Stressinterventionsprogramm im Alltag viel sitzt, zum Beispiel in der Bahn und in der Universität, und deshalb in seiner Freizeit lieber Ausdauersport machen möchte als Feldenkrais.
- Er kann aussagen, mehr und „*größere Bewegung*“ zu brauchen, zum Beispiel Gehen, Laufen und Fahrrad fahren.

Integration in den Alltag

- Es kann sein, dass eine ehemalige Kursteilnehmerin es für sinnvoll und „*supervernünftig*“ hält, Feldenkrais in den Alltag zu integrieren.
- Sie kann aussagen, dass sie es „*gut begründen*“ könnte, „*warum das gut wäre und warum*“ sie es tun sollte, sich „*eine Viertelstunde morgens und abends*“ zu nehmen, um Feldenkrais-Stunden zu wiederholen.
- Dabei kann es sein, dass sie sich aufgrund ihrer begrenzten Zeit, der fehlenden „*inneren Ruhe*“ und ihrer anderen Prioritätensetzung sicher ist, dass sie Feldenkrais in der nächsten Zeit nicht regelmäßig praktizieren wird.
- Es ist möglich, dass eine ehemalige Teilnehmerin des Stressinterventionsprogramms eine der Feldenkrais-Lektionen aus dem Kurs erfolgreich bei Beschwerden mit der Schulter anwendet, und die Lektion als „*hilfreiche Geschichte*“ bezeichnet.

Rückmeldung zum Ablauf des Kurses

Zeitraumen

- Es ist möglich, dass es einem Kursteilnehmer zu viel ist, wenn drei Kurseinheiten an einem Kurstermin stattfinden.
- Das kann er unter anderem an körperlichen Beschwerden merken, das Gefühl haben, „über das Ziel hinausgeschossen“ zu sein.
- Er kann das Gefühl haben, nur noch etwas zu leisten, jedoch nicht mehr zu profitieren. Dadurch kann er den Eindruck haben, von dem „Potenzial“ der Feldenkrais-Stunden werde „etwas verschenkt“, sie seien nicht mehr „fruchtbar“, wenn sie so geballt durchgeführt werden.
- Es kann sein, dass er es angenehmer finden würde, wenn einmal oder zweimal pro Woche eine Kurseinheit stattfinden würde.

Räumlichkeiten

- Ein Teilnehmer am Stressinterventionsprogramm kann der Meinung sein, dass schönere Räumlichkeiten als die, die die Universität bietet, die Atmosphäre angenehmer gemacht hätten.

Kursleitung

- Eine Teilnehmerin kann den Unterrichtsstil der beiden Kursleiterinnen als sehr unterschiedlich empfunden haben.
- Es ist möglich, dass sie es als bereichernd, „spannend“ und „schön“ empfindet, dass der Kurs von zwei Feldenkrais-Pädagoginnen geleitet wird, da sie so gemerkt habe, dass Feldenkrais sehr „verschieden“ sein könne.
- Sie kann die Vermutung äußern, dass die Lektionen „sehr stark beeinflusst“ seien „durch die Art der Anleitung“, die „Haltung“ und die „Zielsetzung“, mit denen angeleitet wird.
- Daraus kann sie schließen, dass es „gar nicht das Feldenkrais“ gebe, „sondern dass es wahrscheinlich noch so viele Facetten“ gebe, „wie es Menschen gibt, die es anleiten“.
- Von diesem Facettenreichtum kann sie überrascht sein.
- Sie kann differenzieren zwischen Unterricht in Sportarten wie Judo oder Schwimmen und

Feldenkrais, da ihrer Meinung nach bei unterschiedlichen Anleitungen in den Sportarten „das Tun“ das gleiche bleibe, während sich beim Feldenkrais die Anleitung mit einem variablen Maß an „Ermutigung“ oder „Begrenzung“ stärker auf die Handlungen auswirke.

- Eine Teilnehmerin kann aussagen, dass die Kursleitung die Einstellung, sich so anzunehmen, wie man ist, und nichts verändern zu müssen, ihrer Meinung nach gut vermittelt hat.

Erinnerung an den Kursablauf

- Es ist möglich, dass ein Kursteilnehmer, ein paar Wochen nach dem Kurs, die einzelnen Sitzungen in seiner Erinnerung nicht mehr genau trennen kann.

Theorieteile

- Es kann sein, dass ein Kursteilnehmer sich einige Wochen nach dem Kurs spontan nicht an die Theorieteile erinnern kann.
- Es ist möglich, dass die Erinnerung nach ein paar Augenblicken zurückkehrt.
- Ein Kursteilnehmer kann im Kurs „nicht so viel Lust“ gehabt haben, die Dinge, die ihn bewegt haben, aufzuschreiben.
- Den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen über das Erleben und Handeln kann sie als „spannend“ empfunden haben, und sich darauf berufen, dass sie Psychologiestudentin ist, und deshalb ein grundsätzliches Interesse an Menschen, deren Ansichten und Lebensgestaltungen mitbringe.

Das Malen von Bildern als Methode zur Nachbearbeitung der Feldenkrais-Stunden

- Eine Teilnehmerin, die am dritten Kurstermin, an dem nach der Feldenkrais-Stunde Bilder gemalt wurden, nicht da war, kann die Möglichkeit, die wahrgenommene Veränderung als Bild darzustellen, für „eine gute Variante“ und „eine gute Idee“ halten.
- Dabei kann sie Zweifel daran haben, ob ihr nach jeder Feldenkrais-Stunde etwas einfallen würde, das sie malen könnte.

Das Erleben der Gruppe

Bestätigung der Erwartungen

- Es ist möglich, dass eine Teilnehmerin sich der Gruppe nicht wirklich zugehörig fühlt.
- Es kann sein, dass einige der anderen Kursteilnehmerinnen die negativen Erwartungen erfüllen, die sie hatte.
- Dabei kann es für sie schwierig sein, ihre Vorbehalte genau zu beschreiben, weshalb sie lange nach Formulierungen sucht.
- Diese Schwierigkeiten kann sie darin begründet sehen, dass sie ein bestimmtes Gefühl diesen Personen gegenüber hat, das sie schwer in Worte fassen kann.
- Die Bezeichnung „*esoterisch*“ kann dabei eine für sie passende Beschreibung sein, wobei es sein kann, dass sie diesen Ausdruck nicht auf eine bestimmte Person in der Gruppe beziehen kann.
- Die Kursteilnehmerin kann schließlich feststellen, dass ihr bei den Personen, die sie beschreibt, eine fehlende „*Kongruenz*“ oder Stimmigkeit mit sich selbst auffällt, diese „*nicht unbedingt authentische Selbsterfahrung*“ betreiben würden. Damit kann sie meinen, dass diese Personen ihrer Meinung nach mit einer großen Bestimmtheit Widersprüche vermittelten, sich selbst jedoch als sehr stimmig und widerspruchsfrei erlebten.
- Es kann sein, dass die Kursteilnehmerin der Ansicht ist, alle Menschen würden „*um Klarheit*“ „*ringen*“ und das legitim findet, sofern es als dieses gekennzeichnet wird, letzteres jedoch bei dem Personenkreis, den sie beschreibt, vermisst.
- Es kann sein, dass sie diesen Eindruck nicht bei allen Teilnehmerinnen und nicht ständig hat, sondern sie später aussagt, dass sie „*etwas anwehte*“, oder streifte, nur für kurze Momente auftauchte.
- Die Kursteilnehmerin kann der Meinung sein, dass die Menschen, die sie beschreibt, „*auf der Suche*“, „*sehr probierfreudig und sehr offen*“ seien.
- Aus diesem Grund kann sie annehmen, dass sie besonders von der Feldenkrais-Methode angezogen würden, da Feldenkrais „*nicht so etabliert*“ sei, zur „*Ausprobier-Ecke*“ und „*ein bisschen besonderen Ecke*“ gehöre.

Wechselnde Zusammensetzung der Gruppe

- Es kann sein, dass ein Teilnehmer während des Kurses davon „*irritiert*“ ist, dass die Teilnehmer im Laufe des Kurses zum Teil wechseln.

Irritationen ausgelöst durch andere Teilnehmerinnen

- Es ist möglich, dass die Art oder die Verhaltensweisen einiger Teilnehmer oder die Themen, die diese ansprechen, einem Kursteilnehmer auf die Nerven gehen.
- Er kann der Meinung sein, dass es nicht oder nicht mehr die Themen sind, mit denen er sich in seinem Leben auseinandersetzt, weshalb er sich davon abgrenzen will.
- Dabei kann es sein, dass es von seiner persönlichen Verfassung an diesem Tag abhängt, wie sehr sie sich von den anderen Kursteilnehmern beeinflussen lässt.
- An einem Tag, an dem er entspannt ist, kann es sein, dass der Kursteilnehmer „irritiert“, aber nicht „beunruhigt“ ist.
- An einem „schlechten oder angestregten Tag“ kann der Teilnehmer genervt oder „ungeduldig“ reagieren.
- Es kann sich für einen Kursteilnehmer an einem Tag ändern, wie er auf die andern Teilnehmer reagiert: So kann die „Summe der Wiederholungen“ eines Themas oder Verhaltens seine „Geduld mehr“ fordern.

Zweiergespräche

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin die Zweiergespräche als „total befremdlich“ empfindet.
- Sie kann grundsätzlich der Meinung sein, dass Kleingruppen häufig Vertrauen schaffen, dass jedoch in diesem Fall nicht finden, da die Themen im Stressinterventionsprogramm relativ persönlich sind und sie alle bis auf eine andere Teilnehmerin nicht kannte.
- Es kann für eine Teilnehmerin „relativ intim“ sein, darüber zu sprechen, was ihr Stress bereitet. Das kann sie begründen, indem sie angibt, dass Stress ihr ihre „eigenen kleinen Niederlagen“ oder „kleinen Unwägbarkeiten und Unfähigkeiten“ aufzeige und sie bei Stress an ihre „Grenzen“ stoße.
- Deshalb kann es sein, dass die Teilnehmerin nicht „irgendeiner Wildfremden“ davon erzählen möchte.
- Trotzdem kann es sein, dass sie sich an dem Gespräch beteiligt, um „den Arbeitsprozess nicht zu stören“.
- Sie kann damit umgehen, indem sie für sich „sortiert“, über was sie mit der Gesprächspartnerin redet und über was nicht, im Gespräch auf einer oberflächlichen Ebene bleibt, ihre Problematik „eher strukturell“ beschreibt und über Dinge spricht, die ihr so vorkommen, als wären „80 Prozent der Menschen“ davon betroffen.
- Gleichzeitig kann es sein, dass sie sich weiterführende Gedanken macht, diese aber

nicht ausspricht.

- Die Kursteilnehmerin kann der Meinung sein, dass sie von einem Gespräch, in dem sie auf einer oberflächlichen Ebene bleibt, nicht so profitiert, wie sie es könnte, wenn sie sich „eine Etage tiefer“ begeben würde.
- Es besteht die Möglichkeit, dass sie aussagt, sie hätte besser von dem Zweiergespräch profitieren können, „wenn es irgendwie anders angewärmt gewesen wäre“.
- Es kann sein, dass die Kursteilnehmerin zu dem Schluss kommt, dass sie gar nicht grundsätzlich gegen eine Arbeit in Zweiergruppen ist, sondern dass die Kombination aus dem frühen Zeitpunkt innerhalb des Seminars, dem persönlichen Thema und der Zweierkonstellation es für sie unangenehm gemacht hat.
- Es kann für eine Teilnehmerin zu früh sein, am ersten Kurstermin in Zweiergruppen zu arbeiten, während sie es an den folgenden Terminen für sie akzeptabel ist, da sie dann schon mit Gruppe und Thema vertraut ist.
- Es kann einer Teilnehmerin am ersten Kurstag ausreichen, in der Gesamtgruppe mit sechs Teilnehmerinnen oder zwei Halbgruppen über die Thematik zu sprechen.

Stresserleben

Körperliche Symptome

- Es ist möglich, dass eine Person in Zeiten mit viel Stress nachts die Zähne zusammenbeißt und mit den Zähnen knirscht. Weiterhin kann sie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und einen verspannten Nacken haben. Außerdem kann sie starke Spannungen in den Händen aufbauen, was sie erst bemerkt, wenn ihre Unterarme anfangen zu schmerzen.
- Es kann vorkommen, dass eine Person, wenn sie von Stress spricht, ein in ihrem Erleben nicht sehr starkes Gefühl meint.
- Es kann sein, dass sie sehr starken Stress davon abgrenzt, bei dem die körperlichen Symptome auftreten, und davon spricht, dass der Stress sich dann schon verselbstständigt habe, eine „Gesamt-Grundstimmung“ sei.
- Möglich ist auch, dass die Person ihren Stress anschaulich als grafische Darstellung mit „Auf- und Abbewegungen“, „Wellen und Spitzen“ beschreibt. Dabei kann eine „Zähneknirschphase“ mit starkem Stress als „Hochplateau“ dargestellt werden.
- Es kann sein, dass jemand beim langen Sitzen bei Bürotätigkeiten körperliche Be-

schwerden bekommt, zum Beispiel dass sich die Brustwirbel „*verhaken*“ und das zu Atemproblemen führt. Es kann sein, dass er aus diesem Grund versucht, die Büromöbel seinen Bedürfnissen anzupassen.

- Es ist möglich, dass durch langes Sitzen ausgelöste Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule bei hoher Stressbelastung verstärkt auftreten.
- Eine betroffene Person kann die Vermutung äußern, ihr Rücken toleriere suboptimale Bedingungen bei geringer Stressbelastung besser als bei hoher Belastung.

Nicht-körperliche Stresssymptome

- Wenn er unter Stress steht, kann jemand bei sich bemerken, dass er nicht so viel wahrnimmt wie üblicherweise, „*nicht locker im Kontakt*“ ist, „*eher abgeschottet*“ und „*nicht freundlich*“ ist.
- Es kann sein, dass jemand, der gestresst ist, sich „*eher genervt*“ oder „*unlustig*“ fühlt, ihm alles zu viel ist und er auf Verpflichtungen mit innerer Ablehnung reagiert.
- Wenn sich jemand im Stresszustand mit Dingen beschäftigen muss, die er als unangenehm empfindet, ist es möglich, dass diese in seiner Wahrnehmung „*überhand*“ nehmen. Dieses Phänomen kann bei ihm Assoziationen zum „*Märchen mit dem Knüdeltopf*“ wecken, in dem zwei Knüdel nachwachsen, wenn man einen entnommen hat. Es kann sein, dass er das Gefühl hat, er könne „*nicht gegenan arbeiten*“, „*nichts abgehakt*“ kriegen, die Arbeit „*nicht mehr schaffen*“, unabhängig davon, ob tatsächlich mehr Arbeit nachrückt, als er bewältigt hat oder nicht.
- Eine solche Situation kann von der Person als „*scheußlich*“ empfunden werden.
- Es kann sein, dass der Stress sich im Erleben einer Person verschlimmert, eine „*Eigendynamik*“ bekommt, wenn sie ihn sich bewusst macht.

Gehört Stress zum Leben dazu?

- Es ist möglich, dass jemand der Meinung ist, eine bestimmte Art von Stress gehöre zum Leben dazu, nämlich der, der durch bestimmte Entwicklungsschritte im Leben ausgelöst werde, und unvermeidbar sei, wie zum Beispiel Verunsicherungen oder neue Anforderungen, die Stress auslösen.
- Eine Person, die hauptsächlich unter Stress im Arbeitsalltag leidet, kann der Ansicht sein, dass dieser kein unvermeidbarer Bestandteil des Lebens ist, sondern dass „*sehr produktiv und gut gearbeitet werden kann, ohne Stress haben zu müssen*“.

- Es kann sein, dass jemand in seinem Leben nicht immer so viel Arbeitsstress erlebt hat wie zum jetzigen Zeitpunkt.
- Es ist möglich, dass jemand sich gut ein Leben ohne Arbeitsstress vorstellen kann, und es auch schon erlebt hat, über „*lange Zeiträume*“ hinweg ohne Stress zu arbeiten.
- Jemand kann der Meinung sein, dass er sich ein Leben ohne viel Stress gestalten kann, dass darin ein punktueller Stress, zum Beispiel durch ein kaputtes Auto, jedoch unvermeidbar sei.

Ursachen von Stress

Stressbegriff

- Es besteht die Möglichkeit, dass sich jemand von dem Stressbegriff anderer Leute abgrenzt, die schon einzelne Unregelmäßigkeiten im Alltag, wie einen verpassten Bus, als Stress bezeichnen. Es ist möglich, dass er der Meinung ist, der Ausdruck „Stress“ werde „*inflationär*“ benutzt.
- Es kann sein, dass er selbst eine Empfindung dann als Stress bezeichnet, wenn sich mehrere Stressoren angehäuft haben und es längere Zeit dauert, bis die negative Empfindung wieder verschwindet.

Termine

- Es ist möglich, dass es bei einer Person häufig Stress hervorruft, viele Termine in Aussicht zu haben, auch wenn diese selbst versprechen, angenehm zu werden.
- Außerdem kann es bei einer Person Stress auslösen, zu wissen, dass die nächsten Wochenenden bereits alle „*verplant*“ sind, wobei es auch hierbei zweitrangig ist, ob es sich um angenehme oder unangenehme Termine handelt.

Unsicherheit

- Es kann sein, dass eine Person feststellt, dass eine Ursache für ihr Stresserleben oft eine Unsicherheit ist. Es kann vorkommen, dass ihr diese in dem Moment, in dem sie

zum ersten Mal auftaucht, gar nicht bewusst ist, und sie ihr deshalb auch nicht nachgehen kann, sondern einfach weiterarbeitet, was später zu einem „*Stau in der Arbeit*“ führt.

Büroarbeit

- Es ist möglich, dass Schreibarbeit bei jemandem besonders viel Stress auslöst und er spürt, dass er diesen Stress erst wieder erlebt, seit er studiert.
- Jemand kann durch PC-Arbeit, besonders die Beantwortung von E-Mails, viel Stress erleben, da er den Eindruck hat, dass E-Mails sich unbegrenzt vermehren, ähnlich wie bei einem „*Knüdeltopf*“ [siehe Abschnitt: „Nicht-körperliche Stresssymptome“].
- Es kann sein, dass eine Person Büroarbeit als so belastend empfindet, da man meist das Ergebnis der Arbeit nicht direkt vor Augen hat, und sie als „*virtuelles Zeugs*“ bezeichnet. Deshalb kann es sein, dass die Person es gut verstehen kann, „*warum Menschen Handwerker sein mögen*“, da diese sehen könnten, was sie geschafft haben.
- Es kann vorkommen, dass jemand Büroarbeit mit langem Sitzen und „*Starren auf den Bildschirm*“ als ungesund empfindet, und angibt, dass er „*eingehen*“ würde, wenn er ihr im Rahmen eines Vollzeitjobs nachgehen müsste. Weiterhin kann er das Schreiben einer Diplomarbeit als „*lebensfeindlich*“ bezeichnen.

Anerkennung von anderen

- Der Stress im Erleben einer Person kann sich verschlimmern, wenn sie den Eindruck hat, dass andere denken, sie würde ihre Aufgaben nicht bewältigen können, und sie dadurch befürchtet, ihr Ansehen bei den anderen könne abnehmen.
- Es kann für eine Person schlimmer sein, wenn andere denken, dass sie etwas nicht schafft, als wenn sie selbst dasselbe denkt.
- Es kann für eine Person schlimmer sein, wenn sie etwas nicht erledigen kann, weil sie selbst es nicht schafft, als wenn sie etwas nicht erledigen kann, weil ihr Informationen von anderen fehlen.

Pflichtgefühl

- Es ist möglich, dass jemand bei der Arbeit ein Pflichtgefühl empfindet, weil er dafür Geld bekommt.

- Aus diesem Grund kann es sein, dass er Stress empfindet, wenn seine Leistung eine gewisse Norm nicht erfüllt, er zum Beispiel einen klar definierten Termin nicht einhält.

Hohe und nicht zu bewältigende Anforderungen

- Jemand kann feststellen, dass er, der Stresstheorie entsprechend, Stress erlebt, wenn er Anforderungen begegnet, die zu hoch für ihn sind.
- Es kann sein, dass an jemanden im beruflichen Kontext oft Anforderungen gestellt werden, die dieser gar nicht erfüllen kann und auch niemand anderes an seiner Stelle erfüllen könnte, weil Informationen fehlen.
- Die Informationsbeschaffung kann bei dieser Person Stress auslösen.
- Es kann passieren, dass diese Person auch dann Stress erlebt, wenn sie ein Problem, welches gar nicht in ihrem Zuständigkeitsbereich liegt, nicht lösen kann.
- Das kann daran liegen, dass sie die Anliegen, mit denen Menschen zu ihr kommen, „höchst selbstverständlich und höchst nachvollziehbar“ findet, und ihnen gerne helfen würde.
- Es ist möglich, dass sie dabei feststellt, dass sie Persönlichkeitseigenschaften besitzt, die für diesen Job hilfreich sind.
- Außerdem ist es möglich, dass sie dabei feststellt, dass ihr Persönlichkeitseigenschaften fehlen, die für diesen Job hilfreich sein könnten, wie zum Beispiel eine gewisse „Dickfeiligkeit“, die ihr helfe, nicht jede Verantwortung zu übernehmen.

Umgang mit Stress

Wehret den Anfängen!

- Wenn jemand beim Aufkeimen von Stress wütend wird oder resigniert, kann es vorkommen, dass er sich selbst aufmuntert und dazu ermutigt, anders zu denken.
- Dabei kann er sich fragen, was anders ist als zu einem Zeitpunkt, als er nicht gestresst war.
- Es ist möglich, dass jemand seinen Stress durchschauen möchte, damit er ihn unter Kontrolle behält, nicht das Gefühl hat, ihm „ohnmächtig ausgeliefert zu sein“ oder in eine „Verzweiflungs-Eigendynamik“ zu geraten.

- Es kann vorkommen, dass eine Person beim Aufkeimen von Stress ihre Stressproblematik, zum Beispiel dessen Ursache, analysiert, und sich ihr dadurch Lösungswege erschließen.
- Jemand kann der Meinung sein, dass sein Stress *„in den meisten Fällen“* ein *„selbst gemachter ist“*.

Eigenverantwortlichkeit

- Für eine Person mit Stressproblematik kann der Gedanke besonders hilfreich sein, dass sie selbst in jedem Moment eine Entscheidungsfreiheit hat, also selbst für ihre Situation verantwortlich ist, und dieser nicht ausgeliefert ist.
- Es kann sein, dass es jemandem auffällt, dass Menschen oft dem Stress erliegen und nicht erkennen, dass sie selbst einen *„Anteil“* daran hätten, mitmachen und sich in eine *„stressigere Grundstimmung“* versetzen ließen, obwohl sie auch selbst etwas ändern könnten. Das kann er als *„böse Falle“* bezeichnen.
- Als Beispiel kann er anführen, dass Menschen in Hamburg sich oft *„davon anstecken“* ließen, Bussen und Bahnen hinterherzulaufen, während sie das in ländlicheren Gegenden weniger täten.
- Es kann sein, dass sich jemand auf Ruth Cohn bezieht und der Meinung ist, er habe *„immer eine Wahl“* und könne sich, selbst wenn die Welt schlecht sei, *„dagegen entscheiden, mit schlecht zu sein“* oder *„mit gestresst zu sein“*.
- Es ist möglich, dass eine Person, trotzdem sie diese Einstellung hat, manchmal Stress erlebt, ihre Einstellung sie aber *„stärkt“*, und es ihr gut tut, sich als *„handlungsfähig“* zu erleben.
- Sie kann angeben, dass sie sich ohne diese Einstellung *„als Opfer der Umstände und determiniertes Etwas“* wahrnehmen würde, *„die Krise“* kriegen würde und ihre *„Schultern gleich wieder an den Ohren“* sitzen würden.
- Es kann sein, dass jemandem der Gedanke der Eigenverantwortlichkeit dabei hilft, sich vom Stresserleben anderer Menschen abzugrenzen und sagen zu können: *„Das ist dein Stress und dem will ich mich nicht aussetzen“*, oder: *„Aus dem und dem Grund mache ich das jetzt mal mit“*.
- Es kann sein, dass jemand zur Veranschaulichung des *„Tunnelblicks“*, den man bei Stress häufig einnehme, ein Bild beschreibt, auf dem zwei Männer auf Schienen vor einem Zug davonlaufen, jedoch nicht auf die Idee kommen, die Gleise zu verlassen.

Ausgleich

- Es besteht die Möglichkeit, dass jemand in Garten- und Handwerkerarbeiten einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag findet.
- Diese Arbeiten kann jemand als „*meditativ*“ bezeichnen und beschreiben, wie er dabei mit allen Sinnen seine Umwelt wahrnimmt und sich dabei entspannt.
- Es kann sein, dass jemand, für den Computerarbeit sehr anstrengend ist, sich bewusst PC-freie Tage einrichtet, an denen er andere Dinge erledigt, und sich dadurch Erholung verschafft.

Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

Tai Chi

- Es ist möglich, dass jemand vor 15 oder 20 Jahren an einem Kurs in Tai Chi an der Berliner Universität teilgenommen hat.
- Das kann die Person als „*total nett*“ und „*ganz schön*“ empfunden haben, vor allem, weil man Tai Chi ohne besondere Ausrüstung und „*einfach so wie*“ man ist „*einfach irgendwo auf einer Wiese im Park*“ und allein für sich machen kann.
- Sie kann auch Bilder aus China mit Tai Chi ausübenden Menschen beschreiben, die sie gesehen hat, und die sie ebenfalls als „*total nett*“ empfindet.
- Trotzdem kann es sein, dass die Person nicht wieder an einem Tai Chi-Kurs teilgenommen hat.

Autogenes Training

- Es ist möglich, dass eine etwa vierzigjährige Person als Kind mit einem Buch Autogenes Training gelernt und es eine Zeit lang praktiziert hat.
- Weiterhin kann es sein, dass die Person es bis zum Alter von etwa 25 Jahren gelegentlich „*im Selbstversuch*“ genutzt hat.
- Es kann vorkommen, dass die Person das Autogene Training danach nur noch gelegentlich „*zum Aufwärmen*“ einsetzt und findet, das gehe „*ganz gut*“.

Andere Methoden

- Es ist möglich, dass jemand bei Stress Akupunktur anwendet, ein Bad nimmt, nett zu sich ist, eine Wärmflasche auf den Rücken legt, „*Drehgeschichten*“ anwendet, schwimmen geht oder bei Kopfschmerzen Akupressur anwendet.
- Die gleiche Person kann angeben, noch mehr Interventionen, zum Beispiel Atemübungen, zu kennen, sie jedoch nicht anzuwenden.

Wie will ich zukünftig mit Stress umgehen?

Die nähere Zukunft

- Es kann sein, dass jemand glaubt, nie ganz stressfrei leben werden zu können, seinen Stress aber „*deutlich*“ reduzieren möchte.
- Es kann sein, dass eine Studentin der Ansicht ist, Stress nicht reduzieren können, solange sie noch studiert.
- Es ist möglich, dass die Studentin in dieser Zeit „*eine Balance*“ finden möchte, die sie „*nicht frisst*“.
- Dabei kann es sein, dass es ihr zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich ist, zu schildern, wie sie das umsetzen möchte.

Weniger Büroarbeit

- Es kann sein, dass eine Studentin den Wunsch hat, nach Beendigung ihres Studiums weniger Zeit am Schreibtisch zu verbringen.
- Dabei kann es ihr klar sein, dass sie nie ohne Bürotätigkeiten auskommen wird, und sie kann es „*okay*“ finden, „*auch mal*“ „*zwei, drei Tage an einem Schreibtisch zuzubringen*“, zum Beispiel um Seminare zu planen.
- Die Studentin kann sich darin sicher sein, dass sie „*eine Mischung*“ aus Schreibtischarbeiten und anderen Aktivitäten brauche.

Ein Leben, das nach den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet ist

- Jemand kann für seine Zukunft planen, ein „*grundlegend ausgewogenes Leben*“, das an seinen „*Bedürfnissen*“ orientiert ist, zu führen.
- Deshalb kann es sein, dass er eine Balance zwischen Anforderung und Erholung herstellen möchte.
- Dabei kann es möglich sein, dass er die Gartenarbeit als „*Gegengewicht*“ zur regulären Arbeit betrachtet.
- Es kann sein, dass er davon ausgeht, dass der Stress sich dann „*von alleine in Grenzen*“ halte.
- Dabei ist es möglich, dass er damit rechnet, dass das Leben „*Überraschungen*“ bereithalte, die alle Pläne ändern könnten, wie zum Beispiel Arbeitslosigkeit oder „*andere existenzielle stressende Faktoren*“.
- Es kann sein, dass er nicht weiß, was er in diesem Fall tun würde.

Offenheit für das, was das Leben mit sich bringt

- Jemand kann glauben, dass das Leben sich „*nicht lenken*“ lasse.
- Es kann sein, dass er der Meinung ist, dass man schneller vom Leben überrascht und „*aus der Bahn geworfen*“ werden kann, wenn man zu starre Pläne schmiedet.
- Es ist möglich, dass er deshalb nicht zu viel planen möchte, beziehungsweise Vorstellungen hat, die „*nicht so starr*“ und anpassungsfähig sind.

9.2.3.3 Verallgemeinernde Aussagen auf der Basis des Gesprächs mit Nadja

Ankunft beim Seminar

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin übermüdet zum Seminar kommt.
- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin wegen ihrer Müdigkeit unmittelbar vor dem Kurs darüber nachdenkt, ihn abzusagen, dann aber doch erscheint.

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Stress

- Es kann sein, dass die Hauptmotivation einer Kursteilnehmerin für die Anmeldung zum Kurs der massive Stress ist, den sie seit Jahren erlebt und an dessen Reduktion sie arbeitet.

Angebot

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin in einem Seminar von unserem Kursangebot erfahren hat.

Empfehlungen und Ausprobieren

- Es besteht die Möglichkeit, dass es im Bekanntenkreis einer potenziellen Kursteilnehmerin eine Frau gibt, die von der Feldenkrais-Methode schwärmt, was die potenzielle Kursteilnehmerin dazu motiviert, die Methode selbst einmal auszuprobieren und für sich herauszufinden, wie sie Feldenkrais empfindet.

Finanzen

- Für einen Studenten, der sich selbst finanziert, kann es schwierig sein, das Geld für einen Feldenkrais-Kurs aufzubringen. Deshalb kann unser Angebot mit der teilweisen Rückzahlung des Kursbeitrages bei regelmäßiger Teilnahme für ihn eine günstige Gelegenheit sein.

Vorstellungen von der Feldenkrais-Methode vor dem Kurs

- Es kann sein, dass jemand sich vor dem Besuch beim Stressinterventionsprogramm im Internet über die Feldenkrais-Methode informiert.

- Jemand kann die Information, dass Feldenkrais über Bewegung wirkt, als positiv empfinden.
- Wenn jemand sich im Internet über Feldenkrais informiert, kann es vorkommen, dass er dadurch kein klareres Bild von der Methode erhält und seine Fragen nicht beantwortet werden.

Das Erleben der Gruppe

Der erste Eindruck

- Eine Person kann die anderen Kursteilnehmerinnen gleich nach dem ersten Blick einer Gruppe von Menschen zuordnen, die sie als „*psycho-eso-mäßig*“ und „*Waldorf-Kindergarten für Erwachsene*“ bezeichnet. Dabei kann ein zentrales Kennzeichen dieser Personengruppe für sie sein, dass diese „*ein bisschen verzweifelt*“ seien, „*nach sich suchend*“ und „*nach irgendetwas, was einem gut tut, suchend*“.
- Es kann einer Kursteilnehmerin sehr wichtig sein, nicht der Personengruppe zugeordnet zu werden, die sie als „*psycho-eso-mäßig*“ bezeichnet, und sie kann Angst davor verspüren. Es ist möglich, dass sie „*cooler*“ und „*lässig*“ sein möchte.
- Das Sich-Einlassen auf den Kurs kann in ihrer Vorstellung bedeuten, dieser Personengruppe anzugehören. Aus diesem Grund kann sie sofort nach dem ersten Betreten des Seminarraums den Wunsch verspüren, wieder umzukehren.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich kurz nach diesem ersten Eindruck dazu entschließen, die Situation nicht zu bewerten, sondern sich darauf einzulassen, offen auf die anderen zuzugehen und sich überraschen zu lassen.
- Es kann vorkommen, dass eine Person andere Kursteilnehmerinnen mit ihren Äußerungen über sie nicht beleidigen möchte, ihre Gefühle im Persönlichen Gespräch jedoch offen äußern will und sich auch selbst zugestehen möchte, solch wertende Gedanken zu haben.

Hat sich der erste Eindruck bestätigt?

- Es ist möglich, dass sich der erste Eindruck einer Person von den anderen Kursteilnehmern in zwei Fällen bestätigt und sie bei diesen eine Aggressivität wahrnimmt.
- Es kann sein, dass die Person sich an einem Kurstag als anfällig für diese Aggressivität erlebt, da sie sich als „müde“, „nicht stark genug“ und „gereizt“ wahrnimmt.
- Mit dieser Situation kann die Person umgehen, indem sie sich vornimmt, die anderen nicht zu bewerten und ihnen gegenüber offen zu sein.
- Es kann vorkommen, dass der erste Eindruck sich bei einer Kursteilnehmerin nicht bestätigt hat, ein guter Kontakt entstanden ist und die Person das als schön empfindet.

Stresserleben

Stress in der Vergangenheit

- Es kann sein, dass ein 30-jähriger Mensch seit vielen Jahren Stress in seinem Leben spürt und diesen als seinen „Dauerbegleiter“ bezeichnet.
- Es ist möglich, dass ein Mensch angibt, in seiner Vergangenheit Stress gebraucht zu haben.
- Ein junger Student kann Stress zu seinem Lebensmotto machen und beispielsweise den Spruch: „*Das Leben ist keine Tempo-30-Zone*“ öffentlich an seine Zimmertür im Studentenwohnheim hängen.
- Im Nachhinein kann eine Person den Eindruck haben, sich etwas vorgemacht zu haben und Dinge, die nicht angenehm für sie waren, beschönigt zu haben, indem sie Stress als positiv angesehen und sich als Powerfrau betrachtet hat.

Stresserleben heute

- Es kann sein, dass jemand findet, das Leben biete ihm sehr viel, und er es durch Aktivität voll ausschöpfen möchte.
- Gleichzeitig kann diese Person feststellen, dass ihr durch diese Aktivität auch wichtige Erfahrungen entgehen, sie sich beispielsweise mit bestimmten Lebensthemen nicht auseinandersetzt, das Gefühl hat, unbewusst davor davonzulaufen.

- Jemand kann begreifen, dass Stress bei ihm eine Funktion erfüllt, nämlich die, sich nicht mit bestimmten Lebensthemen auseinandersetzen zu müssen.
- Es kann sein, dass eine Person Stress als eine Art Rausch oder Droge ansieht, die neben der Verlockung auch schadet.
- Als Konsequenz aus dieser Erkenntnis kann es sein, dass jemand beginnt, den Stress Schritt für Schritt zu reduzieren.
- Eine Person, die dabei ist, den Stress in ihrem Leben zu reduzieren, kann phasenweise Stress erleben. Es ist möglich, dass sie dessen Ursache in mangelnder Organisation oder Disziplin ihrerseits sieht.
- Es ist möglich, dass eine Person, die sich Zeit nimmt, ihr Leben zu genießen und keinen Stress zu erleben, kurze Zeit später viel Stress erlebt, da sich viel Arbeit angesammelt hat, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein muss.
- Eine Studentin, die über Jahre hinweg nur selten Freizeitbeschäftigungen nachgegangen ist, da sie immer viel gearbeitet hat, kann sich dieses nun bewusst erlauben. Dabei kann es vorkommen, dass sie kurz vor einer Klausur mehreren Freizeitaktivitäten nachgeht, erst in der Nacht vor der Klausur anfängt zu lernen und dabei sehr gestresst ist.
- Es besteht die Möglichkeit, dass eine Studentin es einer Kommilitonin, die früher angefangen hat zu lernen, am Abend vor einer Klausur nicht erzählt, dass sie noch nicht mit dem Lernen angefangen hat.
- Es kann sein, dass eine Person keine Befürchtungen hat, eine Klausur nicht zu bestehen, aber trotzdem beim kurzfristigen Lernen dafür Stress erlebt.
- Wenn jemand die Aktivitäten und damit den Stress in seinem Leben reduziert hat, kann es sein, dass ihm aus seinem Freundeskreis zurückgemeldet wird, was er mache, reiche *„immer noch für zwei Leben“*.
- Dadurch, dass eine Person weniger Stress in ihrem Leben und mehr Zeit für sich selbst hat, kann es sein, dass sie beginnt, sich gedanklich mit Themen auseinanderzusetzen, die nicht immer angenehm sind, vieles *„hochkommt“*.
- Eine Person, die den Stress in ihrem Leben reduziert hat, kann das als *„Innehalten“* bezeichnen, und davon sprechen, sich das zu gönnen, es genießen.
- Jemandem, der früher seinen Stress schön geredet hat und ihn jetzt realistischer betrachtet, kann es leichter fallen, die Dinge in seinem Leben zu sehen, die positiv sind.

Stressauslöser

- Es ist möglich, dass eine Person viel *„Terminstress“* erlebt, da sie sich immer viele Aufgaben gleichzeitig sucht, sich in stressige Situationen *„hineinstürzt“*.

- Eine Studentin kann viel Stress erleben, weil sie sich selbst finanziert und neben dem Studium einen Vollzeitjob ausübt.
- Eine Person kann sehr sensibel sein und Stimmungen anderer Menschen sehr feinfühlig wahrnehmen. Dadurch kann es vorkommen, dass diese Person sich nicht davon abgrenzen kann und von den Stimmungen beeinflusst wird, zum Beispiel überfordert, genervt oder gereizt reagiert und dadurch Stress erlebt.
- Jemand kann den Eindruck haben, es nicht gelernt zu haben, sich abzugrenzen, sodass kein Schutz vor Umwelteinflüssen wie den Stimmungen anderer Leute besteht.
- Es kann sein, dass jemand den Anspruch an sich hat, alles von Anfang an perfekt zu können und sich keine Fehler zugesteht.
- Es ist möglich, dass eine Studentin während ihrer ersten Gesangsstunde, in der sie sich für ihren Gesang schämt, von ihrer Gesangslehrerin vermittelt bekommt, dass sie keinen Unterricht nehmen müsste, wenn sie schon perfekt singen könnte, und das eine wichtige Erkenntnis für sie ist.
- Ein Gespräch über innere Motivationen, aus denen Stress entsteht, kann für eine Person sehr bewegend sein, was sie fühlt und an der Änderung ihrer Stimme merkt.
- Wenn jemand darüber nachdenkt, wie er ein kleines Kind behandeln würde, oder sich behandeln würde, wenn er ein kleines Kind wäre, kann er zu der Erkenntnis kommen, dass er sich nicht bedingungslos liebt, sondern das Gefühl hat, etwas leisten zu müssen, um sich lieben zu können.

Ursachen in der Kindheit

- Es ist möglich, dass eine Person sich sich selbst gegenüber so verhält, wie sich ihre Eltern während ihrer Kindheit ihr gegenüber verhalten haben. Dabei kann sie beispielsweise im Geiste wortgetreu wiederholen, was die Eltern damals zu ihr gesagt haben. Möglich ist, dass sie sich von diesen Mustern schwer lösen kann.

Körperliche Stressreaktionen

- Stress kann von einer Person sehr stark auf der körperlichen Ebene wahrgenommen werden.
- Körperliche Stresssymptome können bei jemandem Herzrasen, Übelkeit, Engegefühl im Brustkorb, Allergien und Neurodermitis sein.

- Es kann sein, dass jemand verschiedene Allergien hatte und durch eine Ernährungsumstellung keine Medikamente mehr dafür nehmen muss. Unter diesen Bedingungen kann es sein, dass er feststellt, dass allergische Reaktionen unter Anspannung verstärkt auftreten.
- Beispielsweise ist es möglich, dass eine Person während eines konfliktfreien Besuches bei ihrer Mutter nicht allergisch auf die Katze reagiert, bei einem anderen, konflikthaften Besuch dagegen starke allergische Reaktionen auf die Katze zeigt.
- Weiterhin kann es sein, dass jemand über Monate hinweg starke Neurodermitis hat, bei der kein Medikament hilft, die Symptome jedoch innerhalb von drei Wochen nach einem Jobwechsel verschwinden.
- Es besteht die Möglichkeit, dass jemand seine Krankheiten früher nicht in Verbindung mit Stress gebracht hat, es ihm heute jedoch fast schon zu offensichtlich, *„wie aus einem schlechten Film“* und *„klischeemäßig“* vorkommt, wie direkt sein Körper ihm Überlastungen zurückmeldet.
- Es kann sein, dass jemand den Eindruck hat, dass er jahrelang nicht auf seine Bedürfnisse geachtet hat, und dieser ihm deshalb durch Krankheiten zu verstehen gibt, was er braucht.
- Diese Körperreaktionen kann jemand wie direkte Zurechtweisungen wahrnehmen.
- Jemand kann der Meinung sein, sein Körper wäre schlauer als er selbst.
- Es ist möglich, dass es einer Person schwer fällt, vor sich selbst oder anderen einzugehen, überlastet zu sein. Sie kann sich dann selbst als *„Heulsuse“* bezeichnen.
- Jemand kann versuchen, unangenehme Körperreaktionen als Anzeichen für Stress zu betrachten und sein Verhalten daraufhin zu ändern.
- Es kann vorkommen, dass eine Person, die über ihre körperlichen Stresssymptome spricht, währenddessen eine körperliche Reaktion, nämlich *„einen Kloß im Hals“* spürt, weil das Thema so zentral für sie ist.

Ansätze, die helfen, Stress zu reduzieren

Sport

- Es besteht die Möglichkeit, dass jemandem Sport in Form eines Selbstverteidigungskurses, der auf Selbstbehauptung beruht, beim Stressabbau hilft. Im Einzelnen können das

Erlernen des Umgangs mit Aggressionen, sie zuzulassen und zu kontrollieren, das „*Auspoweren*“ und das Gefühl, etwas für sich zu machen, hilfreich sein.

Autogenes Training

- Es ist möglich, dass eine Person einen Kurs Autogenes Training bei ihrer Hausärztin besucht.
- Für eine Person mit Stressproblematik kann es zu Anfang eine Herausforderung sein, sich auf Autogenes Training einzulassen.
- Lässt diese Person sich auf das Autogene Training ein, ist es möglich, dass es ihr viel bringt, jedoch nicht alle Erwartungen erfüllt.
- Es ist möglich, dass die Person auch nach dem Kurs noch unregelmäßig Autogenes Training anwendet.
- Es kann sein, dass jemandem das Autogene Training geholfen hat, zum ersten Mal zu erspüren, was momentan in ihm vorgeht.

Die Atmung

- Eine Person kann beim Autogenen Training und beim Gesangsunterricht lernen, anders zu atmen, als sie es bisher getan hat.
- Beim Gesangsunterricht kann der Schülerin bewusst werden, dass sie nicht weiß, wie man in den Bauch hinein atmet, und feststellt, dass ihr Bauch sich hart anfühlt.
- Es kann sein, dass jemand in Stresssituationen versucht, neu erlernte Atemtechniken einzusetzen, um den Stress zu reduzieren.
- Es kann einer Person schwer fallen, die eingefahrenen Muster der Stressreaktion mittels Atemtechniken zu durchbrechen.

Das Körpergefühl

- Durch Sport und Autogenes Training kann jemand ein besseres Körpergefühl entwickeln.
- Es ist möglich, dass eine Person beim Autogenen Training zum ersten Mal erspürt, dass sie in der Ruheposition einzelne Muskeln angespannt hält.
- Beim Autogenen Training kann es vorkommen, dass jemand das Gefühl bekommt, dass er eigentlich weiß, was für ihn gut ist.

Selbstbestimmung und Vertrauen in sich selbst

- Für einen Menschen mit Stressproblematik kann es zur Stressreduktion beitragen, wenn er sich bewusst macht, dass er selbst für seine Lebensgestaltung verantwortlich ist, und selbst entscheidet, was und mit welchem Anspruch er etwas tut.
- Jemand kann sich selbst dazu auffordern, „*lieb*“ zu sich zu sein und „*nicht immer so fies*“.
- Es kann sein, dass eine Studentin, die normalerweise sehr ehrgeizig ist, sich die Freiheit gibt, zu Gunsten eines schönen Wochenendes wenig zu lernen, und in einer Klausur eine schlechtere Note zu schreiben.
- Es ist möglich, dass es für jemanden schwer ist, bewusst die Verantwortung für sein Stresserleben zu übernehmen, da er dabei sein Verhalten und seine Einstellung ändern muss. Zum Beispiel müsste er seine Aktivitäten stärker danach ausrichten, was ihm gut tut oder mit einer anderen Sichtweise an Aufgaben herangehen.
- Eine Person kann feststellen, dass sie sich selbst mehr vertraut, je besser sie sich kennt.
- Dieser Vertrauensgewinn kann schrittweise ablaufen.
- Es kann sein, dass eine Teilnehmerin des Stressinterventionsprogramms ein paar Monate später im Persönlichen Gespräch die für sie wertvolle Erkenntnis hat, dass sie sich an die Kursinhalte noch erinnern kann. Es kann weiterhin sein, dass diese Erkenntnis ihr Vertrauen in sich selbst stärkt, da sie spürt, dass sie sich auf sich verlassen kann.
- Es besteht die Möglichkeit, dass jemand, der früher immer das Gefühl hatte, er müsse wichtige Erkenntnisse schriftlich festhalten, feststellt, dass er die für ihn wichtigen Erkenntnisse in seinem Gedächtnis behalten hat.

Das Erleben der Feldenkrais-Methode

Die Zielgruppe

- Es kann sein, dass eine Teilnehmerin des Stressinterventionsprogramms sich selbst als gelenkig bezeichnet und die Feldenkrais-Stunden als „*nicht schwer*“ wahrnimmt.
- Sie kann ab der zweiten Feldenkrais-Stunde den Wunsch haben, dass die Stunden komplexer sind: „*Da müsste noch etwas passieren.*“
- Aus diesem Grund kann sie der Ansicht sein, dass Feldenkrais eher für ältere oder körperlich eingeschränkte Personen geeignet ist als für sportliche Menschen.

- Es ist möglich, dass ein Teilnehmer des Stressinterventionsprogramms eine 60-jährige Bekannte hat, die von Feldenkrais begeistert ist, und deshalb in seiner Ansicht bestärkt wird, dass die Methode eher für ältere oder körperlich eingeschränkte Personen geeignet ist.

Eigene Maßstäbe setzen

- Es kann sein, dass eine zentrale Erkenntnis eines Teilnehmers des Stressinterventionsprogramms während der Feldenkrais-Stunden ist, dass er häufig auf eine Bewertung von außen wartet und danach sein Selbstbild und sein Handeln ausrichtet.
- Dementsprechend kann er aussagen, er bewerte sich dauernd, sei süchtig danach, gesagt zu bekommen, ob sein Handeln richtig oder falsch, gut oder schlecht sei. Er lechze danach, eine Zustimmung oder eine Korrektur zu bekommen.
- Es kann vorkommen, dass er beobachtet, wie die anderen Teilnehmer die Bewegungen machen und sie mit seinen vergleicht.
- Weiterhin kann er die Erkenntnis haben, dass er es verlernt hat, seinem Körpergefühl zu vertrauen.
- In diesem Zusammenhang kann es sein, dass er sich fragt, ob er es nie gelernt hat, seinem Körpergefühl zu vertrauen, es jedoch für wahrscheinlicher hält, dass er es verlernt hat.
- Jemand kann während der Feldenkrais-Stunden feststellen, dass er selbst die Verantwortung dafür trägt, wie weit er sich bewegt, und dass es keine „Messlatte“ dafür gibt, wie eine Bewegung aussehen soll.
- Er kann zu dem Schluss kommen, dass er sich selbst mehr vertrauen möchte oder muss.
- Eine Person kann es einfacher finden, sich nach äußeren Vorgaben zu richten, als selbst zu entscheiden, wie sie sich bewegen möchte.
- Es ist möglich, dass einer Kursteilnehmerin während der Feldenkrais-Stunden bewusst wird, dass es ein Muster von ihr ist, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten und sie dies in den letzten zwölf Jahren extrem, bis über die Schmerzgrenze hinweg, getan hat.
- Dieses Verhalten kann sie im Nachhinein als „mühselig“, „sehr viel Energie“ verbrauchend und beschädigend bezeichnen.
- Sie kann feststellen, dass sie bis vor Kurzem nicht „in sich hineinhorchen“ konnte.

Innere Spannungen

- Es kann sein, dass jemand während der letzten Feldenkrais-Stunde des Stressinterventionsprogramms gereizt und aggressiv ist, Schwindelgefühle und Kreislaufprobleme hat.
- Eine Kursteilnehmerin kann während der Feldenkrais-Stunden starken allergischen Schnupfen haben. Dieser kann kurz darauf verschwinden, obwohl sie sich bei Wetterbedingungen, die ihren Heuschnupfen fördern müssten, lange im Freien aufhält.
- Die Kursteilnehmerin kann diese Reaktionen darauf zurückführen, dass viele Themen, die für sie wichtig und belastend sind, angesprochen wurden, wie zum Beispiel das Erleben der Gruppe, die Themen Stress, sich abgrenzen oder Vertrauen in sich selbst.
- Es ist möglich, dass es der Kursteilnehmerin nach dem ersten Kurstag *„körperlich schlecht“* geht und sie *„erschöpft“* ist und sie nicht weiß, *„wo sie mit sich hin sollte“*. Es kann sein, dass sie sich in die Sonne legt, die durch den Kurs ausgelösten Gedanken und Sorgen mit einer Freundin am Telefon bespricht, einen Apfel isst und sich auf diese Weise entspannen kann.

Erinnerung an einzelne Feldenkrais-Stunden

- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin sich gut an die dritte Feldenkrais-Stunde erinnern kann. Dabei kann sich ihr die Idee, dass es von einem selbst abhängt, ob Sachen schwer sind oder leicht, je nachdem wie man sie betrachtet, erschließen.
- Gleichzeitig kann es sein, dass sie den Unterschied leicht-schwer körperlich nicht deutlich wahrnehmen konnte.
- Es besteht die Möglichkeit, dass die Kursteilnehmerin zu diesen Beobachtungen, dass die Emotionen mit der Kognition nicht übereinstimmen, Parallelen in ihrem Leben zieht. Ein Beispiel dafür ist, dass sie sich kognitiv sagt, etwas wäre gar nicht schlimm, es sich jedoch weiterhin schlimm anfühlt.
- Die Kursteilnehmerin kann daraus den Schluss ziehen, ihre Emotionen wären stärker als ihre Kognitionen.
- Es kann sein, dass ein Kursteilnehmer sich an die zweite Feldenkrais-Stunde des ersten Kurstages erinnern kann und die Bewegungen ihm gut gefallen haben. Dabei kann er die Inhalte der Stunde als Dehnung bezeichnen, aussagen, dass er sich *„unheimlich gern“* dehne und dass er die Übung schon kenne.
- Es ist möglich, dass die Bewegungen in dieser Lektion ihm leicht fielen und er von Anfang an Bewegungen ausführen konnte, die in mehreren Schritten angebahnt wurden.

„Starkult“

- Eine Kursteilnehmerin kann es als unangenehm empfinden und Schwierigkeiten damit haben, es auszuhalten, dass die Feldenkrais-Methode so sehr auf ihren Begründer ausgerichtet ist, und das als „Starkult“ oder „Personenkult“ bezeichnen.
- Sie kann aussagen, dass sei nicht schlimm, falle aber auf.
- Die Person kann in diesem Zusammenhang auch von einer anderen Teilnehmerin, die berichtet, wie sehr Feldenkrais ihr Leben verändert habe, genervt sein.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Die Theorie-Teile

- Es kann sein, dass ein Kursteilnehmer die theoretische Einführung zum Thema „Selbstbild“ beim ersten Termin als „total super“, „sehr einleuchtend“ und „total wertvoll“ beschreibt.

Der zeitliche Rahmen

- Eine Kursteilnehmerin kann im Verlauf des ersten Kurstages eine zunehmende Gereiztheit bei sich bemerken.
- Als Gründe für diese Gereiztheit kann sie die Länge des Kurstages, den Umfang des Kursinhaltes, ihre Erschöpfung und die Tatsache, dass der Kurs innerlich „viel in Bewegung gesetzt hat“, ansehen.
- Sie kann das Gefühl haben, es sei kein Raum dafür da gewesen, das zu verarbeiten, was innerlich durch die Feldenkrais-Lektionen angestoßen worden ist, und sich selbst zu „integrieren“.
- Sie kann ihre Annahme aussprechen, dass es individuell verschieden ist, wie lange eine Person braucht, um die Kursinhalte zu verarbeiten.
- Eine Kursteilnehmerin kann sich für einen Kurs aussprechen, der einmal pro Woche abends, dafür aber mit kürzeren Terminen stattfindet, um zwischen den einzelnen Einheiten Zeit zu haben, das Erfahrene zu verarbeiten.

- Ein solches Zeitmodell kann sie bei einem Kurs im Autogenen Training erfahren haben und das als positiv empfunden haben, da sie so nach einer Kurseinheit eine Woche Zeit hatte, um die Erfahrungen nachwirken zu lassen.

Kleingruppenarbeit

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin wegen des negativen Bildes, das sie von den anderen Teilnehmern hat, zuerst eine Ablehnung dagegen spürt, in Zweiergruppen zu arbeiten.
- Es kann sein, dass dieselbe Kursteilnehmerin im Nachhinein findet, dass ihr der Austausch zu zweit zum ersten Mal „eine Brücke“ zu einer anderen Teilnehmerin geboten hat. Sie kann es als „total schön“ und „super“ empfinden, ihre Vorurteile abgebaut, sich auf das Gespräch eingelassen und diesen Austausch gehabt zu haben.
- Eine Kursteilnehmerin am Stressinterventionsprogramm kann sich in ihrem Leben schon viel mit dem Thema Stress auseinandergesetzt haben und der Meinung sein, dass sie über das Thema sprechen kann, ohne zuvor etwas „herausarbeiten“ oder darüber „nachdenken“ zu müssen.
- Diese Teilnehmerin kann deshalb angeben, aus der Kleingruppenarbeit keine neuen Erkenntnisse in Bezug auf das Thema Stress gewonnen zu haben.
- Es kann sein, dass diese Teilnehmerin einräumt, dass alle Personen sich an verschiedenen Punkten in der Auseinandersetzung mit ihrem Stresserleben befinden, und es für den Gruppenprozess wichtig sein kann, durch eine Technik wie die Kleingruppenarbeit allen eine gemeinsame Basis zu verschaffen.
- Eine Kursteilnehmerin, die Psychologie-Studentin ist, kann erklären, dass sie während ihres Studiums gelernt habe, mit Fremden über persönliche Themen offen zu sprechen, weshalb ihr das im Kurs auch nicht schwer gefallen sei.
- Dieselbe Kursteilnehmerin kann der Meinung sein, dass es anderen Menschen, die diesen Lernprozess nicht vollzogen haben, nicht leicht fällt, über persönliche Dinge zu sprechen. Das kann sie beispielsweise bei ihrem Freund bemerkt haben, der nicht genau beschreiben konnte, wie er sich in einer stressigen Situation fühlt.
- Es kann sein, dass sie das Gefühl hat, sich außerhalb der Universität mit persönlichen Äußerungen zurückhalten zu müssen, da die Menschen dort anders „tickten“.
- Es kann vorkommen, dass eine Psychologie-Studentin sich bewusst macht, dass sie nicht voraussetzen könne, dass andere Leute über ihre Gefühle reden können, da sie selbst es auch erst lernen musste.

Die Kursleitung

- Es ist möglich, dass ein Teilnehmer am Stressinterventionsprogramm die beiden Kursleiterinnen auf den ersten Blick als sehr verschieden wahrnimmt, das aber als tolle Ergänzung und „*total schön*“ empfindet.
- Weiterhin kann er der Ansicht sein, die Kursleitung habe eine „*gute Atmosphäre*“ geschaffen und das als „*auch toll*“ bezeichnen.
- Der Kursteilnehmer kann der Meinung sein, dass seine Vorurteile den Kursteilnehmern gegenüber auf die Kursleitung nicht zutreffen.
- Er kann die Kursleiterinnen als „*total super*“ und ihr Zusammenspiel als „*total schön*“ bezeichnen.

Das Aufschreiben

- Es kann sein, dass jemand das Notizenmachen nach den Feldenkrais-Stunden als „*sehr hilfreich*“ empfindet, da es ihm hilft, das Erlebte zu verarbeiten und einen gedanklichen Abstand dazu herzustellen.
- Es ist möglich, dass eine Person nach der ersten Feldenkrais-Stunde und dem ersten Aufschreiben gut dem weiteren Kursverlauf folgen kann, weil sie die Dinge, die sie bewegt haben, aufgeschrieben hat und „*nicht darauf weiter rumdenken*“ muss.
- Eine Kursteilnehmerin kann den Wunsch haben, noch mehr aufzuschreiben, der jedoch mit dem Bedürfnis nach der planmäßigen Pause kollidiert, der sie den Vorrang gibt, so dass das Aufschreiben abgebrochen wird.

Moderationskärtchen beschreiben

- Es ist möglich, dass ein Kursteilnehmer sich ein paar Monate nach dem Kurs nicht mehr genau daran erinnert, was er auf die Moderationskärtchen geschrieben hat.
- Es kann sein, dass es einem Kursteilnehmer nicht schwer fällt, Persönliches in dieser Form preiszugeben.
- Es besteht die Möglichkeit, dass er den Einsatz dieser Moderationstechnik für angebracht hält.

Entschluss zum Abbruch des Kurses

Körperliches und seelisches Unwohlsein

- Eine Kursteilnehmerin kann für sich feststellen, dass sie in dem Rahmen, in dem der Kurs stattfindet, nicht weitermachen kann, da sie während des Kurses starken allergischen Schnupfen hatte, sich in der Gruppe nicht wohl gefühlt und im Laufe der Zeit zunehmend Aggressionen bei sich wahrgenommen hat. Das kann sie mit den Worten: *„Ich habe hier die Nase voll, wortwörtlich“* beschreiben.
- Aus diesem Grund kann sie sich dazu entschließen, den Kurs abubrechen,

Schlechtes Gewissen und Stolz

- Ein Kursteilnehmer kann ein schlechtes Gewissen dabei haben, das Stressinterventionsprogramm im Forschungskontext abubrechen, weil er denkt, er lasse die Kursleitung *„hängen“* und müsse *„aus Dankbarkeit oder aus Respekt“* weitermachen.
- Es kann sein, dass er stolz darauf ist, sich trotz des Risikos, der Kursleitung *„etwas Doo-fes anzutun“*, für seine Bedürfnisse zu entscheiden und zu sagen, dass Feldenkrais nicht *„seins“* ist.

Keine verschwendete Zeit

- Auch wenn sich eine Person nach dem ersten Kurstag entschließt, das Stressinterventionsprogramm abubrechen, kann es sein, dass sie es nicht bereut, an dem ersten Termin teilgenommen zu haben.
- Sie kann äußern, dass das Seminar für sie *„ein wichtiger Punkt“*, die Zeit nicht verschwendet und die Teilnahme wichtig für sie gewesen sei und sie viel über sich gelernt habe.

9.2.3.4 Verallgemeinernde Aussagen auf der Basis des Gesprächs mit Nora

Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode

- Es ist möglich, dass eine Person sich dazu entschließt, an einem Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode teilzunehmen, weil sie bereits positive Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode gesammelt hat und von deren Wirksamkeit überzeugt ist.
- Es ist möglich, dass diese Vorerfahrungen mehrere Jahre zurückliegen.
- Einer Person kann es schwer fallen, sich dazu zu motivieren, allein Feldenkrais auszuüben, weshalb sie wieder eine Gruppe besuchen möchte.

Verknüpfung zur Forschung

- Es kann sein, dass die Verknüpfung eines Stressinterventionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode mit einem Forschungsprojekt die positiven Erwartungen einer potenziellen Teilnehmerin verstärkt.

Zeitrahmen

- Eine Person kann für die Teilnahme an einem Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode Zeit haben, wenn es an wenigen langen Wochenendterminen stattfindet.
- Sie kann keine Zeit für die Teilnahme haben, wenn es an vielen kurzen Terminen während der Woche stattfindet.
- Es kann bei einer Teilnehmerin im Vorwege Stress hervorrufen, sich die langen Wochenendtermine freizuhalten.

Teilnahme zusammen mit Bekannten

- Die Möglichkeit, gemeinsam mit einer Freundin am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode teilzunehmen, kann eine Kursteilnehmerin im Voraus als sehr angenehm empfinden.

Positive Antizipationen

- Es ist möglich, dass ein Kursteilnehmer offen und erwartungsvoll zu einem Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode geht.

Stress und Verspannungen

- Eine Person, die vor Jahren bereits Feldenkrais-Kurse besucht hat, kann in den darauffolgenden Jahren Muskelverspannungen haben.
- Diese können in Zusammenhang mit Stress stehen.
- Eine Person mit stressbedingten Muskelverspannungen kann deswegen vom Arzt Krankengymnastik verschrieben bekommen haben.
- Ein wichtiger Grund für die Anmeldung zum Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode kann sein, unmittelbar davor viel Stress zu erleben.

Stresserleben

Wann habe ich Stress?

- Eine Kursteilnehmerin am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode kann unter dem Begriff „Stress“ in erster Linie Zeitstress verstehen, der entsteht, wenn sie viele Dinge in einer begrenzten Zeit erledigen muss.
- Der Stress kann sich für sie erhöhen, wenn sie sich unter Druck setzt und beispielsweise Schuldgefühle empfindet, weil sie für ihr jugendliches Kind wenig Zeit hat, oder weil sie nicht dazu kommt, für sie wichtige Dinge zu erledigen.
- Der Stress kann Wochen oder Monate lang andauern.

- Die Person kann so in einem gewissen Zeitraum viel mehr arbeiten als normalerweise, diese Belastung aber nicht unbegrenzt aushalten.
- Es kann sein, dass eine Person auf Stress reagiert, indem sie ihn aushält, da sie keinen anderen Ausweg sieht.
- Sie kann dabei über ihr Verhalten überrascht sein, da sie meint, sich so nicht zu kennen.
- Die Person kann sich bei lange anhaltender hoher Stressbelastung darüber wundern, welche körperlichen und seelischen „Reserven“ sie hat, die sie befähigen, diese auszuhalten.
- Ein gewisses Maß an Stress kann als positiv empfunden werden.
- Es ist möglich, dass eine Person auch Beziehungsstress erlebt hat, jedoch andere Assoziationen hat, wenn sie das Wort „Stress“ hört.
- Eine Person, die vor einigen Monaten viel Stress erlebt hat, kann zum jetzigen Zeitpunkt kaum Stress erleben.

Körperliche Symptome

- Stresssymptome auf der körperlichen Ebene können Nervosität, Händezittern, Rückenbeschwerden und Schlafstörungen sein.
- Diese Symptome können bewusst wahrgenommen und als Warnsignale erkannt werden.
- Es ist möglich, dass eine Person mit stressbedingtem Händezittern von einem Bekannten darauf aufmerksam gemacht wird, und dem Symptom aufgrund dessen selbst mehr Aufmerksamkeit schenkt.
- Einer Person, die sich in einer akuten Stressphase befindet, kann körperliche Berührung dabei helfen, sofort den Stress zu verringern. Dabei kann sie sich selbst streicheln oder sich von einer anderen Person beispielsweise massieren lassen.
- Erlebt eine Person, die anfällig für Rückenbeschwerden ist, wenig Stress, kann es sein, dass sich auch die Rückenbeschwerden minimieren.

Den Aus-Knopf finden

- Eine Person, die viel Stress erlebt, kann Schwierigkeiten dabei haben, einen gedanklichen Abstand von den Stressoren zu gewinnen und sich zu entspannen.
- Diese Person kann den Wunsch verspüren, einen Aus-Knopf zu besitzen. Dieser solle einerseits Stress hervorrufende Außenreize wie ein klingelndes Telefon abstellen. Andererseits solle er der Person ermöglichen, augenblicklich innerlich „abzuschalten“.

- Die Person kann den Wunsch verspüren, in einer Gruppe oder durch eine Methode, einen solchen Aus-Knopf oder eine Hilfestellung, die diesem entspricht, zu bekommen.

Beispiel: Stressauslösende Situation

- Wenn eine Lehrerin eine neue Stelle beginnt, kann es vorkommen, dass sie mit vielen, teilweise neuen Anforderungen konfrontiert wird. Das können beispielsweise neue Unterrichtsfächer oder schwierige Schüler sein.
- Eine solche Situation kann von der betroffenen Lehrerin als schrecklich empfunden werden.

Umgang mit dieser Situation

- Die Inhalte, die hinter diesen Anforderungen stehen, zum Beispiel das Engagement einer Schulleiterin für ein bestimmtes Konzept, können von der Lehrerin als sinnvoll empfunden werden.
- Es kann vorkommen, dass jemand auf berufliche Anforderungen reagiert, indem er viele Überstunden macht und wenig Rücksicht auf eigene Bedürfnisse nimmt.
- Gründe für diese Reaktion können sein, dass die Person den Anspruch an sich selbst hat, allen Anforderungen gerecht zu werden und vor den Kollegen keine Unzulänglichkeiten zu zeigen.
- Dabei kann jemand sich über sein Verhalten und seine Ansprüche wundern, da er diese sonst nicht bei sich beobachtet.
- Es ist möglich, dass eine Person erst im Nachhinein erkennt, wie schwer die Aufgaben waren, mit denen sie konfrontiert gewesen ist. In der Situation selbst kann es sein, dass sie es nicht wahrnimmt, obwohl es ihr explizit mitgeteilt wird.
- Eine Person kann irrationale Ängste vor den Konsequenzen eines vermeintlichen Versagens haben.
- Dabei kann es vorkommen, dass die Person nicht die Erwartung an sich selbst stellt, dass die Arbeit ihr leicht von der Hand gehen müsse.

Alternative Wege im Umgang mit solchen Situationen

- Eine Person kann bei einem Kollegen, der sich in einer ähnlichen Stresssituation befindet wie sie, beobachten, dass er damit anders umgeht als sie, und sich vor anderen Schwächen zugesteht.
- Eine Person kann an dem Vorbild eines Kollegen lernen, Schwächen zuzugeben, mit Anforderungen lockerer umzugehen, sich selbst stärker wertzuschätzen und den eigenen Wert für die Arbeitgeber zu erkennen.

Wie die Situation sich entspannen kann

- Es kann vorkommen, dass eine Lehrerin, die zu Beginn einer neuen Stelle viel Stress erlebt hat, etwa ein Dreivierteljahr später weniger Stress bei der Ausübung der Stelle verspürt.
- Eine Lehrerin kann organisieren, dass sie fast nur noch das Fach unterrichtet, in dem sie am meisten Routine hat und kaum Vorbereitungszeit benötigt.
- Es kann sein, dass eine Lehrerin den Aufwand ihrer Arbeit im Zusammenhang mit der finanziellen Vergütung betrachtet und Aufgaben ablehnt, die viel Aufwand erfordern, aber kaum mehr Geld einbringen.
- Eine Lehrerin kann aufgrund einer Gehaltskürzung beschließen, sich bei der Ausübung ihres Berufs nicht mehr zu überanstrengen.
- Es ist möglich, dass eine Lehrerin feststellt, dass ihr Unterricht nicht schlechter wird, wenn sie sich weniger darauf vorbereitet, da sie dann spontaner auf die Schüler eingeht.
- Eine Person kann feststellen, dass es eine Erfahrungssache ist, einzuschätzen, welches Maß sie als produktiv empfindet und wann der Stress überhand nimmt. Sie kann diese Einschätzung als Gratwanderung empfinden.
- Es kann sein, dass eine Person sich dafür entscheidet, eine anstrengende Aufgabe nicht abzugeben, da sie von ihrer Arbeitgeberin für begabt gehalten wird und auch selbst Interesse daran verspürt.
- Jemand kann es im Nachhinein als „Glückstreffer“ betrachten, sich entschieden zu haben, bei der Ausübung des Berufs weniger Aufwand zu Gunsten des eigenen Wohlbefindens zu betreiben.

Erfahrungen mit Schmerzen und die Entdeckung der Feldenkrais-Methode für sich selbst

Schmerzen

- Es ist möglich, dass eine Person zwölf Jahre zuvor so starke Rückenbeschwerden hatte, dass Ärzte keine Möglichkeit mehr sahen, ihr zu helfen.
- In einer solchen Situation kann jemand so starke Schmerzen haben, dass er fast bewegungsunfähig ist.
- Dabei ist es möglich, dass die Person in dem Versuch, keine Bewegung zu machen, die die Schmerzen verstärkt, Muskelverspannungen aufbaut.
- Daran kann jemand verzweifeln, panikartige Ängste entwickeln und den Zustand im Nachhinein als „Katastrophe“ und „extrem“ bezeichnen.
- Die Person kann es trotz der Schmerzen als ihren einzigen Ausweg betrachten, nicht aufzuhören, sich zu bewegen.
- Das kann sie als sehr anstrengend empfinden.
- In einer solchen Situation kann jemand glauben, sein Zustand würde sich niemals wieder bessern.

Parallelen zum psychischen Erleben

- Eine Frau, die schon immer zu Rückenschmerzen geneigt hat, kann in einer Ehe, die sie als beengend und „zerstörerisch“ erlebt, eine massive Verschlimmerung der Beschwerden erfahren.
- Dabei kann sie es als einzige Überlebensebene ansehen, sich von dem Ehepartner zu trennen.
- Die Durchführung dieses Entschlusses kann der Frau sehr schwer fallen, da sie sich nicht stark genug fühlt und die äußeren Umstände sie an der Umsetzung hindern.
- Der Prozess, sich von dem Ehepartner zu trennen und die Vitalität zurückzuerlangen, kann Jahre in Anspruch nehmen.
- Während dieses Prozesses kann es zu körperlichen Rückfällen kommen.
- Eine Person kann der Ansicht sein, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt, wenn man die richtigen Entscheidungen für sich trifft.
- Sie kann überrascht darüber sein und es als „Wunder“ bezeichnen, dass sie eine solche Besserung des Wohlbefindens erfahren hat.

- Die positive Veränderung kann eine Person fast vollständig der Feldenkrais-Methode zuschreiben.

Kennenlernen der Feldenkrais-Methode

- Eine Person kann die Feldenkrais-Methode bei dem Besuch eines Volkshochschulkurses kennenlernen.
- Es kann ein Zufall sein, in dem Kurs einen Platz zu bekommen, da die meisten TeilnehmerInnen sich jedes Semester wieder anmelden.
- Zwischen einer Teilnehmerin und der Kursleiterin kann sich ein guter Kontakt entwickeln.
- Es ist möglich, dass die Kursleiterin die Beschwerden der Teilnehmer gut nachvollziehen kann, da sie eigene Erfahrungen mit ähnlichen Beschwerden gesammelt hat.
- Die Ruhe, die eine Teilnehmerin in einem Feldenkrais-Kurs erlebt, kann sie als wohltuend empfinden.
- Die Teilnahme an einem Feldenkrais-Kurs kann für die Mutter eines kleinen Kindes erschwert sein, da sie für dessen Betreuung sorgen muss.
- Es kann vorkommen, dass eine Person keine Stunden in Funktionaler Integration nimmt, weil ihr die finanziellen Mittel dafür nicht zur Verfügung stehen.

Einstellung der Feldenkrais-Methode gegenüber

„Das Entscheidendste schlechthin“ - positive Erfahrungen mit Feldenkrais

- Es kann vorkommen, dass eine Person in einem Feldenkrais-Kurs ihren Körper besser kennenlernt und lernt, günstige und ungünstige Bewegungsmuster voneinander zu unterscheiden.
- Die Hinführung zu diesen Lerneffekten in Feldenkrais-Stunden kann jemand als gelungen empfinden.
- Diese Art von Lernen kann einer Person Spaß bringen.
- Während Feldenkrais-Stunden kann es jemandem gelingen, das verstandesmäßige Denken in den Hintergrund weichen zu lassen und den eigenen Körper stärker wahrzunehmen.
- Dabei kann die Person den Verstand zwar auch als wichtig betrachten, aber das Ziel

haben, den Körper „zu Wort kommen“ zu lassen, weil sie der Meinung ist, dass sie auf dessen Signale früher zu wenig eingegangen ist.

- Eine Person kann der Feldenkrais-Methode sehr positiv gegenüberstehen und begeistert davon schwärmen, weil diese das Einzige war, was ihr bei starken Schmerzen geholfen hat.
- Aus diesem Grund kann sie der Meinung sein, andere Methoden nicht zu brauchen.
- Eine Person, die selbst einmal unter starken Schmerzen gelitten hat, kann es an der Feldenkrais-Methode schätzen, dass man sie auch mit großen körperlichen Einschränkungen praktizieren kann.
- Eine Person mit starken Schmerzen kann an Feldenkrais-Stunden teilnehmen, indem sie sehr kleine Bewegungen macht oder die Lektionen nur in der Vorstellung ausführt.
- Sie kann diese Erfahrung mit den Worten: „*Das durchbricht nämlich sämtliche Gefängnisse*“ beschreiben.
- Die Ausübung der Feldenkrais-Methode kann einer Person, die die Hoffnung auf Besserung ihrer Beschwerden fast aufgegeben hatte, wieder Hoffnung geben.
- Eine fast bewegungsunfähige Person kann während Feldenkrais-Stunden die Erfahrung machen, dass sie noch zu Bewegungen in der Lage ist und ihr Körper sich bewegen möchte.
- Jemand kann durch Feldenkrais-Unterricht feststellen, wie wichtig Bewegung für ihn ist, sich als „*Bewegungsmensch*“ bezeichnen und sich daraufhin auch im Alltag viel bewegen, zum Beispiel Fahrrad fahren oder wandern.
- Er kann aussagen, krank zu werden, wenn er sich nicht mehr bewegen kann.
- Für eine Person, die unter starken Schmerzen gelitten hat, kann die Begegnung mit der Feldenkrais-Methode ein zentrales Lebensereignis sein.

„Das kommt hier ein bisschen zu kurz.“ – Was man an Feldenkrais vermissen kann

- Es kann sein, dass jemand die Bewegungsabläufe in Feldenkrais-Lektionen als zu eingeschränkt und technisch empfindet und sich danach sehnt, sich – wie etwa beim Freien Tanz – unbegrenzt bewegen zu können.
- Es ist möglich, dass jemand die Bewegung beim Freien Tanz als sehr wohltuend empfindet.
- Eine Person kann der Ansicht sein, dass in Feldenkrais-Stunden zu wenig Spaß an der Bewegung vermittelt wird.
- Jemand, der Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode gesammelt hat, kann der Ansicht sein, dass der Körper, nachdem er in Feldenkrais-Stunden gelernt hat, ungünstige Be-

wegungsmuster aufzugeben, selbst in der Lage sein muss, Bewegungen so günstig wie möglich auszuführen.

- Die Person kann der Meinung sein, dass die Feldenkrais-Methode Menschen nicht in diese Eigenständigkeit führt.
- Bei einer Person kann der Wunsch entstehen, im Feldenkrais-Unterricht zu mehr Eigenständigkeit geführt zu werden.
- Eine solche Hinführung könnte als spannend antizipiert werden.
- Es ist möglich, dass jemand der Meinung ist, dass eine solche Ausweitung des Feldenkrais-Unterrichts zeitintensiver ist als zehn Kurseinheiten.
- Jemand kann an der Feldenkrais-Methode eine gewisse Leichtigkeit vermissen.
- Eine Person kann Feldenkrais-Lektionen als Mittel zum Zweck, als „*Krücke*“, betrachten.
- Sie oder er kann das Gefühl haben, dass der eigene Körper in Feldenkrais-Stunden zu wenig „zu Wort“ kommt.

Integration der Feldenkrais-Methode in den Alltag

Wann es schwer fallen kann, Feldenkrais in den Alltag zu integrieren

- Es ist möglich, dass sich eine Person, die momentan keine körperlichen Beschwerden hat, keine Zeit dazu nimmt, Feldenkrais auszuüben.
- Dabei kann die Person sich über das eigene Verhalten wundern, da sie es als sehr sinnvoll ansieht und glaubt, dass es ihrem Körper guttut, regelmäßig Feldenkrais zu machen oder sich anderweitig auf sich selbst zu besinnen.
- Jemand kann eine andere Person, die sich regelmäßig für so etwas Zeit nimmt, als Vorbild betrachten.
- Eine Person kann der Meinung sein, dass eine Anleitung in geschriebener Form oder auf CD ihr nicht dabei helfen würde, regelmäßig Feldenkrais durchzuführen, da ihre Schwierigkeit darin liegt, sich Zeit dafür zu nehmen.

Wann und wie Menschen Feldenkrais anwenden

- Es kann sein, dass eine Person, die Feldenkrais-Kurse besucht hat, dazu in der Lage ist, selbst Lektionen zu wiederholen.

- Es ist möglich, dass eine Person, die Feldenkrais-Kurse besucht hat, Bewegungsabläufe so weit verinnerlicht hat, dass sie sie im Alltag automatisch ausführt. Zum Beispiel kann sie nach einer in der Feldenkrais-Methode gelehrt Art und Weise aufstehen.
- Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass eine Person, die Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode hat, Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode ausführt, wenn sie Schmerzen hat oder sich bei Verspannungen bewusster bewegt.
- Wenn jemand, der Kurse in der Feldenkrais-Methode besucht hat, allein Feldenkrais-Lektionen durchführt, kann es sein, dass er immer wieder die gleichen Lektionen wiederholt, da er sich nicht an mehr erinnert.
- Aus diesem Grund kann die Person den Wunsch verspüren, wieder an einem Kurs teilzunehmen, damit sie ihr Repertoire erweitern kann.

Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode

Gesamturteil

- Ein ehemaliger Teilnehmer des Stressinterventionsprogramms kann knapp vier Monate nach Kursende viele Kursinhalte vergessen haben.
- Es ist möglich, dass eine ehemalige Teilnehmerin des Stressinterventionsprogramms angibt, nichts Negatives über das Programm berichten zu können und es als „gut“ zu bewerten.

Die Kombination aus Theorie und Praxis

- Eine Person, die am Stressinterventionsprogramm teilgenommen hat, kann sich als Theoretikerin bezeichnen und berichten, dass sie deshalb grundsätzlich Interesse an Theorieunterricht hat und sich dabei einbringen kann.
- Dieselbe Person kann angeben, dass sie die praktischen Feldenkrais-Stunden stärker anspricht und „*ihr Inneres*“ die „*wichtigen Sachen*“ auf dieser Ebene besser lerne.
- Sie kann der Ansicht sein, dass sie in ihrem bisherigen Leben zu viel über den Verstand zu begreifen versucht habe, und aussagen, dass sie im Laufe der Zeit aber immer mehr

davon abgekommen sei. Weiterhin kann sie berichten, dass sie Lebenskrisen nicht über den Verstand habe lösen können.

- Diese Person kann sich als Instinktmensch bezeichnen.
- Obwohl sie das Praktische als das Wichtigere empfindet, kann die Kursteilnehmerin aussagen, dass das Theoretische nicht zu lang oder zu ausladend gewesen sei.
- Auch wenn sie das Praktische als wichtiger ansieht, kann sie das Theoretische trotzdem auch für wichtig halten.
- Jemand kann einräumen, dass es für Menschen, deren Hauptmotivation für die Teilnahme am Stressinterventionsprogramm Stress ist, die theoretische Auseinandersetzung mit der Thematik wichtig sein könne, da unter Umständen Alltagsplanungen verändert werden müssten.

Zeitlicher Rahmen

- Eine Kursteilnehmerin kann die Zeiteinteilung in vier längere Termine als positiv empfinden.
- Es besteht die Möglichkeit, dass jemand nicht an dem Programm teilnehmen würde, würde der Kurs wöchentlich eineinhalb Stunden lang über zehn Wochen stattfinden, und eine solche Einteilung als „*Tüddelkram*“ bezeichnet.
- Es kann sein, dass jemand Kurstermine mit drei Kurseinheiten nicht als zu lang wahrnimmt.
- Es kann sein, dass jemand einen Kurstermin mit drei Kurseinheiten als zu lang wahrnimmt, wenn er danach noch etwas anderes vorhat.
- Ein ehemaliger Kursteilnehmer kann zukünftigen Kursteilnehmern raten, sich nach einem solchen Kurstag lieber nichts anderes vorzunehmen.

Die Zeit vergessen und entspannen

- Es kann sein, dass es jemandem in einer Gruppe leichter fällt, sich Zeit und Ruhe für Körperarbeit zu nehmen.
- Eine Person kann einen Kurstag des Stressinterventionsprogramms als Ausstieg aus dem Alltag bezeichnen, mit einer Reise vergleichen und ihn sehr genießen.
- Dabei kann es sein, dass eine Teilnehmerin einen langen Anfahrtsweg und den hohen Zeitaufwand gerne in Kauf nimmt, um an dem Programm teilnehmen zu können.
- Es kann vorkommen, dass jemand einen kompletten Tag für die Teilnahme am Stress-

interventionsprogramm freihält.

- Ein Kursteilnehmer kann während des Kurstages und danach körperlich und seelisch entspannt sein.
- Jemand kann an einem Kurstag die Zeit vergessen und das angenehme Gefühl haben, dass die Zeit langsamer läuft. Das kann sehr wichtig für ihn sein und er kann es als „*das eigentlich Entspannende*“ und „*den Ausstieg aus dem Rad*“ bezeichnen.
- Während eines Kurstages kann eine Person sich darauf einlassen, dass langsam und leise gesprochen wird und Abläufe mit einer gewissen Ruhe ausgeführt werden.

Das Erleben der Gruppe

- Eine Kursteilnehmerin kann das Gefühl haben, die anderen Teilnehmerinnen kaum kennengelernt zu haben, und das bedauern.
- Sie kann den Eindruck haben, während des Kurses kaum Gelegenheit dazu gehabt zu haben, höchstens während eines gemeinsamen Kaffeetrinkens nach einem Kurstermin.
- Es kann vorkommen, dass diese Person keine Idee hat, wie der Kurs anders gestaltet werden könnte, damit mehr Kontakt zwischen den Teilnehmerinnen entsteht.
- Ein Teilnehmer kann den Austausch mit anderen während des Kurses als wichtig empfinden.
- Beim Einsatz der Methodik der Zweiergespräche kann jemand es schade finden, dass dabei nur mit einer Person kommuniziert wird.
- Deshalb kann es vorkommen, dass er anregt, häufig Zweiergespräche mit wechselnden Gesprächspartnern oder Diskussionen in größeren Gruppen in den Kursablauf zu integrieren.
- Es kann sein, dass jemand sich in einer Gruppe wohler fühlt, sich freier und gelassener bewegt, wenn eine gewisse Nähe zwischen den Gruppenmitgliedern besteht.
- Er kann es als sehr wichtig empfinden, dass ein guter Kontakt in der Gruppe besteht, um „*loslassen*“ zu können, und sich wünschen, dass dieser gefördert wird.
- Eine Teilnehmerin kann es als angenehm wahrnehmen, wenn sie mit vertrauten Personen an einem solchen Kurs teilnimmt.

Weiterempfehlungen

- Es kann sein, dass eine ehemalige Teilnehmerin angibt, dass sie das Programm weiterempfehlen würde.

- Sie kann aussagen, dass man Stress nicht einfach wieder „los werde“.
- Es ist möglich, dass sie der Meinung ist, dass nicht alle Menschen positiv auf die Feldenkrais-Methode reagieren, zum Beispiel weil die Bewegungen manchen zu langsam sein könnten und es als „Typfrage“ bezeichnen.
- Eine Person kann Feldenkrais als Herausforderung bezeichnen.

Die Kursleitung

- Es kann vorkommen, dass ein Kursteilnehmer die Zusammenarbeit der Kursleiterinnen als harmonisch wahrnimmt und sich deswegen gut darauf einlassen kann.
- Der Kursteilnehmer kann es als wichtigen Faktor bei der Stressreduktion ansehen, dass die Kursleitung Harmonie ausstrahlt.
- Es kann sein, dass ein Kursteilnehmer die gemeinsame Leitung durch zwei Kursleiterinnen als abwechslungsreich und wie eine Art Methodenwechsel empfindet.

Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung

- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin das Ausmaß des Methodenwechsels in unserem Kurs mit den Worten „es ging schon so“ beschreibt.
- Eine Kursteilnehmerin kann es bei mehreren aufeinanderfolgenden Kurseinheiten als langatmig empfinden, wenn eine Kursleiterin über eine längere Zeit hinweg redet oder Lektionen ansagt.
- Es kann sein, dass sich eine Kursteilnehmerin mehr Leichtigkeit im Kursablauf durch häufigere Methodenwechsel und mehr Partnerarbeit wünscht.
- Es ist möglich, dass eine Kursteilnehmerin sich wünscht, dass gegenseitige Massagen oder Streichungen in den Kursablauf integriert werden.
- Eine Kursteilnehmerin kann aussagen, dass, insbesondere bei akutem Stress, Massagen oder Streichungen die Körpererfahrung für sie vervollständigen würden, da der Körper so von innen und außen angesprochen würde.
- Es kann sein, dass eine Kursteilnehmerin auch in einer Gruppe, in der sie die anderen Gruppenmitglieder zuvor nicht kennt, gegenseitige Berührungen in einem gewissen Maß anwenden würde, zum Beispiel in Form von Rückenmassagen im Stehen.

Erleben der Feldenkrais-Stunden

Körperliche Effekte

- Für eine Person, die schon viel Feldenkrais gemacht hat, kann das Stressinterventionsprogramm wie eine Auffrischung sein.
- Es kann sein, dass jemand sich vier Monate nach Kursende gut an die Effekte erinnert, die er während der dritten Feldenkrais-Stunde gespürt hat.
- Diese können sein: Das Gefühl, dass es schwer ist, einen Arm zu heben oder zu gehen, dass alles leicht fällt und die Gelenke sich „*wie geschmiert*“ anfühlen, ein Gefühl von schwer oder leicht, lang oder kurz im Liegen.
- Eine Person kann beschreiben, dass ihr Körpergefühl in dieser Lektion gut war und ihr Körper sich „*wie geölt*“ anfühlte.
- Jemand kann bei gefühlter Asymmetrie Zweifel daran haben, dass „*alles wieder ins Lot*“ komme.
- Es kann sein, dass sich ein Kursteilnehmer nach einer Lektion, in der er sich asymmetrisch gefühlt hat, wieder symmetrisch fühlt.
- Darüber kann er erleichtert sein und den Effekt einer guten Anleitung durch die Kursleiterinnen zuschreiben.
- Es kann sein, dass ein Kursteilnehmer sich vier Monate nach Kursende spontan nur an eine Feldenkrais-Lektion aus dem Kurs erinnert, auf Nachfrage hin jedoch an mehrere.
- Es ist möglich, dass ein Teilnehmer mit Vorerfahrungen in der Feldenkrais-Methode und chronischer Rückenproblematik die Beckenuhr regelmäßig dazu einsetzt, zu spüren, in welchem Zustand sich sein Rücken momentan befindet. Er kann die Lektion als seine „*Diagnoseuhr*“ bezeichnen.

Psychische Effekte

- Es besteht die Möglichkeit, dass eine Kursteilnehmerin im Gespräch mit ihrer Bekannten, die auch am Kurs teilgenommen hat, erfährt, dass diese bei sich erhebliche psychische Auswirkungen festgestellt hat. Sie kann bemerken, dass sie gar nicht beobachtet hat, ob das bei ihr auch der Fall ist, dieses aber für möglich halten.
- Eine Person kann während oder unmittelbar nach einem Kurstag einen deutlichen Entspannungseffekt spüren, der jedoch nicht lange anhält.
- Es kann sein, dass eine Person es für möglich hält, dass ein länger anhaltender Ent-

spannungseffekt bei regelmäßiger Ausübung von Feldenkrais eintritt.

- Jemand kann mögliche Auswirkungen der Feldenkrais-Methode auf seine Psyche willkommen heißen.

10 Panorama der gefundenen Erlebenswelten

Im bisherigen Verlauf der Diplomarbeit haben wir die Aussagen unserer Gesprächspartnerinnen unabhängig voneinander betrachtet. Nun wollen wir die Ergebnisse aller Gespräche zusammenbringen. In der Forschungsmethode des Persönlichen Gesprächs wird diese Darstellung „Panorama“ genannt.

Das Panorama der gefundenen Erlebenswelten soll die Vielfalt der zusammengetragenen Informationen darstellen, ohne sie zu beschränken oder zu reduzieren. Wir stellen hier eine Übersicht zusammen, die logisch geordnet ist, jedoch nicht um jeden Preis versucht, Gemeinsamkeiten zwischen den Aussagen der Teilnehmerinnen zu finden. Herr Prof. Inghard Langer (vergleiche Kapitel 6.1) vergleicht diese Art der Darstellung mit einer Ausstellung von Bildern, die in ihrer ganzen Vielfalt, ihren unterschiedlichen Blickwinkeln und Darstellungsweisen verschiedene Themen unterschiedlich beleuchten.

Wir unterteilen die Ergebnisdarstellung in folgende Themenbereiche:

- 10.1 Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode, Motivationen, Erwartungen und Hindernisse
- 10.2 Das Bild von der Feldenkrais-Methode vor und nach dem Erleben des Kurses
- 10.3 Stresserleben
- 10.4 Stressreaktionen und Stresssymptome
- 10.5 Umgang mit Stress
- 10.6 Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion
- 10.7 Was hast du im Kurs erlebt? Phänomene des Erlebens
- 10.8 Was hast du im Kurs gelernt? Gewonnene Erkenntnisse
- 10.9 Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms
- 10.10 Das Erleben der Gruppe
- 10.11 Entschluss zum Abbruch des Kurses
- 10.12 Übertragung und Integration der Kursinhalte in den Alltag
- 10.13 Reflexion des Persönlichen Gesprächs

10.1 Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode, Motivationen, Erwartungen und Hindernisse

von Stefanie Gloger

Die Kursteilnehmerinnen haben sich aus ganz unterschiedlichen Motivationen heraus für die Teilnahme entschieden. Einige haben viele verschiedene Gründe aufgezählt. Diese sind an dieser Stelle aufgeführt.

- Stress und Verspannungen reduzieren
- Verletzung und chronische Krankheit
- Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode
- Offenheit, Neugier und positive Antizipationen
- Zeitrahmen
- Finanzielles
- Teilnahme zusammen mit Bekannten
- Verknüpfung zur Forschung
- Empfehlungen
- Müdigkeit als Hinderungsgrund

10.1.1 Stress und Verspannungen reduzieren

Nadja, Nora und Valerie sind mit dem Anliegen in den Kurs gekommen, den Stress in ihrem Leben reduzieren zu wollen.

Bei **Nadja** war dies die Hauptmotivation für die Anmeldung.

Nora hatte in den Jahren vor dem Kurs immer wieder stressbedingte Muskelverspannungen, wegen denen sie auch schon Krankengymnastik verschrieben bekommen hatte. Sie befand sich in der Zeit des Kurses in einer sehr stressigen Lebensphase und versprach sich von der Teilnahme Erholung.

Valerie hatte den konkreten Wunsch, weniger Prüfungsstress zu erleben.

Auch **Chris** hat zur Zeit des Kurses unter einer hohen Stressbelastung gelitten, die sie in Form von Rückenschmerzen körperlich gespürt hat. Sie hatte sich bei anderen Gelegenheiten schon sehr ausführlich mit dem Thema Stress auseinandergesetzt. Deswegen hat sie

nicht erwartet, im Stressinterventionsprogramm „*etwas großartig Neues*“ zu lernen. Sie hatte nicht die Erwartung, den Stress generell reduzieren oder eine Änderung ihres Stresserlebens herbeiführen zu können, sich jedoch einen kurzzeitigen Erholungseffekt versprochen.

Für **Audur** war es nicht ausschlaggebend, dass die Feldenkrais-Stunden im Rahmen eines Stressinterventionsprogramms stattgefunden haben.

10.1.2 Verletzung und chronische Krankheit

Barbara leidet an einer chronischen Erkrankung und hat sich von der Teilnahme eine Besserung versprochen.

Audur konnte zu der Zeit, zu der der Kurs stattfand, aufgrund einer Verletzung keinen Sport treiben. Für sie kam die Möglichkeit gelegen, sich auf sanfte Art und Weise bewegen zu können.

10.1.3 Vorerfahrungen mit der Feldenkrais-Methode

Zwei der Kursteilnehmerinnen, **Anne** und **Nora**, hatten bereits Vorerfahrungen mit Feldenkrais, bei **Nora** lagen diese schon ein paar Jahre zurück. Beide sind aus verschiedenen Gründen überzeugt von der Methode.

Nora fällt es schwer, sich allein dazu zu motivieren, Feldenkrais auszuüben, weshalb sie gern wieder an Gruppenstunden teilnehmen wollte.

10.1.4 Offenheit, Neugier und positive Antizipationen

Audur, **Chris**, **Emma** und **Nora** haben davon gesprochen, offen in den Kurs gegangen zu sein.

Dabei war es bei **Chris** die Hauptmotivation für die Teilnahme, Feldenkrais kennenzulernen und ausprobieren zu können. Sie hatte keine genauen Vorstellungen von der oder Erwartungen an die Kursteilnahme.

Audur hatte Positives von der Feldenkrais-Methode gehört und wollte schon länger einmal an einem Kurs teilnehmen. Sie hatte vor dem Kurs keine Vorstellung davon, was Feldenkrais ist und wie es ausgeführt wird, und wollte sich von den Kursinhalten überraschen lassen.

Nora betonte ihre positive Erwartungshaltung.

Nadja wollte Feldenkrais ausprobieren und für sich herausfinden, ob Feldenkrais etwas für sie ist.

10.1.5 Zeitrahmen

Für **Nora** war die Teilnahme am Stressinterventionsprogramm nur möglich, weil es an mehreren langen Wochenendterminen stattfand, an vielen kurzen Terminen während der Woche hätte sie aus zeitlichen Gründen nicht teilnehmen können.

Audur wollte schon länger einmal in ihrem Sportverein einen Feldenkrais-Kurs besuchen, die Termine dieser Kurse waren für sie allerdings nicht passend.

Bei **Chris** und **Nora** hat es im Vorwege Stress hervorgerufen, dass sie sich die langen Wochenendtermine frei halten mussten. Das war bei **Chris** ein Argument gegen die Teilnahme, das sie als „*Wehrmutstropfen*“ bezeichnet hat.

10.1.6 Finanzielles

Nadja kam unser Angebot mit der teilweisen Erstattung der Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme gelegen, da sie als Studentin, die sich selbst finanziert, Schwierigkeiten gehabt hätte, die Gebühr für einen regulären Kurs aufzubringen.

Für **Audur** war es ein Grund, bisher nicht an Feldenkrais-Kursen teilgenommen zu haben, dass diese ihr zu teuer waren.

10.1.7 Teilnahme zusammen mit Bekannten

Nora und **Chris** haben sich beide zusammen mit einer Freundin zum Kurs angemeldet und diese Möglichkeit als sehr angenehm empfunden. Für **Chris** war das ein wichtiges Argument für die Kursteilnahme.

10.1.8 Verknüpfung zur Forschung

Die Tatsache, dass das Stressinterventionsprogramm mit einer Diplomarbeit verknüpft ist, hat **Noras** positive Erwartungen an den Kurs verstärkt. **Chris** hat unter anderem am Kurs teilgenommen, weil sie das Forschungsprojekt unterstützen wollte.

10.1.9 Empfehlungen

Eine Frau in **Nadjas** Bekanntenkreis hat von der Feldenkrais-Methode geschwärmt, was **Nadja** dazu motiviert hat, Feldenkrais selbst einmal ausprobieren zu wollen.

10.1.10 Müdigkeit als Hinderungsgrund

Nadja war vor dem Seminar vollkommen übermüdet, und überlegte kurz vor Beginn des Kurses, abzusagen.

10.2 Das Bild von der Feldenkrais-Methode vor und nach dem Erleben des Kurses

von Stefanie Gloger

Aufgrund der verschiedenen Ausgangsbedingungen der Kursteilnehmerinnen ist auch das Bild, das sie von der Feldenkrais-Methode haben, sehr unterschiedlich.

- Die Teilnehmerinnen mit Vorerfahrungen
- Die Teilnehmerinnen ohne Vorerfahrungen

10.2.1 Die Teilnehmerinnen mit Vorerfahrungen

- Überzeugung von der Wirksamkeit der Methode
- Das vermisst eine Teilnehmerin bei der Feldenkrais-Methode

10.2.1.1 Überzeugung von der Wirksamkeit der Methode

Anne und **Nora**, die schon vor dem Kurs Erfahrungen mit Feldenkrais gesammelt haben, sind von der Methode überzeugt.

Nora konnte durch Feldenkrais ihren Körper besser kennenlernen und lernen, günstige und ungünstige Bewegungsmuster zu unterscheiden. Sie empfindet den Aufbau der Feldenkrais-Stunden als gut geeignet, um zu diesen Lerneffekten zu gelangen. Diese Art zu lernen macht ihr Spaß. Es gelingt ihr dabei, weniger den Verstand zu benutzen und mehr zu spüren, was bei ihr ihrer Meinung nach vor dem Kontakt mit der Feldenkrais-Methode zu kurz gekommen ist.

Nora schwärmt begeistert von Feldenkrais, weil es das Einzige war, was ihr bei ihren starken Schmerzen geholfen hat, und ist deshalb der Meinung, andere Methoden nicht zu brauchen. Das Kennenlernen der Feldenkrais-Methode war für sie ein zentrales Lebensereignis. Besonders schätzt **Nora** an Feldenkrais, dass man es auch mit großen körperlichen Einschränkungen praktizieren kann, indem man die Bewegungen sehr klein ausführt oder sie sich nur vorstellt. Das hat ihr einen Ausweg aus ihrer Hoffnungslosigkeit geboten, da sie gemerkt hat, dass sie noch dazu in der Lage war, sich zu bewegen, und ihr Körper sich bewegen wollte.

Durch die Feldenkrais-Methode hat **Nora** entdeckt, dass Bewegung für sie sehr wichtig ist. Sie bewegt sich seitdem mehr, fährt zum Beispiel Fahrrad oder wandert, und sagt, sie würde krank werden, wenn sie sich nicht mehr bewegen könnte.

Anne hat an Feldenkrais-Kursen für Reiter teilgenommen. Dabei konnte sie sich ihrer unbewussten Körperspannungen bewusst werden, und hat gemerkt, dass sie ihrem Pferd beim Reiten oft uneindeutige Signale gegeben hat. Sie lernte zu spüren, was sie auf dem Pferd tut, und eindeutige Signale zu geben, sodass ihr Pferd gezielter reagieren kann. Die Kommunikation zwischen beiden ist somit klarer geworden. Außerdem berichtet **Anne**, dass sie durch Feldenkrais gelernt hat, Glaubenssätze über „das richtige Reiten“ loszulassen und ihre

Konzentration auf das Spüren im Augenblick zu richten. Wenn ihr Pferd lustlos ist und sie es motivieren möchte zum Reiten, kann sie nun gelassen und freundlich bleiben, anstatt Druck auszuüben, sodass es sich beim Reiten freier bewegen kann.

Anne ist der Meinung, dass man durch Feldenkrais lernen kann, die Körperwahrnehmung zu verbessern und sein körperliches Befinden zu akzeptieren. Durch das Bewusstmachen könne man Blockaden auf physischer und emotionaler Ebene lösen. Weiterhin ist sie der Überzeugung, dass man insgesamt kompetenter darin wird, Probleme zu lösen, um Fehlverhalten vorzubeugen. Sie glaubt, man kann mit Feldenkrais zu einem besseren Selbstbild finden, das sei jedoch ein längerer Prozess.

Sie kann sich vorstellen, dass Feldenkrais in Verbindung mit einer Psychotherapie ein guter Ansatz wäre, um ihre psychischen Probleme zu lösen.

10.2.1.2 Das vermisst eine Teilnehmerin bei der Feldenkrais-Methode

Nora hat einige Punkte angesprochen, die ihr beim Feldenkrais fehlen.

So empfindet sie die Bewegungsabläufe beim Feldenkrais als zu eingeschränkt und technisch. Sie genießt die Bewegung beim Freien Tanz sehr und würde diese Freiheit, Leichtigkeit und diesen Spaß an der Bewegung auch gern beim Feldenkrais vermittelt bekommen.

Nora ist der Ansicht, dass der Körper, nachdem er in Feldenkrais-Stunden gelernt hat, ungünstige Bewegungsmuster aufzugeben, selbst in der Lage sein müsste, Bewegungen so günstig wie möglich auszuführen. Sie findet, dass die Feldenkrais-Methode Menschen zu wenig in diese Eigenständigkeit führt, der Körper zu wenig selbst „zu Wort“ kommt. Sie würde eine Anleitung in diese Richtung begrüßen, diese als spannend empfinden. Sie glaubt allerdings, dass eine solche Hinführung zur Eigenständigkeit zeitintensiv ist und den Rahmen eines regulären Kurses wie des Stressinterventionsprogramms übersteigt.

Für **Nora** ist Feldenkrais deshalb eine Art Mittel zum Zweck, eine Basis, die ihr darauf aufbauend eine „Kür“ ermöglicht.

10.2.2 Die Teilnehmerinnen ohne Vorerfahrungen

- Vor dem Kurs – Allgemeine Vorstellungen von der Methode und ihrer Durchführung
- Vor dem Kurs – Feldenkrais-Praktizierende im Bekanntenkreis
- Vor dem Kurs – Internetrecherche
- Nach dem Kurs – Relativierung des ursprünglichen Bildes
- Nach dem Kurs – Einstellung der Methode gegenüber
- Nach dem Kurs – Zu wenig Bewegung und Komplexität
- Nach dem Kurs – Über die Zielgruppe
- Nach dem Kurs – „Starkult“

10.2.2.1 Vor dem Kurs – Allgemeine Vorstellungen von der Methode und ihrer Durchführung

Chris und **Audur**, die beide vor dem Kurs noch keine Erfahrungen mit Feldenkrais hatten und nicht wussten, wie Feldenkrais-Unterricht abläuft, haben erzählt, was für ein Bild sie von der Methode hatten, bevor sie eigene Erfahrungen damit gesammelt haben.

Dabei hatte **Audur** die Vorstellung, dass Feldenkrais-Stunden eher „*meditativ*“ als „*action-mäßig*“ sind. Sie dachte, es würde ähnlich wie Yogaunterricht sein, eine Mischung aus Entspannung und Übungen.

Chris hatte klischeehafte Vorstellungen von Feldenkrais und den Menschen, die die Methode praktizieren. Sie hat sie in Verbindung mit Anthroposophie und anthroposophisch geprägten Menschen gebracht, die sie selbst als „*eigentümlich*“ empfindet und von denen sie sich abgrenzen möchte. Dabei ist dieses Bild nicht konkret und beruhe nicht auf einer echten Grundlage, sei eher ein Gefühl. Woher es stammt, kann sie sich nicht erklären.

10.2.2.2 Vor dem Kurs – Feldenkrais-Praktizierende im Bekanntenkreis

Nadja und **Chris** haben beide jeweils eine Feldenkrais-Praktizierende in ihrem Bekanntenkreis, die von der Wirkung der Methode überzeugt ist, was sich auf ihr Bild von der Methode positiv ausgewirkt hat.

10.2.2.3 Vor dem Kurs – Internetrecherche

Nadja hat sich vor dem Kursbesuch im Internet über Feldenkrais informiert, konnte aber aus den Informationen, die sie dort erhalten hat, kein klareres Bild von der Methode bekommen. Ihre Fragen wurden nicht beantwortet. Die Information, dass Feldenkrais über Bewegung wirkt, hat sie als positiv empfunden.

10.2.2.4 Nach dem Kurs – Relativierung des ursprünglichen Bildes

Chris hat ihre Vorstellungen von der Methode, nachdem sie sie tatsächlich kennengelernt hat, relativiert. Sie bringt sie und die Kursleiterinnen nicht mehr in Verbindung mit Anthroposophie.

10.2.2.5 Nach dem Kurs – Einstellung der Methode gegenüber

Alle Teilnehmerinnen stehen der Methode am Ende des Kurses positiv gegenüber.

Chris hat die Feldenkrais-Stunden selbst als „*bereichernd*“ und „*total spannend*“ empfunden. Grundsätzlich würde sie wieder an Feldenkrais-Stunden teilnehmen, steht der Methode offen gegenüber. Momentan sieht sie allerdings keine Notwendigkeit, Feldenkrais regelmäßig in ihr Leben zu integrieren.

Die Schwierigkeiten, die sie mit der Gruppe hatte, haben ihren positiven Eindruck getrübt.

10.2.2.6 Nach dem Kurs – Zu wenig Bewegung und Komplexität

Chris und **Nadja** hat bei den Feldenkrais-Stunden etwas gefehlt.

Chris sitzt im Alltag viel, und sieht eine größere Notwendigkeit darin, Ausdauersport zu betreiben als Feldenkrais auszuüben.

Nadja beschreibt sich als gelenkig und hat die Feldenkrais-Stunden als „*nicht schwer*“ wahrgenommen. Sie würde sich mehr Komplexität wünschen.

10.2.2.7 Nach dem Kurs – Über die Zielgruppe

Nadja ist der Meinung, dass Feldenkrais aufgrund der leichten, langsamen Bewegungen eher für körperlich eingeschränkte oder ältere Menschen geeignet ist als für sportliche Leute. Die Tatsache, dass sie eine sechzigjährige Bekannte hat, die von Feldenkrais begeistert ist, bestärkt sie in ihrer Ansicht.

10.2.2.8 Nach dem Kurs – „Starkult“

Nadja hat es als auffällig und störend empfunden, dass die Feldenkrais-Methode so sehr auf ihren Begründer ausgerichtet ist, und bezeichnet dieses Phänomen als „Starkult“ oder „Personenkult“. Sie hat es ebenfalls als unangenehm empfunden, dass eine andere Teilnehmerin so ausführlich berichtet hat, wie sehr die Feldenkrais-Methode ihr Leben verändert hat.

10.3 Stresserleben

von Susanne Herzog

10.3.1 Zitate über innere Bilder von Stress

„Es ist etwas, das mir im Nacken sitzt oder ein Berg, der von hinten drückt. Manchmal wehre ich mich dagegen, da ich spüre, dass ich eine Ruhepause brauche.“

„Das Leben ist keine Tempo-30-Zone ... ich bin auch so, weil ich den Stress als etwas Positives erlebt habe... Ich bin hier Powerfrau.“

„Die [zu erledigenden Aufgaben, Anmerkung der Verfasserin] nehmen dann in der Wahrnehmung so überhand und sie kriegen irgendwie auch dieses Phänomen vom Knüdeltopf. Kennst du das Märchen mit dem Knüdeltopf? Eine ganz arme Familie kriegt einen Knüdeltopf geschenkt und die essen für ihr Leben gern Knüdel und sind aber eben arm und deswegen gibt es Knüdel nicht so oft. Und dann, eine Fee, keine Ahnung, irgendwie kriegen sie auf jeden Fall so einen Zauber-Knüdeltopf. Und dieser Knüdeltopf hat die wunderbare Gabe, du entnimmst einen Knüdel und dafür wachsen zwei nach in dem Topf.“

„Kennst du dieses schöne Bild? Da laufen zwei Männer auf Gleisen und hinter ihnen kommt ein Zug. Und die laufen da über diese Schwellen, immer zwischen den beiden Schienen. Und laufen und laufen. Und keuchen. Und der Zug kommt und kommt und kommt. Und dann sagt der eine zum anderen: ‚Wir sind verloren, wenn hier nicht gleich eine Weiche kommt.‘ Das finde ich ja anschaulich sehr schön, diesen Tunnelblick, sie kommen nicht mehr auf die Idee, dass sie einfach nur herunterhüpfen müssen. (...) Ja, aber die haben das dann wahrscheinlich auch, dieses Stresssyndrom.“

Unsere Teilnehmerinnen gaben Stresserleben in drei verschiedenen Bereichen an, im Alltag, in familiären und freundschaftlichen Beziehungen und Stress in der Arbeitswelt.

10.3.2 Stress im Alltag

Im Alltagsbereich berichteten die Kursteilnehmerinnen von verschiedenen Stressauslösern beziehungsweise Stresssituationen, die sie erleben. Eine Rolle für das Empfinden von Stress spielen für sie:

- Aufgabenanzahl
- Zeitdruck
- Fremdbestimmung der Aufgabenstellung
- Unvorhersehbarkeit neuer Situationen
- Körperliche Belastbarkeit
- Ziellosigkeit im eigenen Leben
- Stress durch Ängste und Angst vor dem Stress
- Hohe Sensibilität
- Hohe Leistungsanforderungen an sich selbst

10.3.2.1 Aufgabenanzahl

Emma, Nadja und Valerie beschreiben, dass Stress in ihrem Alltag dadurch entsteht, dass sie sich zu viele Aufgaben aufladen oder bei der Bewältigung vieler Aufgaben unter Stress geraten.

Valerie kann ihre Belastungsgrenze nicht nach außen für andere sichtbar machen, **Emmas** Reizverarbeitung dauert länger, wobei die Konzentrationsspanne kurz ist. Beide werden durch von außen einströmende akustische Reize überflutet.

Nadja studiert und arbeitet ganztags dabei, hat aber auch den Eindruck, dass sie sich in stressige Situationen hineinstürzt. Stress ist ein „*Dauerbegleiter*“ ihres Lebens.

10.3.2.2 Zeitdruck

Nora beschreibt Stress, wobei der Stress durch Zeitdruck entsteht, wenn sie viele Aufgaben in einer begrenzten Zeit erledigen muss. Sie empfindet ein gewisses Maß an Stress als positiv. Während sie vor ein paar Monaten viel Stress erlebt hatte, erlebt sie zum Zeitpunkt des Gesprächs kaum Stress.

Anne erlebt dadurch Stress, dass sie früh um 3.30 Uhr entgegen ihrem Schlafbedürfnis aufstehen muss, um ihr Tagespensum an Aufgaben erledigen zu können.

10.3.2.3 Fremdbestimmung der Aufgabenstellung

Valerie fühlt sich unter Stress, wenn äußere Vorgaben gemacht werden, die sie dazu zwingen, ihre eigenen Interessen zu verleugnen, und sie nicht ihren eigenen Lernbedürfnissen folgen kann, zum Beispiel wenn ein zeitlich enger Studienplan an der Uni vorgegeben wird, den sie erfüllen muss, um das Studium schnell zu beenden.

10.3.2.4 Unvorhersehbarkeit neuer Situationen

Emma entwickelt Stressreaktionen, wenn sie mit unvorhersehbaren neuen Situationen konfrontiert wird, auf die sie sich vorher nicht mental einstellen kann.

10.3.2.5 Körperliche Belastbarkeit

Aufgrund einer Erkrankung (Multiple Sklerose) ist Stress für **Barbara** körperliche Beanspruchung, zum Beispiel das Gehen als Fortbewegung. Dieser Vorgang erfordert ihre volle Auf-

merksamkeit, sodass sie am Ende eines Arbeitstages erschöpft ist und weniger belastbar als andere Menschen.

10.3.2.6 Ziellosigkeit im eigenen Leben

Stress empfindet **Valerie**, wenn sie kein Ziel für ihr zukünftiges Leben hat, oder die Reihenfolgen von Handlungen, um ein gestecktes Ziel zu erreichen, unklar sind.

10.3.2.7 Stress durch Ängste und Angst vor dem Stress

Wenn **Emma** ihre Körpergrenzen nicht spürt, fühlt sie sich verloren, unsicher und ungeschützt, obwohl sie sich paradoxerweise diese Freiheit wünscht. Sie fühlt sich in dieser Freiheit nicht gehalten. Aus dem Nicht-Spüren ihrer Körpergrenzen heraus entwickelt sie verschiedene Ängste. Sie hatte Angst, über eine Straße mit Querbalken zu gehen, da sie befürchtete hinunterzufallen. Sie hatte Angst zu fallen, wenn sie auf einen Bahnsteig ging oder mit vielen Menschen in einem Bus stand. Sie befürchtete, dass diese Menschen sie schubsen würde, so dass sie hinfällt, da sie ihre Körpergrenzen nicht spürt.

In Prüfungssituationen kann sich **Emma** manchmal nicht konzentrieren, da sie emotional mit anderen Dingen beschäftigt ist und von diesen Gedanken abgelenkt wird.

Zudem erzählt **Emma**, dass sie Angst hat vor der Auswirkung von Stress. Sie befürchtet, dass sie sich nach Stresserlebnissen, zum Beispiel Prüfungssituationen, ausgelaugt und leer fühlt.

10.3.2.8 Hohe Sensibilität

Nadja beschreibt sich als sehr sensibel, durchlässig und empfindlich. Sie spürt deutlich die Stimmungen anderer Menschen und es fällt ihr schwer, sich gegen diese Stimmungen abzugrenzen. Sie weiß, dass es in ihrer Verantwortung liegt, auf ihre Grenzen zu achten.

10.3.2.9 Hohe Leistungsanforderungen an sich selbst

Nadja hat den Wunsch, von Anfang an alles perfekt zu machen. Sie hat erkannt, dass sie den Anspruch an sich hat, alles sofort zu können, sich keine Fehler eingestehen kann, meint,

alles erledigen zu müssen. Auch wenn sie weiß, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sie bei einer Prüfung durchfällt, sehr gering ist, erlebt sie beim Lernen dafür Stress.

Es löst Stress bei **Nadja** aus, sich nicht so lieben zu können, wie sie ist, sondern etwas dafür tun zu müssen. Sie sieht die Ursachen ihrer Einstellung sich selbst gegenüber in ihrer Kindheit, zieht Parallelen zwischen dem Verhalten ihrer Eltern ihr gegenüber und ihrer eigenen Einstellung sich selbst gegenüber.

10.3.3 Stress in familiären und freundschaftlichen Beziehungen

Die Teilnehmerinnen berichten über Stressempfinden in ihren Familien, in Gruppen, unter Peers, mit Freunden und Arbeitskollegen (siehe auch Kapitel 10.3.4, Stress in der Arbeit).

Als Stressoren wirken:

- Unverbundenheit
- Konflikte
- Räumliche Nähe / Beziehungsnähe
- Unvorhersehbare Gruppenzusammensetzung
- Schuldgefühle

10.3.3.1 Unverbundenheit

Innerhalb der Familie empfindet **Valerie** Stress, wenn sie entweder niemanden findet, der ihr zuhört, dem sie ihre Sorgen erzählen kann, oder sie das Gefühl hat, nicht mit ihren Familienmitgliedern verbunden zu sein und neben ihnen her zu leben, anstatt mit ihnen zu leben. Zur Bewältigung ihrer Belastung versucht sie, diese alleine mit sich selbst zu lösen, was wiederum zu erhöhtem inneren Stress führt.

10.3.3.2 Konflikte

Anne fühlt sich bei Konfrontationen und Streitgesprächen gestresst. Sie fühlt sich oft überfordert, die Situation zu meistern, da sie ein starkes Defizitgefühl und Minderwertigkeitskomplexe hat. Sie beschreibt ihr Stresserleben im Zusammenhang mit einer Freundin, die versuchte ihr vorzuschreiben, wie sie sich verhalten solle, obwohl Anne ihr gesagt hatte, dass

sie das so nicht tun wolle. Die Freundin ignorierte Annes geäußerte Grenzziehung, sodass Anne ihr ihre Einstellung nochmals schriftlich mitteilte. Anschließend fuhr Anne zu ihrer Freundin, um die Situation zu klären. Auf der Hinfahrt wurden bei Anne verschiedene Stressreaktionen ausgelöst.

Nora kennt aus früheren Jahren auch Stress in ihrer Paarbeziehung. Sie hatte vor etwa zwölf Jahren über lange Zeit hinweg so starke Rückenbeschwerden, dass sie dachte, sie würde sich nie wieder schmerzfrei bewegen können und Angstzustände erlebt hat. Im Nachhinein bringt sie diese Schmerzen mit ihren zu dieser Zeit starken Beziehungsproblemen in Verbindung. Wenn sie heute das Wort „Stress“ hört, denkt sie jedoch eher an Zeitstress als an Beziehungsstress.

10.3.3.3 Räumliche Nähe / Beziehungsnähe

Als Stressoren, führt **Emma** die räumliche Nähe und die Konflikte unter Peers an. Um zu lernen mit Konflikten umzugehen und nicht mehr davor davonzulaufen wählte sie ein Internat. Durch die räumliche Enge und Beziehungsnähe zu ihren Mitschülern und Lehrern fühlte sie sich überfordert. Auch die Interessenkonflikte zwischen ihren Mitschülern belasteten sie.

10.3.3.4 Unvorhersehbare Gruppenzusammensetzungen

Barbara erzählt, dass sie Stress in neu entstehenden Gruppen erlebt. Sie belastet die Unvorhersehbarkeit der Zusammensetzung der Gruppen. Auch sei es schwierig für sie, ihren Platz innerhalb der neuen Gruppe zu finden, sich adäquat zu verhalten und sich etwas zu trauen. In einer großen Gruppe mit circa 30 Mitgliedern etwas zu sagen oder zu fragen, sei schwierig für sie, und bereite ihr Unwohlsein.

10.3.3.5 Schuldgefühle

Für **Nora** erhöht sich Stress, wenn sie sich unter Druck setzt und Schuldgefühle gegenüber ihren Kindern hat, wenn sie meint, zu wenig Zeit für sie zu haben oder sie nicht dazu kommt, wichtige Dinge für sie zu erledigen.

Emma bekommt ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihre Bedürfnisse, zum Beispiel Durst mit Cola stillt, anstatt mit Wasser, oder Geld von ihren Eltern ausgibt, indem sie auf ein Internat geht. Sie fragt sich, ob sie dieses Geld ausgeben darf, obwohl sie das Geld nicht selbst verdient hat.

10.3.4 Stress in der Arbeitswelt

In der Arbeitswelt berichten die Gesprächspartnerinnen ebenfalls von verschiedenen Stressauslösern, die für sie bedeutsam sind. Diese Belastungen lassen sich unterteilen in drei Belastungsformen sowie Selbstverstärkungsmechanismen,

- körperliche Belastungen,
- emotionale Belastungen,
- kognitive Belastungen.

10.3.4.1 Körperliche Belastungen

Anne berichtet, dass sie an ihrer Arbeitsstelle schwer körperlich arbeite, das heißt viel Gewicht bewegt, und deshalb am Abend Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule hat.

10.3.4.2 Emotionale Belastungen

Anne arbeitet seit acht Jahren in einer Firma. Sie übt eine Arbeit aus, die nicht ihrer Ausbildung und ihren Ansprüchen entspricht. Sie traut sich nicht, dies anzusprechen, da sie Angst hat ihren Arbeitsplatz zu verlieren, wenn sie sich ihrem Vorgesetzten widersetzt. **Anne** zweifelt an ihren Kompetenzen und ihren Fähigkeiten.

An einer früheren Arbeitsstelle war sie mit verantwortungsvolleren Aufgaben betraut und das Arbeiten hat ihr Spaß gemacht. Sie weiß, dass sie um etwas an ihrer Situation zu ändern, sich auf Stellenanzeigen bewerben müsste. Sie hat jedoch Angst, den Anforderungen einer neuen Arbeitsstelle nicht gewachsen zu sein. Sie hat Angst vor Vorstellungsgesprächen und führt Schulerfahrungen an, bei denen sie beim Vortrag vor Lehrern und Schülern „*Blackouts*“ erlebt hatte.

Nora hatte Angst, ihre neue Stelle zu verlieren, wenn sie den neuen Anforderungen als Quereinsteigerin nicht gewachsen gewesen wäre, obwohl sie wusste, dass ihre Vorgesetzte und Kollegen sie gerne behalten wollten.

Chris empfindet bei der Arbeit ein Pflichtgefühl, da sie Geld dafür bekommt. Wenn ihre Leistungen nicht einer gewissen Norm entsprechen, empfindet sie Stress.

Dabei erhöht sich für sie der Stress, wenn sie das Gefühl hat, dass andere denken, sie würde ihre Arbeit nicht schaffen. Es ist für sie schlimmer, eine Arbeit nicht verrichten zu können, weil sie es nicht schafft, als wenn es daran liegt, dass Informationen fehlen.

Ebenso fühlt sie sich verpflichtet, Menschen, die mit ihren Fragen zu ihr kommen, zu helfen. Kann sie ihnen nicht helfen, dann fühlt sie sich gestresst.

Weiterhin entsteht bei **Chris** oft Stress, weil sie durch etwas verunsichert ist. Das bemerkt sie allerdings erst viel später, wenn es bereits zu einem „*Stau in der Arbeit*“ gekommen ist.

10.3.4.3 Kognitive Belastungen

Die kognitiven Belastungen am Arbeitsplatz bestehen aus verschiedenen Komponenten:

- Unsicherheit des Arbeitsplatzes
- Neue, unbekannte Anforderungen
- Zu hohe Anforderungen
- Zu viele Termine
- Prioritäten setzen und Entscheidungen fällen
- Die Rolle der eigenen Einstellung zu Aufgaben
- Probleme lösen
- Arbeiten, ohne sichtbare Ergebnisse zu erlangen
- Mangelnde Organisation und Disziplin

10.3.4.3.1 Unsicherheit des Arbeitsplatzes

Anne glaubt, dass sie einer unsicheren beruflichen Zukunft entgegengeht, da ihr Projekt neu ausgeschrieben wird und es unklar ist, ob sie in ihrem momentanen Projekt weiterarbeiten kann.

10.3.4.3.2 Neue, unbekannte Anforderungen

Nora hatte als Lehrerin eine neue Stelle begonnen und wurde mit vielen neuen Anforderungen konfrontiert, zum Beispiel lustlose Schüler zu motivieren oder neue, unbekannte Unterrichtsfächer zu unterrichten. Sie empfand diese Situation als schrecklich.

Auch **Audur** empfindet bei neuen Anforderungen Stress.

10.3.4.3.3 Zu hohe Anforderungen

Chris bezieht sich auf die Stresstheorie und erklärt, dass sie Stress empfindet, wenn die Anforderungen, die an sie gestellt werden, zu hoch sind. Manchmal wird sie mit Anforderungen konfrontiert, die gar nicht zu bewältigen sind. Auch dabei empfindet sie Stress.

10.3.4.3.4 Zu viele Termine

Chris erlebt Stress, wenn eine gewisse Anzahl von Terminen pro Woche, geschäftlich oder privat, überschritten sind. Auch wenn sie weiß, dass die nächsten Wochenenden bereits alle verplant sind und kein zeitlicher Spielraum besteht, fühlt sie sich unwohl.

10.3.4.3.5 Prioritäten setzen und Entscheidungen fällen

Audur berichtet, dass sie Stress in der Arbeit erlebt, wenn sie mit vielen Anforderungen gleichzeitig konfrontiert wird und abwägen muss, was sie zuerst erledigt (Prioritäten setzen). Sie muss dabei verschiedene Subfaktoren beachten, so dass ihr die Entscheidung schwer fällt und sie sich in einer Zwangslage empfindet. Es fällt ihr besonders schwer, wenn sie durch die Auswahl ihrer Aufgabenerledigung einige Kollegen bevorzugt behandelt.

10.3.4.3.6 Die Rolle der eigenen Einstellung zu Aufgaben

Audur erlebt weniger Stress bei der Erledigung ihrer Aufgaben und geht sie mit mehr Freude an, wenn sie sie interessant findet. Umgekehrt nimmt sie eine weniger interessante Aufgabe als wesentlich umfangreicher und schwieriger wahr als eine interessante.

10.3.4.3.7 Probleme lösen

Audur empfindet im Berufsleben Stress, wenn sie mit neuen unbekannten Aufgaben konfrontiert wird, und erst einen Weg finden oder mit Kollegen sprechen muss, um herauszufinden, wie sie diese Aufgaben bearbeiten kann.

10.3.4.3.8 Arbeiten, ohne sichtbare Ergebnisse zu erlangen

Chris erlebt viel Stress bei der Büroarbeit und sie bezeichnet sie als „*lebensfeindlich*“. Es belastet sie, dass sie hierbei das Ergebnis ihrer Arbeit nicht so direkt vor Augen hat, wie es zum Beispiel bei einem Handwerker der Fall ist. Sie hat stattdessen den Eindruck, die Arbeit würde sich unbegrenzt vermehren.

10.3.4.3.9 Mangelnde Organisation und Disziplin

Wenn **Nadja** die Erledigung von Aufgaben ungünstig organisiert oder sich längere Zeit „davor drückt“, sie zu erledigen, gerät sie angesichts der Anhäufung der zu erledigenden Arbeit in Stress.

10.4 Stressreaktionen und Stresssymptome

von Susanne Herzog

Unsere Gesprächspartnerinnen berichteten, wie sie mit welchen Symptomen auf Stress reagieren. Sie erlebten folgende Reaktionen:

- Körperliche Symptome
- Emotionale Symptome
- Veränderter Selbstkontakt
- Verändertes Körpergefühl
- „...sich nicht mehr als ganze Person spüren“
- Angst
- Kein gedanklicher Abstand mehr zu äußeren Stressoren
- Stress als Rausch

10.4.1 Körperliche Symptome

Nora berichtet über Anzeichen von Nervosität, Händezittern, Rückenschmerzen und Schlafstörungen, wenn sie unter Stress steht. Wegen stressbedingter Muskelverspannungen hat sie vom Arzt Krankengymnastik verschrieben bekommen. Sie setzt die Feldenkrais-Stunde „Die Beckenuhr“ regelmäßig ein, um festzustellen, in welchem Zustand sich ihr Rücken befindet. Sie bezeichnet diese Lektion als ihre „*Diagnoseuhr*“.

Auch **Chris** verspannt sich im Rücken und bekommt Schmerzen in stressigen Zeiten. Sie knirscht dann mit den Zähnen, hat einen verspannten Nacken und hohe Spannungen in den Händen, wodurch ihre Unterarme schmerzen. In Extremsituationen verhaken sich ihre Wirbel im Brustwirbelbereich, und sie bekommt Schwierigkeiten beim Atmen. **Chris** äußert die Vermutung, ihr Rücken toleriere suboptimale Bedingungen bei geringer Stressbelastung besser als bei hoher.

Audur zieht bei Stress die Schultern hoch und kann sie schwer wieder lockern.

Nadja bekommt Herzrasen, Übelkeit oder ein Engegefühl im Brustkorb. Wenn sie angespannt ist, bekommt sie allergische Reaktionen, zum Beispiel Asthma und tränende Augen. Außerdem leidet sie an Neurodermitis. Die Verbindung ihrer Erkrankungen mit Stress ist heute für **Nadja** offensichtlich. Sie hat den Eindruck, dass ihr Körper ihr durch Krankheiten zu verstehen gibt, dass sie ihre Grenzen überschreitet, da sie jahrelang keine Rücksicht darauf genommen hat. Diese Körperreaktionen nimmt sie wie direkte Zurechtweisungen wahr.

Chris stellt fest, dass Büroarbeit nicht gesund ist. Das lange Sitzen und das Starren auf den Bildschirm tut ihr nicht gut. Auch das Schreiben von Diplomarbeiten bezeichnet sie als „*lebensfeindlich*“.

10.4.2 Emotionale Symptome

Stress ist für **Chris** etwas Alltägliches und sie erlebt ihn nicht als starkes Gefühl. Der Stress, unter dem sie leidet, hat sich ihrem Erleben nach schon verselbstständigt und sei zu einer „*Gesamt-Grundstimmung*“ geworden. Dann treten auch die körperlichen Symptome auf.

Chris bemerkt, dass sie unter Stress nicht mehr „*locker*“ im Kontakt mit anderen Menschen ist, und nicht mehr viel von ihrer Umwelt mitbekommt. Sie grenzt sich dann ab, fühlt sich „*genervt*“ oder „*unlustig*“. Sie entwickelt dann ein Gefühl der Überforderung, wie „*ich kann es*“

nicht schaffen“. Wenn ihr der Stress bewusst wird, erfährt sie noch eine Steigerung dieses Gefühls.

10.4.3 Veränderter Selbstkontakt

Emma nimmt in Stresssituationen kein Hungergefühl mehr wahr, bekommt oft Migräne und Kopfschmerzen. Sie erleidet manchmal einen Schwächeanfall oder hat das Gefühl ohnmächtig zu werden, bekommt ein schweißiges Gesicht, während ihr Herz rast.

Viele auditive Reize, die zur selben Zeit auf sie einströmen, führen dazu, dass sie sich nicht mehr darauf konzentrieren kann, was sie selbst gerade fühlt.

Anne verdrängt ihre Befindlichkeit in Stresssituationen und nimmt Erkrankungen nicht oder erst verspätet wahr, wenn massive Warnsignale, zum Beispiel Kreislaufbeschwerden oder Schmerzen, über längeren Zeitraum auftreten. Sie beschreibt ihre Neigung, über ihre körperliche Befindlichkeit hinwegzugehen.

10.4.4 Verändertes Körpergefühl

Wenn **Emma** sich intensiv mit sich selbst beschäftigt, kommen viele negative Gefühle hoch, oder Schmerz, oder Hunger auf alles Essbare. Sie möchte diese negativen Gefühle in Stresssituationen verdrängen und meint, dass ihr Körper in diesen Situationen zu viel Aufmerksamkeit für seine Bedürfnisse fordert, die sie in dieser Situation nicht befriedigen kann.

Anne spürt in Stresssituationen in der Mitte, wo sich ihr Bauch befindet, nur noch ein Loch, das sie durch Nahrungsaufnahme versucht zu stopfen, bis es ihr schlecht wird. Sie aß im letzten Jahr, bis sie Bauchschmerzen hatte, um sich selbst zu spüren.

10.4.5 „... sich nicht mehr als ganze Person spüren“

Anne hatte einen Unfall in ihrer Firma. In dieser Situation fühlte sie, dass nur ein Teil von ihr anwesend war. Der andere Teil, den sie als ihren Verstand bezeichnet, nahm sie nicht mehr wahr.

10.4.6 Angst

In Situationen, die **Anne** als konflikthaft bewertet, äußern sich ihre Stressreaktionen in Angst, Panikattacken und Erstickungsanfällen.

Für **Chris** verschlimmert sich der Stress, wenn sie den Eindruck hat, dass andere Mitarbeiter denken, sie würde ihre Aufgaben nicht erfüllen können. Sie befürchtet ihr Ansehen bei den anderen könnte dadurch abnehmen.

10.4.7 Kein gedanklicher Abstand mehr zu äußeren Stressoren

Wenn **Nora** Stress erlebt, fällt es ihr schwer, gedanklich von den Stressoren Abstand zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen. Sie wünscht sich einen „Aus-Knopf“ zu haben, bei dessen Betätigung sie für äußere Stressoren nicht mehr erreichbar ist.

10.4.8 Stress als Rausch

Nadja hat den Stress lange zu ihrem Lebensmotto gemacht: „*Das Leben ist keine Tempo-30-Zone.*“ Sie hat sich als Powerfrau gesehen. Im Nachhinein denkt sie, dass sie sich etwas vorgemacht und ihren Stress beschönigt hat. Dabei ist sie weiterhin der Meinung, dass das Leben ihr viel biete und sie es voll ausschöpfen möchte.

Zudem erfüllt der Stress für sie die Funktion, dass sie nicht zum Nachdenken kommt, sodass sie viele Lebensthemen verdrängen kann. Wenn sie den Stress reduzieren würde, kämen viele unangenehme Themen hoch.

Nadja sieht den Stress als Rausch oder Droge an, die sehr verführerisch ist, aber auch schadet.

10.5 Umgang mit Stress

von Stefanie Gloger

Die Teilnehmerinnen haben angegeben, wie sie tatsächlich mit Stress umgehen oder wie sie sich ihren Umgang mit Stress wünschen würden.

- Tatsächlicher Umgang mit Stress
- Gewünschter Umgang mit Stress

5.1. Tatsächlicher Umgang mit Stress

Hier haben die Teilnehmerinnen beschrieben, wie sie auf Stress reagieren. Dabei kann es sein, dass sie ihr Verhalten als günstig oder weniger günstig einschätzen.

- Durchhalten
- Wenig Rücksicht auf eigene Bedürfnisse nehmen
- Medikamente
- Verdrängen
- Sich abgrenzen
- Vermeiden
- Prioritäten setzen
- Spielgedanken
- „Bluffen“
- Sich keine Schwächen zugestehen
- Eigenverantwortung erkennen
- Ablenkung und Auszeiten
- Für sich sorgen
- Sich positive Gedanken machen
- Ausgleich in der Beziehung
- Hinterfragen der Ursachen beim Aufkeimen von Stress
- Neue freundschaftliche Beziehungen
- Vertrauen in sich selbst
- Verbessertes Körpergefühl
- Berührung
- Sich Schwächen zugestehen
- Den eigenen Wert erkennen
- Lockerer Umgang mit Anforderungen
- Umstrukturierung der Aufgaben
- Kosten-Nutzen-Rechnung
- Erfahrungssache
- Stress realistisch betrachten

10.5.1.1 Durchhalten

Emma hielt ihre Schulzeit im Internat durch, um das Abitur zu machen. Sie hatte diese Art der Beschulung gewählt, um vor Konflikten nicht mehr weglaufen zu können.

Auch **Chris** und **Nora** versuchen, stressige Lebensphasen durchzustehen, indem sie durchhalten.

Noras Stress bei ihrer neuen Stelle als Lehrerin dauerte wochenlang an. Sie arbeitete viel mehr als sonst, wusste aber, dass sie diese Beanspruchung nicht unbegrenzt aushalten kann. Über dieses Verhalten hat sie sich selbst gewundert, da sie sich so nicht kannte. Es überraschte sie auch, welche körperlichen und seelischen Reserven sie hatte, um die anhaltend hohe Stressbelastung auszuhalten.

Das Durchhalten hat bei allen Dreien dazu geführt hat, dass sie stressige Lebensphasen überstanden haben. Diese Bewältigungsstrategie wird aber von den drei Frauen nicht als angenehm und zufriedenstellend eingestuft, da sie sich dadurch viel negativem Stress ausgesetzt haben.

10.5.1.2 Wenig Rücksicht auf eigene Bedürfnisse nehmen

Aus den Erzählungen von **Anne**, **Chris**, **Emma**, **Nadja** und **Nora** wird deutlich, dass sie in stressigen Lebensphasen wenig Rücksicht auf eigene Bedürfnisse nehmen.

Nora beschreibt, wie sie beim Antritt ihrer neuen Stelle als Lehrerin den hohen Anforderungen begegnet ist, indem sie viele Überstunden gemacht hat.

10.5.1.3 Medikamente

Anne nimmt bei akut auftretenden Ängsten manchmal Beruhigungsmittel. Auch **Emma** würde in Prüfungssituationen gern Beruhigungsmittel nehmen, tut das aufgrund deren Gesundheitsschädlichkeit jedoch nicht.

10.5.1.4 Verdrängen

Anne beschreibt, wie sie körperliche Symptome so lange verdrängt hat, bis sie so stark waren, dass sie es nicht mehr aushalten konnte.

Emma hat die Erfahrung gemacht, dass ihre Anspannung in extremen Stresssituationen wie Prüfungen steigt, je mehr Aufmerksamkeit sie darauf lenkt und sich Mühe gibt. Unter dieser Anspannung kann sie weniger Leistung zeigen. Deshalb denkt sie sich weg, entflieht der Situation mental oder gibt sich keine Mühe.

10.5.1.5 Sich abgrenzen

Emma hat gelernt, in der Schule ihre eigenen Interessen zu verfolgen, indem sie sich von ihren Mitschülern absonderte und nicht zeigte, wie sie wirklich war. Sie hat versucht, ihr wahres Selbst zu verbergen, um keine Zielscheibe für die Angriffe ihrer Mitschülerinnen zu sein. Um nicht kommunizieren zu müssen, hat sie in der Pause oft den Walkman in den Ohren und eine Kapuze auf dem Kopf getragen. Das hat dazu geführt, dass sie sozial einsam wurde. Ein paar „Verbündete“ hat sie dabei aber auch gefunden.

10.5.1.6 Vermeiden

Emma ist zeitweise nicht zur Schule gegangen, da sie das Gefühl hatte „durchzudrehen“.

10.5.1.7 Prioritäten setzen

Emma versucht, bei der Bewältigung vieler Aufgaben Prioritäten zu setzen. Das führt bei ihr dazu, dass sie am liebsten zuerst das erledigt, was ihr Spaß bringt, und die anderen Aufgaben gedanklich nicht loslassen kann, was ihr wiederum Stress bereitet.

Nadja setzt ihre Prioritäten seit einiger Zeit dahingehend, sich auch angenehme Erlebnisse zu gönnen und nicht nur im Stress zu sein. Dabei passiert es ihr allerdings auch, dass sie anschließend an die schöne Zeit Stress erlebt, weil sie anfallende Aufgaben zu lange aufgeschoben hat.

10.5.1.8 Spielgedanken

Emma versucht Prüfungen als Spiel zu betrachten und bereitet sich minimal darauf vor, da so bei Misserfolgen das Gefühl, Energie verschwendet zu haben, nicht so stark ist, und Verbissenheit und eine pessimistische Einstellung ihrer Meinung nach nicht zum Erfolg führen.

Bei Prüfungen hat sie Erfolg mit dieser Strategie. Wendet sie sie jedoch auf andere Bereiche wie den Umgang mit Geld oder Terminen an, entsteht bei anderen der Eindruck, dass sie respektlos sei, was sie selbst als ungünstig einschätzt.

10.5.1.9 „Bluffen“

Emma setzt das „Bluffen“ ein, um einen guten Eindruck zu hinterlassen und zu vermeiden, auf die Probe gestellt zu werden, was sie als unangenehm empfindet. Sie selbst schätzt diese Strategie als günstig ein.

10.5.1.10 Sich keine Schwächen zugestehen

Nora hatte beim Antritt ihrer neuen Stelle den Anspruch an sich, allen Anforderungen gerecht zu werden und keine Unzulänglichkeiten zu offenbaren. Sie hatte nicht die Erwartung an sich, dass ihr alles leicht fallen müsse, wollte sich aber durch die Anforderungen hindurchkämpfen. Der Grund dafür war, dass sie irrationale Ängste vor den Konsequenzen eines vermeintlichen Versagens hatte.

Dabei hat sie sich über ihr Verhalten gewundert, da sie ein solches zuvor noch nicht bei sich beobachtet hatte.

Erst im Nachhinein ist ihr bewusst geworden, wie schwer die Aufgaben, mit denen sie konfrontiert wurde, tatsächlich waren.

Auch **Nadja** hat sich früher ihren Stress „schön geredet“, sich als „Powerfrau“ gesehen und sich keine Schwächen zugestanden. Sie konnte vor sich selbst und anderen nicht eingestehen, dass sie überlastet war, und hat sich, wenn es doch einmal vorgekommen ist, als „Heulsuse“ bezeichnet.

10.5.1.11 Eigenverantwortung erkennen

Audur ist der Meinung, dass sie selbst dafür verantwortlich ist, wieviel Stress sie erlebt. Sie nennt das Beispiel der langen Autofahrt zur Arbeit, während der sie sich beim Hören von Hörbüchern entspannen kann, während andere Menschen dabei Stress erleben.

Bei **Nadja** trägt es zur Stressreduktion bei, wenn sie sich bewusst macht, dass sie selbst für ihre Lebensgestaltung verantwortlich ist, und selbst entscheidet, mit welchem Anspruch sie etwas tut.

Dabei fällt es ihr schwer, bewusst die Verantwortung zu übernehmen, da sie dabei ihr Verhalten und ihre Einstellung ändern muss.

Auch **Chris** glaubt, dass Stress meistens „*selbst gemacht*“ ist. Für sie ist in Anlehnung an Ruth Cohn die Erkenntnis wichtig, dass sie der Situation nicht ausgeliefert ist, und in jedem Moment eine Entscheidungsfreiheit hat, nicht gestresst zu sein braucht. Obwohl sie trotzdem Stress erlebt, hilft diese Einstellung ihr, sich als stärker und „handlungsfähig“ zu erleben.

Chris schildert ihre Beobachtung, dass Menschen oft dem Stress erliegen ohne zu erkennen, dass sie selbst etwas an der Situation ändern könnten, nicht mitzumachen brauchen. Das betrachtet sie als „*böse Falle*“. Zur Veranschaulichung des „*Tunnelblicks*“, den man bei Stress häufig einnehme, beschreibt sie ein Bild, auf dem zwei Männer auf Schienen vor einem Zug davonlaufen, jedoch nicht auf die Idee kommen, die Gleise zu verlassen.

Durch den Gedanken der Eigenverantwortung kann sie sich besser vom Stresserleben anderer Menschen abgrenzen und entscheiden, ob sie den Stress „*mitmacht*“ oder nicht. Ohne den Gedanken der Eigenverantwortung würde sie sich „*als Opfer der Umstände und determiniertes Etwas*“ wahrnehmen und „*die Krise*“ kriegen, sich körperlich verspannen.

10.5.1.12 Ablenkung und Auszeiten

Chris findet einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag in Garten- und Handwerkerarbeiten. Dabei kann sie sich entspannen, nimmt ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr und bezeichnet diese Tätigkeiten als „*meditativ*“.

Außerdem schafft sie sich bewusst PC-freie Tage, an denen sie andere Dinge erledigt und sich von der für sie anstrengenden Computerarbeit erholt.

Auch **Audur** verlässt bewusst die Situation und nimmt sich Auszeiten, wenn sie merkt, dass sie Stress spürt. Das gelingt ihr gut, sodass der Stress bei ihr ein gewisses Maß nicht überschreitet.

Für **Emma** ist es eine gute Alternative zur Medikamenteneinnahme, sich selbst aktiv abzulenken.

Das Schwimmen verschafft **Valerie** Auszeiten beim Lernen auf Prüfungen.

Nadja gönnt es sich in letzter Zeit häufiger, innezuhalten und sich zu entspannen.

10.5.1.13 Für sich sorgen

Audur hat das Gefühl, dass sie in Stresssituationen gut für sich sorgt, rechtzeitig eine Lösung sucht, bevor ihr der Stress zuviel wird, und gegebenenfalls „*Hilfe schreit*“.

Nadja fordert sich dazu auf, „*lieb*“ zu sich zu sein und „*nicht immer so fies*“. Schritt für Schritt arbeitet sie daran, den massiven Stress in ihrem Leben zu reduzieren. Sie hat sich beispielsweise die Freiheit gegeben, zu Gunsten eines schönen Wochenendes wenig zu lernen und in einer Klausur eine schlechtere Note zu schreiben.

Auch **Chris** erzählt, dass sie akuten Stress reduziert, indem sie nett zu sich ist. Sie nimmt dann zum Beispiel ein Bad oder benutzt eine Wärmflasche.

10.5.1.14 Sich positive Gedanken machen

Emma macht sich positive Gedanken in Bezug auf ihre Bewerbung für einen Studienplatz. Sie ist der Meinung, dass sie dadurch noch überzeugender auftreten und zeigen kann, dass sie für das Studium geeignet ist.

Auch **Chris** muntert sich selbst auf und ermutigt sich, anders zu denken, wenn sie beim Aufkeimen von Stress wütend ist oder resigniert. Dabei fragt sie auch, was zu diesem Zeitpunkt anders ist als an einem, an dem sie nicht gestresst war.

10.5.1.15 Ausgleich in der Beziehung

Für **Audur** ist ihre Beziehung ihr „*Ruhepol*“, hier geht es „*entspannt*“ zu. Die Beziehung bietet ihr einen Ausgleich zum Stress im Berufsleben.

10.5.1.16 Hinterfragen der Ursachen beim Aufkeimen von Stress

Wenn **Chris** spürt, dass Stress in ihr aufkeimt, analysiert sie dessen Ursachen, und erschließt sich dadurch Lösungswege. Sie möchte ihren Stress durchschauen, damit sie ihn unter Kontrolle behält und nicht das Gefühl hat, ihm „*ohnmächtig ausgeliefert zu sein*“ oder in eine „*Verzweiflungs-Eigendynamik*“ zu geraten

10.5.1.17 Neue freundschaftliche Beziehungen

Emma hat eine Gruppe von Freunden gefunden, bei denen sie das Gefühl hat, dass sie sich so zeigen kann, wie sie ist. Sie braucht bei ihnen nicht mehr „*die Perfekte*“ spielen.

10.5.1.18 Vertrauen in sich selbst

Je mehr **Nadja** sich vertraut, desto leichter fällt es ihr, für sich die Verantwortung zu übernehmen. Sie vertraut sich umso mehr, je besser sie sich kennt.

Nadja befindet sich gerade in dem Prozess, schrittweise mehr Vertrauen in sich zu erlangen. Dazu gehört, dass sie darauf vertrauen kann, dass sie wichtige Erkenntnisse in ihrem Gedächtnis behält, nicht alles schriftlich festhalten muss und nicht verloren wäre, wenn sie alle ihre Aufzeichnungen verlieren würde. So hat sie in unserem Persönlichen Gespräch die für sie wichtige Erkenntnis gehabt, dass sie sich auch ein paar Monate nach dem Stressinterventionsprogramm noch an die Kursinhalte erinnern kann.

10.5.1.19 Verbessertes Körpergefühl

Nadja hat durch Autogenes Training, Gesangsunterricht, Sport und Feldenkrais ein besseres Körpergefühl entwickelt. Dadurch nimmt sie besser wahr, wie es ihr geht und welche Bedürfnisse sie hat. Sie betrachtet unangenehme Körperreaktionen als Anzeichen für Stress und versucht, ihr Verhalten daraufhin zu ändern.

Auch **Nora** sieht ihre körperlichen Beschwerden als Warnsignale an.

10.5.1.20 Berührung

Wenn **Nora** unter Stress steht, braucht sie Berührung auf der Haut, um sich beruhigen zu können. Wenn sie aufgeregt ist, fühlt sie sich, als habe sie überall Gänsehaut, und streicht sich dann automatisch mit den Händen über die Arme, um sich zu beruhigen.

10.5.1.21 Sich Schwächen zugestehen

Nora hat am Vorbild eines Kollegen gelernt, sich vor sich und anderen Schwächen zuzugestehen.

10.5.1.22 Den eigenen Wert erkennen

Weiterhin hat **Nora** gelernt, sich stärker wertzuschätzen und ihren Wert für ihre Arbeitgeber zu erkennen.

10.5.1.23 Lockerer Umgang mit Anforderungen

Nora hat zudem am Vorbild ihres Kollegen gelernt, mit Anforderungen lockerer umzugehen.

Sie hat festgestellt, dass der Unterricht, den sie erteilt, nicht schlechter wird, wenn sie ihn weniger vorbereitet, da sie dann spontaner auf ihre Schüler eingeht.

10.5.1.24 Umstrukturierung der Aufgaben

Nora hat organisieren können, dass sie fast nur noch Mathematik unterrichtet, worauf sie sich mit nur geringem Aufwand vorbereiten muss.

10.5.1.25 Kosten-Nutzen-Rechnung

Nora betrachtet den Aufwand ihrer Arbeit nun im Zusammenhang mit der finanziellen Vergütung und lehnt Aufgaben ab, die viel Aufwand erfordern ohne eine deutliche finanzielle Verbesserung mit sich zu bringen. Außerdem hat sie aufgrund einer Gehaltskürzung beschlossen, sich nicht mehr zu überanstrengen.

10.5.1.26 Erfahrungssache

Nora hat für sich festgestellt, dass es eine Erfahrungssache ist, einzuschätzen, welches Maß an Stress sie noch als produktiv empfindet und wann es ihr zuviel wird. Diese Einschätzung ist für sie eine Gratwanderung und es ist teilweise zufallsabhängig, ob sie die richtige Entscheidung trifft oder nicht. Die Entscheidung, zu Gunsten ihres Wohlbefindens weniger Aufwand im Beruf zu betreiben, war für sie ein solcher „Glückstreffer“.

Sie hat sich aber auch dazu entschieden, die anstrengende Tätigkeit als Klassenlehrerin beizubehalten, da sie von ihrer Arbeitgeberin Anerkennung dafür erfährt und auch selbst Interesse daran verspürt.

10.5.1.27 Stress realistisch betrachten

Anstatt ihre Stressbelastung zu beschönigen, wie sie es früher getan hat, betrachtet **Nadja** ihn nun realistisch. Seit sie das tut, fällt es ihr leichter, Dinge in ihrem Leben zu entdecken, die wirklich positiv sind.

10.5.2 Gewünschter Umgang mit Stress

Unsere Gesprächspartnerinnen haben in Bezug auf das Thema Stress verschiedene Gedanken über und Wünsche für ihre Zukunft geäußert.

- Die nähere Zukunft
- Weniger Büroarbeit
- Ein Leben, das nach den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet ist
- Offenheit für das, was das Leben mit sich bringt
- Sich abgrenzen lernen
- Körperliche Symptome beachten

10.5.2.1 Die nähere Zukunft

Chris glaubt nicht, dass es ihr gelingen wird, ihren Stress zu reduzieren, solange sie noch studiert. Sie möchte für diese Zeit aber eine Balance finden, die für sie tragbar ist. Wie sie das umsetzen möchte, weiß sie noch nicht.

10.5.2.2 Weniger Büroarbeit

Chris möchte nach ihrem Studium weniger Zeit mit Büroarbeit verbringen. Dabei ist ihr bewusst, dass sie nie ganz ohne Bürotätigkeiten auskommen wird, und sie findet es auch „okay“, ab und zu ein paar Tage am Schreibtisch zu verbringen, zum Beispiel um Seminare zu planen. Sie ist sich aber sicher, dass sie eine Mischung aus Schreibtischarbeiten und anderen Aktivitäten braucht.

10.5.2.3 Ein Leben, das nach den eigenen Bedürfnissen ausgerichtet ist

Chris ist der Meinung, nie ganz stressfrei leben werden zu können. Die Art von Stress, die mit bestimmten Entwicklungsschritten im Leben verbunden ist, gehöre zum Leben dazu. Genauso wie punktueller Stress, der zum Beispiel durch ein kaputtes Auto entstehe. **Chris** hat allerdings die Erfahrung gemacht, dass man arbeiten kann ohne Stress zu erleben. Sie möchte ihren Stress deutlich reduzieren. Sie wünscht sich ein „*grundlegend ausgewogenes Leben*“, das an ihren Bedürfnissen orientiert ist und eine Balance zwischen Erholung und Anforderung bietet. Die Gartenarbeit soll dabei das „*Gegengewicht*“ zur regulären Arbeit darstellen. **Chris** ist der Meinung, dass sie mit einer solchen Lebensweise nicht viel Stress erleben wird.

Auch **Emma** will sich in Zukunft stärker an ihren Bedürfnissen orientieren.

10.5.2.4 Offenheit für das, was das Leben mit sich bringt

Chris bezieht allerdings auch die Möglichkeit mit ein, dass unerwartete Faktoren ihr begegnen, die ihre Existenz oder ihr ausgewogenes Leben bedrohen, weiß allerdings noch nicht, wie sie in einem solchen Fall reagieren würde. Sie möchte nicht zu viel planen, um bei unvorhergesehenen Lebensereignissen flexibler reagieren zu können.

10.5.2.5 Sich abgrenzen lernen

Nora würde sich wünschen, dass sie einen Aus-Knopf hätte. Dieser sollte sowohl Stress auslösende Außenreize wie beispielsweise ein klingelndes Telefon abstellen als auch **Nora** selbst ermöglichen, innerlich „*abzuschalten*“, einen gedanklichen Abstand zu ihren Stressoren zu gewinnen und sich zu entspannen.

Sie würde gern, innerhalb einer Gruppe oder durch eine Methode, einen Aus-Knopf oder eine Hilfestellung, die diesem entspricht, bekommen.

Anne arbeitet daran, ihre Bedürfnisse anderen gegenüber deutlicher zu vertreten. Es gelingt ihr zwar beispielsweise schon, bei der Arbeit auszudrücken, wenn sie Arbeiten nicht im vorgegebenen Zeitraum bewältigen kann, ihr emotionales Erleben ist aber noch nicht kongruent mit ihrer Äußerung.

10.5.2.6. Körperliche Symptome beachten

Ein Wunsch von **Anne** ist es, ihre körperlichen Warnsymptome früher wahrzunehmen und entsprechend handeln zu können.

10.6 Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

von Stefanie Gloger

Audur, Barbara, Chris, Emma, Nora und Nadja berichten über andere Methoden als Feldenkrais, die sie zur Stressreduktion eingesetzt haben.

- Autogenes Training
- Yoga und Pilates
- Tai Chi
- Atemtechniken
- Sport
- Massagen
- Chiropraktik
- Sonstige Methoden

10.6.1 Autogenes Training

Drei Kursteilnehmerinnen haben Erfahrungen mit Autogenem Training gesammelt.

Nadja hat vor Kurzem einen Kurs bei ihrer Hausärztin besucht. Sie hatte zuerst Schwierigkeiten, sich darauf einzulassen, konnte es dann aber doch und hat davon profitieren können, wenn auch nicht alle ihre Erwartungen erfüllt wurden.

Beim Autogenen Training hat sie zum ersten Mal spüren können, was in diesem Moment in ihr vorging. Durch Autogenes Training konnte sie ein besseres Körpergefühl entwickeln, es hat ihr verdeutlicht, dass sie auch in der Ruheposition unnötig Muskelspannung aufrechterhält und ihr das Gefühl vermittelt, dass sie im Grunde weiß, was ihr guttut. Auch ihre Atmung hat es positiv beeinflusst. Nach dem Kurs hat sie Autogenes Training in unregelmäßigen Abständen für sich angewendet.

Chris hat als Kind mit Hilfe eines Buches Autogenes Training erlernt und ausgeübt. Bis zum Alter von etwa 25 Jahren hat sie es gelegentlich für sich praktiziert. In den letzten etwa 15 Jahren hat sie es nur selten genutzt, um sich aufzuwärmen, wenn ihr kalt war, was ganz gut funktioniert habe.

Auch **Audur** hat vor mehreren Jahren Autogenes Training praktiziert, erzählt aber nichts Genaueres darüber.

10.6.2 Yoga und Pilates

Audur hat kurz vor ihrer Teilnahme am Stressinterventionsprogramm einen Yoga-Kurs besucht. Die Rahmenbedingungen und die Kursinhalte haben ihr gut gefallen, nur die Kosten

waren ihr zu hoch. Besonders positiv fand sie, dass der Kursleiter individuell auf alle Teilnehmer eingegangen ist, die Räumlichkeiten ihr gefallen haben und sie direkt von der Arbeit dorthin gehen konnte.

Audur ist der Meinung, dass Yoga der Stressreduktion dienen kann. Es setze klarere Vorgaben als Feldenkrais und sie würde eine Kombination aus beidem gut finden.

Barbara hat ebenfalls an Yoga- und auch an Pilates-Kursen teilgenommen. Dort hat sie die Erfahrung gemacht, dass sie längere Übungsphasen benötigt, um bleibende körperliche Veränderungen zu erzielen.

10.6.3 Tai Chi

Barbara hat Erfahrungen mit Tai Chi gesammelt. Sie berichtet ihre Erfahrung, dass die Bewegungen beim Feldenkrais kleiner und differenzierter sind als die Bewegungen beim Tai Chi im Stehen. Tai Chi sei eher ein Nachmachen, während Feldenkrais freier sei.

Chris hat vor 15 oder 20 Jahren an einem Tai-Chi-Kurs teilgenommen und diesen als sehr positiv empfunden. Besonders habe ihr dort gefallen, dass man Tai Chi an vielen Orten und ohne besondere Ausrüstung durchführen kann. Trotzdem hat sie danach nicht wieder an einem Tai-Chi-Kurs teilgenommen.

10.6.4 Atemtechniken

Nadja hat beim Autogenen Training und beim Gesangsunterricht gelernt, anders zu atmen, als sie es bisher getan hat, zum Beispiel in ihren Bauch hinein zu atmen. Sie versucht nun, in Stresssituationen mittels Atemtechniken ihren Stress zu reduzieren, was ihr jedoch nicht leicht fällt.

Auch **Chris** kennt Atemübungen, wendet diese jedoch nicht an.

10.6.5 Sport

Nadja berichtet, dass der Besuch eines Selbstverteidigungskurses ihr beim Stressabbau geholfen habe. Dort hat sie gelernt, mit Aggressionen umzugehen, sich „*auspowern*“ können und das Gefühl gehabt, etwas für sich zu tun.

Valerie geht im Sommer regelmäßig in einem Fluss schwimmen, um ihre körperliche Anspannung zu reduzieren und sich beim Lernen auf Prüfungen Auszeiten zu gönnen.

10.6.6 Massagen

Emma hat in der Vergangenheit mehrere Massagen von einer Heilpraktikerin erhalten. Dabei hat sie die angstbehaftete Erfahrung gemacht, „*zusammenzubrechen*“, wenn sie sich entspannt.

Dagegen empfindet sie es als angenehm, sich mit einem Ball abzurollen oder sich abzuklopfen. Sie hat herausgefunden, dass ihr das hilft, ihre Körpergrenzen besser wahrzunehmen.

10.6.7 Chiropraktik

Der Besuch beim Chiropraktiker löste bei **Emma** ein körperliches Wohlbefinden aus, das zwei Tage anhielt, sich dann jedoch durch ihren hohen Muskeltonus wieder gab. **Emma** ist der Meinung, dass eine bleibende Veränderung nur durch eine aktive Arbeit mit den Muskeln herbeigeführt werden kann, nicht aber durch eine passive Behandlung.

10.6.8 Sonstige Methoden

Chris wendet bei Stress Akupunktur an, nimmt ein Bad, ist nett zu sich, legt sich eine Wärmflasche auf den Rücken, wendet „*Drehgeschichten*“ an, geht schwimmen oder nutzt bei Kopfschmerzen Akupressur.

Sie kennt weitere Interventionen, zum Beispiel Atemübungen, die sie jedoch nicht anwendet.

Nora berichtet davon, dass sie in akuten Stresssituationen Berührungen als sehr wichtig empfindet, um den Stress zu reduzieren. Eine Kombination aus verbaler Anleitung und Berührungen ist dabei für sie ideal, da sie so von innen und außen angesprochen wird.

Barbara hat früher viel meditiert, heute tut sie es noch in unregelmäßigen Abständen.

10.7 Was hast du im Kurs erlebt? Phänomene des Erlebens

von Susanne Herzog

Die Kursteilnehmerinnen erzählten, was sie im Kurs erlebten, welche Phänomene in ihrer Wahrnehmung auftraten, wie sie diese bewerteten und einordneten. Unsere Gesprächsteilnehmerinnen unterschieden manchmal nicht verbal zwischen dem Spüren als Wahrnehmung und dem Fühlen als Emotion. Folgende Entdeckungen machten sie:

- Das Sich-Einlassen als Prozess
- Erholungseffekte
- Emotionale Effekte
- Kognitive Effekte
- Die Tiefe des Erlebens
- Verbesserung des Selbstkontaktes
- Suche nach der Fremdbewertung
- Diskrepanz zwischen Verstehen und Spüren
- Umgang mit Bewegungsanweisungen
- Umgang mit Bewegungs- und Leistungsgrenzen
- Die persönliche Befindlichkeit ernst nehmen
- Erlernen und Anwendung einer Technik
- Inkongruenz im Selbstbild
- Auswirkungen auf das Selbstbild
- Die Entwicklung der Selbstexploration
- Schmerzen bekommen und lösen lernen
- Keine psychischen Effekte wahrgenommen

10.7.1 Das Sich-Einlassen als Prozess

Auf die Frage hin, welche Erfahrungen **Emma** mit sich selbst gemacht habe, antwortete sie, dass sie die Konfrontation mit sich selbst als Herausforderung empfunden hat. Sie hatte die Wahl zwischen ihrem gewohnten Verhalten sich abzulenken oder sich einzulassen. Am ersten Kurstag erfuhr sie, dass sie die Bewegungen auf sich wirken lassen konnte, ruhiger wurde und auf ihren Atem hören konnte.

Am zweiten Kurstag ist es ihr jedoch nicht leicht gefallen, sich auf die Selbsterforschung einzulassen, da es ihr nicht gut ging, und sie nicht so viel von sich selbst erfahren wollte.

Barbara beschreibt das Sich-Einlassen auf den Kurs als persönlichen Prozess vom ersten bis dritten Kurstag. Am ersten Kurstag war sie fasziniert von den neuen Erfahrungen und es entstand die Hoffnung, dass sie neue Erkenntnisse erlangen werde, wenn sie sich auf die Selbstexploration einließe.

Der zweite Kurstag wurde überlagert durch Störungen, die durch den Kursraum und das Verhalten von Kursteilnehmerinnen hervorgerufen wurden. Sie hatte Schwierigkeiten, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sich im Gespräch an die Kursinhalte zu erinnern.

Am dritten Kurstag fühlte sie sich dagegen integriert in die Gruppe, genoss die befruchtenden Diskussionen sowie den Übertrag von psychisch-theoretischem zu körperlich erlebtem Wissen.

Emma bedauert, dass sie sich teilweise nicht auf die Selbstexploration einlassen konnte, obwohl sie es wollte. Sie spürt, wenn sie sich mit sich selbst beschäftigt, oft Niedergeschlagenheit, was ihr unangenehm ist. Sie hat Angst vor dieser Traurigkeit und berichtet von einer zurückliegenden Massagebehandlung. Sie befürchtet, wenn sie sich psychisch entspannt, dass sie dann zusammenbricht. Sie kann sich nicht spüren, wenn sie ihr Skelett nicht aufrecht hält. Es ist für sie als wäre ihr Skelett dann nicht vorhanden. Sie hatte Schwierigkeiten, beim Scanning zu Beginn und am Ende einer Lektion ihr Schulterblatt als Knochen zu spüren, und nahm stattdessen eine diffuse Masse wahr.

10.7.2 Erholungseffekte

Chris berichtet, dass sie am Ende eines jeden Kurstages einen Erholungseffekt bemerken konnte.

Nora hat die Kurstage als Ausstieg aus ihrem Alltag, wie einen kleinen Urlaub, empfunden. Sie konnte ihren Alltag loslassen und entspannen. Die Entspannung war tief, hat aber nicht lange angehalten. Sie glaubt, dass bei regelmäßiger Feldenkrais-Ausübung ein länger anhaltender Entspannungseffekt eintreten würde.

10.7.3 Emotionale Effekte

Konkret beschreibt **Barbara** ihr emotionales Erleben und die Veränderungen in Bezug auf den Boden und das Stehen.

Am ersten Kurstag machte sie beeindruckende Erfahrungen bei Übungen auf dem Boden liegend und beim Nachspüren im Stehen und Gehen.

Am zweiten Kurstag war es ihr jedoch unangenehm, nach den kleinen feinen Bewegungen im Liegen aufzustehen, und sich beim Gehen grob zu bewegen, das heißt die Feinheiten der Bewegungen in der Senkrechten zu verlieren.

Am dritten Kurstag erlebte sie den Boden im Liegen als Stütze und Hilfe. Das abschließende Stehen war ihr unangenehm, da sie sich nun selbst tragen musste. Allerdings fiel es ihr am letzten Kurstag leichter zu stehen als an den ersten beiden Kurstagen. Sie genoss es grundsätzlich, vom Boden getragen zu werden, die Feinheiten zu spüren und das Bewusstwerden zu erleben.

Nora hatte, nachdem sie große Unterschiede in der Wahrnehmung spüren konnte, teilweise Sorge, ob diese Asymmetrien auch am Ende der Lektion wieder aufgehoben sind. Tatsächlich fühlte sie sich nach der Lektion symmetrisch.

Nadja wurde bei der letzten Lektion am ersten Kurstag sehr gereizt, aggressiv und schwindlig. Im Kursraum hatte sie Heuschnupfen, bei ihrem Spaziergang in der Mittagspause draußen jedoch überhaupt nicht. Sie führt ihre Reaktion darauf zurück, dass viele Themen, die für sie wichtig und belastend sind, im Kurs angesprochen wurden.

Nach dem ersten Kurstag ging es ihr *„körperlich schlecht“* und sie war *„erschöpft“*, wusste nicht, *„wo sie mit sich hin sollte“*.

10.7.4 Kognitive Effekte

Es veränderte sich **Noras** Zeitgefühl insofern, dass sie bemerkt, dass zu Hause die Zeit immer schneller vergeht, während sie im Kurs für sie langsamer zu vergehen schien.

10.7.5 Die Tiefe des Erlebens

Der Kurs beeinflusste die Tiefe von **Barbaras** innerem Erleben und eröffnete ihr eine neue Erlebensmöglichkeit. Während sie im Alltag schnell über gemachte Erfahrungen hinweggeht, ohne sich tiefer damit zu beschäftigen, tiefer zu erleben und darüber nachzudenken, war sie im Kurs fasziniert von den kleinen Bewegungen und den Erfahrungen, die sie dabei machte. Sie bekam dadurch den Eindruck, es handle sich um eine Methode, die in die Tiefe geht, die es ihr ermöglicht, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Veränderungen zu erleben.

10.7.6 Verbesserung des Selbstkontaktes

Bereits nach dem ersten Kurstag konnte **Emma** durch die Intensität ihres inneren Erlebens ihren Körper angstfrei wahrnehmen. Sie berichtet, dass sie mehr in ihrem Körper lebt und sich mehr mit sich selbst verbunden fühlt. Sie konnte spüren, wo ihr Körper sich im Raum befindet und dass ihre Koordination verbessert war.

Anne erzählt, dass die Feldenkraislektionen sie wieder in Kontakt mit sich selbst bringen. Sobald ihr das Spüren ihrer Befindlichkeit wieder möglich ist, möchte sie keine weiteren Übungen machen, um sie nicht noch stärker zu spüren. Sie befürchtet, dass die weitere Beschäftigung mit sich selbst aufdeckt, dass sie nicht so „funktioniert“ und ihre Aufgaben erledigt, wie es ihrem Leistungsanspruch entspricht. Was dann dazu führt, dass ihr Selbstwert darunter leidet.

10.7.7 Suche nach der Fremdbewertung

Nadja beobachtete, dass sie sich dauernd bewertete und sich wünschte, dass jemand von außen sagt, „*du machst das richtig oder falsch*“. Während der Feldenkrais-Stunden hat sie die anderen Teilnehmerinnen beobachtet, um sich zu vergewissern, dass sie nichts falsch macht. Sie glaubt, dass sie es entweder nie gelernt oder verlernt hat, ihrem Körpergefühl zu vertrauen, und kommt zu der Erkenntnis, dass sie sich selbst mehr vertrauen sollte.

Bei **Chris** bestand während einer Lektion eine Unsicherheit darüber, ob sie ihrem Wunsch, einzuschlafen, nachkommen dürfe oder nicht. Sie wollte eine klare Vorgabe von außen haben, um ihr Verhalten danach auszurichten.

10.7.8 Diskrepanz zwischen Verstehen und Spüren

Nadja fiel es schwer, Unterschiede beim Anheben einzelner Extremitäten zu spüren, ebenso mental „schwer“ und „leicht“ zu denken vor dem Anheben. Sie konnte die Idee, die hinter dieser Übung stand, erfassen, aber die Auswirkung auf die Bewegungen nicht spüren. Sie zieht Parallelen zu Situationen in ihrem Alltag, wenn ihr emotionales und kognitives Erleben auch nicht übereinstimmen. Beispielsweise kann sie sich auf der kognitiven Ebene sagen, etwas wäre nicht schlimm, es fühlt sich für sie jedoch schlimm an. Sie schließt daraus, dass ihre Emotionen stärker sind als ihr Denken.

10.7.9 Umgang mit Bewegungsanweisungen

Barbara konnte den Bewegungsanweisungen, wenn sie klar formuliert waren, gut folgen, waren sie jedoch unklar formuliert, wurde sie unsicher, da die Art und Weise, wie sie die Bewegung ausführte, nicht mit der beabsichtigten Bewegungsanweisung übereinstimmte. Sie orientierte sich an anderen Teilnehmerinnen, schaute ihnen zu und kam von sich aus nicht auf die Idee, selbst die Bewegung zu explorieren. Dadurch, dass die Kursleiterinnen im Verlauf der Lektion genauere Anweisungen gaben, die sich auf Schwierigkeiten der anderen Teilnehmerinnen bezogen, konnte sie ihre Ausführungen korrigieren.

Bei **Valerie** führten Bewegungsanweisungen, die gegeben wurden und nicht ihrer momentanen Bewegungsausführung entsprachen, zu emotionaler Verunsicherung und Verwirrung. Um diese Verwirrung zu klären, begann sie, ihre eigene Bewegungsausführung zu überprüfen anhand der genauer werdenden Bewegungsanweisungen und die Bewegungen zu explorieren.

Chris hatte während der Beckenuhrlektion Widerstände gegen das vorgegebene Bild der Uhr entwickelt, da sie bereits vor der Ansage der Ziffern die Ziffern anders bezeichnet hatte, und in ihrer Vorstellung nach der Ansage alles wieder umändern musste.

Nadja fielen die Bewegungen in der zweiten Lektion am ersten Kurstag leicht, und sie konnte von Anfang an die Bewegung ausführen, die in mehreren Schritten angeleitet wurde. Sie bezeichnet die Inhalte der Stunde als „*Dehnung*“ und sagt aus, dass sie sich „*unheimlich gern*“ dehne.

Audur war von den Bewegungsanweisungen und den Hinweisen zum Spüren häufig verwirrt, weil sie nicht gleich wusste, was gemeint war. Sie fand es spannend, ihnen zu folgen und zu explorieren. Ihr sind hauptsächlich die Bewegungen in Erinnerung geblieben, die ihr nicht sofort klar waren.

10.7.10 Umgang mit Bewegungs- und Leistungsgrenzen

Audur fragte sich, wie weit sie sich bewegen sollte beziehungsweise gehen wollte, und beobachtete, welche Rückmeldung sie über ihren Körper bekam. Es war wichtig für sie, selbst zu bestimmen, wie sie die Bewegungen ausführte.

Während **Valerie** sich vor dem Kurs oft über ihre Schmerz- und Leistungsgrenzen hinwegbewegte, lernte sie im Kurs ihre Bewegungsgrenzen kennen und erweitern, ohne Schmerzen dabei haben zu müssen. Sie spekuliert darüber, dass sie zuvor die Bewegungsgrenze nicht wahrnehmen konnte.

Barbara berichtet, dass sie durch den Kurs nicht nur gelernt hat ihre Stresssymptome besser wahrzunehmen, sondern auch ihre geringere Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Sie kann nun ihre Müdigkeit nach der Anstrengung zulassen, obwohl sie in Gedanken gerne mehr erreichen würde. Sie nimmt klarer den Zusammenhang zwischen der Beanspruchung und ihrer körperlichen Erschöpfung wahr. Das Bewusstwerden ihrer körperlichen Befindlichkeit bewertet sie als große Veränderung, mehr hatte sie in der Kürze des Kurses nicht erwartet.

Emma erzählt, dass sie nach den Bewegungsübungen enttäuscht war, wenn sich ihr Bewegungsausmaß nur ein wenig geändert hatte. Sie hatte mehr erwartet und räumt ein, dass sie schon früher einen hohen Leistungsanspruch in Bezug auf ihren Körper hatte. Sie war in ihrer Kindheit die Unsportlichste in der Klasse, bekam schnell Atemnot und Migräne. Bewegung hatte ihr nie viel Spaß gemacht. Um Spaß an der Bewegung zu erleben, schloss sie sich Jungen an, die ein bisschen Fußball spielten, um Spaß zu haben. Mit Mädchen an der Turnstange hingegen verbindet sie Leistung und Stress.

10.7.11 Die persönliche Befindlichkeit ernst nehmen

Für **Anne** war es neu, im Kurs die Wichtigkeit ihrer Befindlichkeit zu spüren und nicht die Aufmerksamkeit darauf zu legen, Ziele zu erreichen. Sie erkannte ihre Tendenz sich auf zu erreichende Ziele zu fixieren, anstatt ihr Befinden zu erspüren und als wichtig zu erachten.

Auf die Frage hin, welche Erfahrungen **Emma** mit ihrer Körpermitte im Kurs gemacht habe, antwortet sie, dass sie zwiespältig gewesen seien. Sie habe einerseits bemerkt, dass ihre Bewegungen nicht ihrer Idealvorstellung von Bewegung entsprachen, andererseits fühlte sie sich dadurch darin bestätigt, dass sie sich um ihre Befindlichkeit kümmern sollte und ernst nehmen sollte.

10.7.12 Erlernen und Anwendung einer Technik

Valerie erlernte im Kurs die Technik, Bewegungen mental in der Vorstellung auszuführen, und so zu einer körperlichen Umorganisation und Entspannung zu gelangen. Sie kann die im Kurs erlernte Technik im Alltag benutzen. Anstelle diese Bewegungen durchzuführen, muss sie sich diese nur vorstellen, um sofort zu entspannen. In öffentlichen Räumen, zum Beispiel in der S-Bahn, benützt sie diese Technik, unbemerkt von den Mitreisenden.

10.7.13 Inkongruenz im Selbstbild

Während der Atemlektion erfuhr **Barbara**, dass sie weniger Luft ein und ausatmen konnte, als sie gedacht hatte. Sie war überrascht über die Inkongruenz zwischen ihrer Vorstellung von sich selbst und ihren momentanen realen Möglichkeiten ihrer Lungenkapazität. Zudem fühlte sie sich nach der Atemlektion leicht und unverbunden mit dem Boden, obwohl sie nach dieser intensiven Körperarbeit das Gegenteil erwartet hatte. Sie hatte nach der Lektion den Eindruck nach oben hinaus in den Raum zu wachsen, anstatt wie nach der Beckenuhrlektion sich im Bauchraum zu konzentrieren.

10.7.14 Auswirkungen auf das Selbstbild

Valerie beschreibt, dass das „*In-sich-hineinhorchen*“ Wohlbefinden bei ihr auslöst. Ihre Muskulatur fühlte sich nach den Lektionen lockerer an. Sie stellte fest, dass sich ihr Körper gut anfühlt, wenn sie sich die Zeit nimmt, hineinzuspüren.

Nach den Lektionen bemerkte **Emma** beim Gehen bewusster, wie sie ging, eleganter und welche Körperteile sich mitbewegten. Sie stellte eine Reduktion der Spannung der Hüftgelenkmuskulatur und Veränderungen beim Gehen nach der Beckenuhr-Lektion fest. Sobald

sie jedoch danach auf die Straße geht und Außenreizen ausgesetzt ist, fällt es ihr schwer, diese Qualität im Spüren zu bewahren.

Anne berichtete, dass sie zu Beginn des ersten Kurstages nur mit den Schultern und dem Becken auf dem Boden auflag. Ihr Rücken lag gewölbt über dem Boden und schmerzte. Bereits nach einer Lektion hatten sich ihre Rückenmuskeln entspannt und der Schmerz reduziert. Das Gefühl am Ende der Lektion mit dem Rücken mehr Kontakt zu haben war für sie faszinierend, angenehm und ein emotionales Loslassen.

Barbara malte nach der Atemlektion ein Bild, das sie im Gespräch nochmals erklärte. Nach der Lektion fühlte sie sich leicht wie eine Wolke und übertrug die gespürte Leichtigkeit in das Bild der Wolke. Im Gegensatz dazu fühlte sie sich nach der Lektion mit der Längsrolle mit dem Boden sehr verbunden.

Emma erinnert sich an eine konkrete Lektion im Kurs, die Diagonalübung, als sie im Gespräch den Wunsch äußert, ihre emotionale ausgeglichene Mitte zu finden. Sie fand heraus, dass sich ihre diagonalen Verbindungslinien zu Beginn der Lektion nicht in der Mitte ihres Oberkörpers kreuzten, sie am Ende sich mehr in der Mitte befand und auf beiden Beinen stand. Das fühlte sich viel besser an und sie kam zu dem Schluss, dass ihr keine manipulative Maßnahmen, wie zum Beispiel Chiropraxis nützen, sondern sie nur selbst nachhaltig ihre Mitte finden kann, wenn sie an ihrer Muskelspannung aktiv arbeitet.

Nora empfand die Lektion besonders eindrucksvoll, in der sie sich vor der tatsächlichen Bewegung auf die Qualität der folgenden Bewegung mental einstellte, „Stell dir vor, es ist für dich sehr schwer (oder sehr leicht), deinen Arm zu heben“. Ihre Gelenke waren anschließend leicht zu bewegen, und sie hatte ein gutes Körpergefühl.

10.7.15 Die Entwicklung der Selbstexploration

Für **Barbara** ist diese Art der Selbstexploration in der Feldenkraisarbeit neu und ungewohnt. Durch das Beobachten der anderen Gruppenteilnehmerinnen wird ihr die Möglichkeit bewusst, dass sie sich selbst in Bewegungen auf dem Boden explorieren könnte. Sie glaubt, dass die Selbstexploration eine Feinheit sei, die sich langsam entwickelt.

Chris hat von sich selbst den Eindruck gewonnen, dass sie sich gut auf das Explorieren einlassen kann und experimentierfreudig ist.

Auch **Nadja** hat zwischendurch immer wieder die anderen Teilnehmerinnen beobachtet, um zu sehen, ob sie die Bewegungen „richtig“ ausgeführt hat. Es fiel ihr schwer, sich selbst zu explorieren. Sie findet es einfacher, gesagt zu bekommen, wie sie sich bewegen soll, als selbst zu explorieren.

10.7.16 Schmerzen bekommen und lösen lernen

Während des zweiten Kurstages entwickelte **Chris** Schmerzen im Kreuzbein. Die Bewegungen hatten ihr Spaß gemacht, und sie hatte viele Variationen dazu ausprobiert, sodass sie von den Schmerzen überrascht wurde. Sie vermutet im Gespräch, dass sie in zu kurzer Zeit zu viel ausprobiert und ihren Körper durcheinandergebracht hatte. Dabei hatte sie nicht das Gefühl, dass die Verwirrung auch auf emotionaler Ebene bestand. Die Schmerzen sind recht schnell wieder verschwunden.

Anne machte die Erfahrung, dass die Lektion mit der Beckenuhr eine ähnliche Blockade in der Lendenwirbelsäule hervorgerufen hatte wie nach schwerer körperlicher Arbeit. Durch die zwei folgenden Lektionen wurde die Blockade wieder gelöst, sodass sie nach dem Kurs besser Treppen laufen konnte und dachte, dass ihr diese Lektionen wirklich gut getan haben.

Auch **Audur** spürte ihre bestehende Verletzung des Bewegungsapparates gelegentlich während der Feldenkrais-Stunden. Sie konnte sich aber trotzdem hauptsächlich auf die Bewegungsanweisungen und die Hinweise zum Spüren konzentrieren.

10.7.17 Keine psychischen Effekte wahrgenommen

Nora hat im Gespräch mit ihrer Bekannten, die auch am Kurs teilgenommen hat, erfahren, dass diese bei sich erhebliche psychische Auswirkungen festgestellt hat. Sie bemerkt, dass sie gar nicht beobachtet hat, ob das bei ihr auch der Fall ist, hält dieses aber für möglich. Sie würde mögliche Auswirkungen der Feldenkrais-Methode auf ihre Psyche willkommen heißen.

10.8 Was hast du im Kurs gelernt? Gewonnene Erkenntnisse

von Susanne Herzog

Die Teilnehmerinnen erlangten verschiedene Erkenntnisse, aus denen sie zum Zeitpunkt des persönlichen Gesprächs teilweise schon Konsequenzen für den Alltag gezogen hatten, und teilweise sich wünschten, diese Erkenntnisse in naher Zukunft in neues Verhalten umsetzen zu können. Folgendes wurde erkannt und gelernt.

- Sensibler spüren
- Veränderbarkeit einer Stresssituation
- Neuer Umgang mit sich selbst
- Neue Klarheit in den Gedanken
- Akzeptanz der persönlichen Leistungsgrenzen
- Das eigene Tempo erleben
- Nachhaltigkeit der Feldenkrais-Arbeit
- Therapie als Ergänzung zum körperlichen Ansatz
- Die Stresssituation verlassen
- Sich der Stresssituation nicht aussetzen
- Handlungsalternativen zum Aushalten des Stresses
- Reaktion verzögern und sich Zeit nehmen
- Neue Entspannungstechnik
- Das Üben, Absichten und innere Widerstände

10.8.1 Sensibler spüren

Barbara lernte Übungen zur Bewältigung von Nacken- und Schulterverspannungen kennen, die dazu führten, dass sie ihre Verspannungen in diesem Bereich jetzt früher wahrnehmen kann.

Audur wurde durch den Kurs angehalten, sensibler zu spüren, wann eine für sie stressige Situation entsteht, um dann bewusst zu entscheiden, wie sie mit dieser Situation umgehen will.

Anne kommt zu der Erkenntnis, dass man den Körper nicht nur funktional wahrnehmen kann, sondern lernen kann mit ihm etwas zu spüren.

Chris war überrascht, dass sie zu Beginn ihre Kontaktfläche mit dem Boden wenig spüren konnte. Im Verlauf des Kurses war sie zunehmend beeindruckt, starke Veränderungen in der Wahrnehmung spüren zu können.

Nadja ist aufgefallen, dass sie bis vor Kurzem gar nicht „*in sich hineinhorchen*“ konnte.

10.8.2 Veränderbarkeit einer Stresssituation

Audur wird bewusst, dass es immer Mittel und Wege gibt, eine Stresssituation zu verändern. Sie bemerkt, ebenso wie **Anne** und **Chris**, dass sie sich ihren Stress selbst macht und er nicht abhängig ist von ihren Mitmenschen. Daraus schließen **Audur** und **Anne**, dass sie aktiv werden müssen, da sie auch die einzigen Personen sind, die etwas daran ändern können.

10.8.3 Neuer Umgang mit sich selbst

Emma berichtet, dass sie gelernt hat, dass es für sie hilfreich ist, in einer Situation präsent zu sein, wobei genau das für sie schwierig ist. Sie berichtet manchmal wirke sie in Situationen emotional abwesend und könne Reize nicht verarbeiten. Sie sei dann blockiert und könne einfache Fragen nicht beantworten. Sie hat erkannt, dass es für sie gut ist, gelassener mit neuen Situationen umgehen zu können und wünscht Entscheidungen nach ihren eigenen Bedürfnissen zu fällen, anstatt schnell auf Außenanforderungen zu reagieren.

Chris hat in den Lektionen manchmal bemerkt, dass sie etwas nicht kann, und dieses Nicht-Können als Defizit bewertet. Dann aber bemerkte sie, dass es bei Feldenkrais keine Bewertung gibt, und dass das, was sie tut, akzeptiert wird. Sie hat es als angenehm erlebt, sich nicht verändern zu müssen.

Audur kam zu der Erkenntnis, dass es für sie wichtig ist, ihre Befindlichkeit ernst zu nehmen und frühzeitig die Konsequenz daraus zu ziehen, Pausen zu machen, die Arbeit zu beenden oder sie einer Kollegin zu übergeben.

10.8.4 Neue Klarheit in den Gedanken

Valerie gewann durch die Auseinandersetzung mit Stressauslösern und Symptomen neue Klarheit in ihren Gedanken.

10.8.5 Akzeptanz der persönlichen Leistungsgrenzen

Anne berichtete, dass es ihr schwer fällt, anderen Menschen mitzuteilen, dass ihr etwas zu viel ist und es selbst innerlich zu akzeptieren. Im Kurs lernte sie erneut, dass ihr Körper ihr Signale gibt, meist als Schmerzen, wenn sie über ihre Grenzen hinweggeht. Sie beginnt an diesem inneren Prozess im privaten und beruflichen Umfeld zu arbeiten, indem sie einem Vorgesetzten versucht, deutlich zu machen, dass sie, um eine Arbeit fertigzustellen, mehr Zeit benötigt als die von ihm vorgegebene. Im Gesprächsverlauf wurden ihre Aussagen diesbezüglich immer prägnanter, von „*da möchte ich gerne hinkommen*“ bis „*ein Teil (von mir) ist schon da, nur der Rest von mir folgt noch nicht*“. Sie beschreibt, dass ihr Verstand bereit zu dieser Verhaltensveränderung sei, aber ihre Emotionen, die Ängste, noch unverändert seien und sie daran hindern, die Verhaltensänderung konsequent im Alltag umzusetzen.

Barbara lernte ihre, durch die neurologische Erkrankung geminderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren und die Müdigkeit nach einem Arbeitstag zuzulassen, obwohl sie in ihren Gedanken gerne mehr erreichen würde.

Sie nimmt nun klarer einen Zusammenhang zwischen der alltäglichen Beanspruchung und ihrer körperlichen Erschöpfung wahr und bewertet das Bewusstwerden ihrer körperlichen Befindlichkeit als große Veränderung.

Nadja ist bewusst geworden, dass es ein Muster von ihr ist, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten, und sie dies in den letzten zwölf Jahren extrem, bis über die Schmerzgrenze hinweg, getan hat. Dieses Verhalten bezeichnet sie im Nachhinein als „*mühselig*“, „*sehr viel Energie*“ verbrauchend und beschädigend.

10.8.6 Das eigene Tempo erleben

Chris hätte gerne nach den Lektionen noch länger auf dem Boden gelegen und ist nur ungern aufgestanden. Sie bemerkte, wäre sie nach ihrem eigenen Tempo aufgestanden, hätten sie die anderen Kursteilnehmerinnen im Liegen „*überrannt*“. Sie entdeckte ihr eigenes langsameres Tempo.

10.8.7 Nachhaltigkeit der Feldenkrais-Arbeit

Gegen Ende des Kurses spürte **Barbara** wie die Methode bei ihr nachwirkt. Sie erklärt sich selbst, dass durch das Bewusstwerden wie sie die Bewegungen spürt und ausführen kann,

neue Verschaltungen in ihrem Gehirn entstehen. Sie spürt, dass die gemachten Übungen über das Kursende hinaus in ihr aktiv bleiben und dazu führen, dass sie Fertigkeiten wiedererlernt, die sie aufgrund ihrer Erkrankung vor dem Kurs nicht mehr ausführen konnte. Sie benötigte nach dem Kursende Zeit, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen.

10.8.8 Therapie als Ergänzung zum körperlichen Ansatz

Anne ist der Ansicht, dass sie zusätzlich zur körperorientierten Feldenkrais-Methode einen Psychotherapeuten benötigt, um sich besser zu fühlen und nicht mehr „den Körper vom Geist abzublocken.“ Feldenkrais in Verbindung mit einer Psychotherapie kann sie sich gut vorstellen. Sie erinnert sich im Gespräch daran, wie gut sie sich nach den Feldenkrais-Lektionen mit und ohne Pferd fühlte.

10.8.9 Die Stresssituation verlassen

Audur entwickelte dadurch, dass sie nun Stresssituationen besser erkennen kann, die Idee, Stress auslösende Situationen auch verlassen zu können.

10.8.10 Sich der Stresssituation nicht aussetzen

Audur lernte die Möglichkeit kennen, sich einer Stresssituation nicht auszusetzen, indem sie ihr persönliches Wohlergehen in den Vordergrund stellt und als wichtig bewertet.

10.8.11 Handlungsalternativen zum Aushalten des Stresses

Valerie erlangte die Erkenntnis, dass sie in ihrem Alltag oft Druck aushält, den sie nicht aushalten müsste, wenn sie handeln würde. Sie bemerkt, dass sie aktiv werden kann und ihre Belastungsgrenzen ihren Mitmenschen aufzeigen kann. Sie hat die Zuversicht gewonnen, dass sie durch ihre Aktivität die Situation verändern kann.

10.8.12 Reaktion verzögern und sich Zeit nehmen

Anne erlernte die für sie neue und fremde Stressbewältigungsstrategie innezuhalten, sich Zeit zu nehmen und nicht auf Anforderungen automatisch schnell zu reagieren.

10.8.13 Neue Entspannungstechnik

Valerie lernte im Kurs, Bewegungen in der Vorstellung durchzuführen und kann mit dieser Technik eine sofortige Entspannung herbeiführen, zum Beispiel auch in öffentlichen Räumen, in der S-Bahn, unbemerkt von den Mitreisenden.

Auch für **Audur** blieb die Idee, eine Imagination der Bewegung herzustellen, in Erinnerung, ebenso wie die Möglichkeit, Teilbewegungen einer ganzen Bewegung entgegengesetzt (differenziert) auszuführen.

10.8.14 Das Üben: Absichten und innere Widerstände

Im Alltag bemerkt **Emma** nun frühzeitig, wenn sie die Zähne zusammenbeißt und Spannungen in den Kiefergelenken erzeugt. Sie glaubt, sie müsse regelmäßig üben, um ihr Verhalten zu verändern und sich kompetenter in Stresssituationen zu fühlen. Wenn sie Feldenkrais über sechs Monate in einem wöchentlich fortlaufenden Kurs machen würde, kann sie sich vorstellen, dass sie einiges verändern kann.

Um in stressigen Situationen, zum Beispiel Prüfungen, nachhaltige Entspannung zu erreichen, glaubt **Valerie**, brauche sie Zeit und regelmäßiges Üben. Sie müsse üben, um sich an die Kursinhalte zu erinnern und bräuchte Gelegenheiten im Alltag, um das Gelernte anzuwenden. Sie braucht Zeit, damit sich die neuen Handlungsweisen automatisieren und sie die Gefühlsqualität von „*locker und leicht*“ erlangt.

Barbara glaubt aufgrund ihrer Erkrankung und den gemachten Erfahrungen mit Tai-Chi, Pilates und Yogakursen, dass sie wie **Emma** eine sechsmonatige Übungsphase in einem wöchentlichen Kurs haben müsse, um körperliche Veränderungen zu erreichen. Zum Zeitpunkt unseres Gespräches tendierte sie dazu, Einzelunterricht nehmen zu wollen, da sie bemerkte, dass sie viel umlernen müsste.

Anne weiß, dass sie Veränderungen nur selbst herbeiführen kann. Ihr „innerer Schweinehund“ hält sie jedoch vom Üben ab. Am Abend sagt er ihr, dass sie müde sei und nichts mehr leisten könne, am folgenden Morgen wacht sie dann mit Rückenschmerzen auf und fühlt sich für das Nichtüben bestraft.

10.9 Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

von Stefanie Gloger

Die Kursteilnehmerinnen haben uns detaillierte Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms gegeben.

- Rund um die Zeit
- Die Kombination aus Feldenkrais und der Auseinandersetzung mit dem Thema Stress
- Die Theorieteile
- Die Kursleitung
- Die Kursatmosphäre (von Susanne Herzog)
- Kleingruppenarbeit
- Das Erstellen von Notizen für sich selbst als Unterrichtsmethode
- Gedanken und Empfindungen in der Gruppe visualisieren als Unterrichtsmethode
- Materialien zum Mitnehmen nach Hause
- Eine praktische Übung
- Das Malen von Bildern als Methode zur Nachbereitung der Feldenkrais-Stunden
- Methodenvielfalt
- Hausaufgaben
- Die Räumlichkeiten
- Erinnerung an Kursinhalte
- Gesamturteil
- Weiterempfehlungen

10.9.1 Rund um die Zeit

In diesem Abschnitt geht es um die Rückmeldungen, die uns die Teilnehmerinnen rund um die Zeitstruktur und ihr Zeitempfinden den Kurs betreffend gegeben haben.

- Der Zeitrahmen des Kurses
- Zeitdruck
- Die Zeit vergessen und entspannen
- Länge der Feldenkrais-Stunden

10.9.1.1 Der Zeitrahmen des Kurses

Drei der vier Kursteilnehmerinnen, die sich zu diesem Thema geäußert haben, **Audur**, **Chris** und **Nadja**, haben angegeben, dass ihnen die Kurstermine mit jeweils drei Kurseinheiten zu lang waren, was zu Ermüdungseffekten geführt und die Wirkung der einzelnen Kurseinheiten eingeschränkt hat. Sie hätten sich lieber einen fortlaufenden Kurs mit einer Kurseinheit pro Woche gewünscht.

Dabei hat **Nadja** geschildert, dass sie im Verlauf des ersten und einzigen Kurstages, an dem sie teilgenommen hat, eine zunehmende Gereiztheit bei sich gespürt hat. Sie war schon vorher erschöpft, hat den Kurstag als lang und die Kursinhalte als umfangreich angesehen. Sie haben innerlich viel bei ihr in Bewegung gesetzt und sie hatte das Gefühl, nicht ausreichend Raum zu haben, das zu verarbeiten.

Nadja glaubt, dass es individuell verschieden ist, wie viel Zeit man zur Verarbeitung benötigt, für sie sei jedoch ein Kursablauf mit einer abendlichen Einheit pro Woche, wie sie es vom Autogenen Training her kennt, ideal, um das Erfahrene zu verarbeiten.

Auch für **Chris** war es zuviel. Sie hat es daran gemerkt, dass sie körperliche Beschwerden bekommen hat, „über das Ziel hinausgeschossen“ ist. Ihrer Ansicht nach könne man von den Feldenkrais-Lektionen nur eingeschränkt profitieren, wenn man sie so geballt ausführt. Sie spricht sich ebenfalls für einen Kurs mit einer oder sogar zwei Kurseinheiten an unterschiedlichen Terminen in einer Woche aus.

Audur fand es zwar in diesem Fall praktisch, dass es nur vier lange Kurstermine waren, weil sie einen langen Anfahrtsweg hatte, den sie so nicht so oft zurücklegen musste. Grundsätzlich wäre ein fortlaufender Kurs über etwa zehn Wochen hinweg mit einer Kurseinheit pro Abend, wie sie es vom Yoga kennt, für sie am interessantesten, da sie die Kursinhalte so am besten vertiefen kann. Ein solcher Zeitrahmen wäre für sie gut in den Alltag integrierbar.

Dabei ist es **Audur** sehr wichtig, dass die Unterrichtszeit volle zwei Stunden beträgt, da sie sich erst in einem solchen Zeitrahmen ausreichend entspannen kann.

Nora dagegen würde an einem wöchentlich mit einer Kurseinheit stattfindenden Programm nicht teilnehmen, da es ihr zeitlich nicht möglich gewesen wäre. Sie fand unsere Zeiteinteilung angenehm und einen Kurstag nicht zu lang. Lediglich an einem Termin, als sie danach

noch etwas anderes vor hatte, kam ihr der Kurstag zu lang vor, weshalb sie zukünftigen Kursteilnehmern rät, sich keine weiteren Termine an einem Kurstag vorzunehmen.

10.9.1.2 Zeitdruck

Barbara hat während der einzelnen Kurstermine Zeitdruck verspürt und plädiert für mehr Ruhe im Ablauf.

10.9.1.3 Die Zeit vergessen und entspannen

Nora fällt es innerhalb einer Gruppe leichter als allein, sich Zeit für die Körperarbeit zu nehmen. Sie hat die Kurstage des Stressinterventionsprogramms als Ausstieg aus dem Alltag bezeichnet, mit einer Reise verglichen und ihn sehr genossen, sich körperlich und seelisch entspannt. Sie hat sich dafür einen kompletten Tag frei gehalten und den langen Anfahrtsweg sowie den hohen Zeitaufwand gerne in Kauf genommen.

Wichtig war für sie, dass sie die Zeit vergessen konnte, und sie das angenehme Gefühl hatte, dass die Zeit langsamer verging. Sie konnte sich gut darauf einlassen, dass langsam und leise gesprochen wurde, und die Abläufe mit einer gewissen Ruhe ausgeführt wurden.

10.9.1.4 Länge der Feldenkrais-Stunden

Nur **Audur** spricht über die Länge der Feldenkrais-Stunden. Sie kann im Nachhinein nicht mehr sagen, wie lange eine Lektion gedauert hat, hat die Lektionen während der Durchführung als kürzer wahrgenommen als sie tatsächlich waren und ihre Länge als angenehm empfunden.

10.9.2 Die Kombination aus Feldenkrais und der Auseinandersetzung mit dem Thema Stress

Aus den Aussagen von **Nora**, **Audur** und **Chris** wird deutlich, dass sie zwar einen Nutzen aus den Theorieteilern ziehen konnten und sie als wichtig ansehen, die Feldenkrais-Stunden

für sie jedoch zentral waren. Dabei ist zu bedenken, dass **Chris** und **Audur** von vornherein mehr Interesse an Feldenkrais hatten als daran, sich mit Stressreduktion zu beschäftigen, und letzteres auch nicht **Noras** Hauptmotivation für die Kursteilnahme war.

Nora bezeichnet sich als Theoretikerin, weshalb sie Interesse an Theorieunterricht habe und sich dabei einbringen könne. Sie wird allerdings von den Feldenkrais-Lektionen stärker angesprochen und kann die „*wichtigen Sachen*“ auf dieser Ebene besser lernen.

Im Laufe ihres Lebens hat sie für sich erkannt, dass sie zu oft versucht hat, Dinge mit dem Verstand zu begreifen, was ihr beispielsweise in Lebenskrisen nicht weitergeholfen hat. Sie ist mehr und mehr davon abgekommen und bezeichnet sich nun als Instinktmensch.

In **Audurs** Erleben ist die Kombination aus Feldenkrais und Stressreduktion als Kursangebot logisch und sinnvoll. Sie beobachtet allerdings mit Verwunderung, dass dieser Zusammenhang sich anderen Menschen nicht sofort erschließt, und beschreibt, wie sie ihn einer Arbeitskollegin erklärt hat.

Audur denkt bei dem Ausdruck „*Stressbewältigung*“ allerdings zuerst an kognitive Ansätze oder Methoden wie Autogenes Training und glaubt, dass es den meisten anderen Menschen ebenfalls so geht. Sie schlägt deshalb vor, den Sinn der Verbindung aus Feldenkrais und Stressreduktion in Werbematerialien noch stärker hervorzuheben.

Sie hat die Verbindung aus Theorie und Feldenkrais-Stunden in den einzelnen Kurseinheiten als beliebig und gegeneinander austauschbar empfunden. Nur in der Kurseinheit, in der es um den Kiefer ging, hat sich ihr die direkte Verbindung aus Theorie und Praxis erschlossen.

Barbara hat eine Verbindung zwischen theoretischem Wissen und persönlichem Erleben erfahren, was auch ihrem Ziel, ihr Studium fortzuführen, einen neuen Sinn gegeben hat.

Anne empfindet diese Kombination als „*geniale Lösung*“.

Auch **Emma** hat die „*Mischung*“ gut gefallen.

10.9.3 Die Theorieteile

Auch wenn das Praktische für sie wichtiger war, fand **Nora** die Theorieteile trotzdem nicht zu ausladend, und hält sie auch für wichtig, besonders für Menschen, deren Hauptmotivation für die Kursteilnahme Stress ist.

Audur hat es als angenehm empfunden, dass die Kursleiterinnen nicht mit Frontalvorträgen oder Powerpoint-Präsentationen gearbeitet haben. Das sei zwar „*sehr einfach*“, wäre aber „*unpassend*“ gewesen, und hätte seinen „*Zweck nicht*“ erfüllt. **Audur** ist der Ansicht, dass man bei Frontalvorträgen eher „*abschaltet*“ als in Diskussionen und weniger über die Inhalte nachdenkt.

Das Oberthema „Stress“ war für **Audur** wie „*eine große Wolke*“, die Unter Aspekte hat sie nicht voneinander unterschieden. Das Thema Stress hat sich für sie zu oft wiederholt, wobei sie jedoch anmerkt, dass diese Wiederholungen sinnvoll sind, da man das Thema zwischen den Terminen verarbeitet, und an einem neuen Kurstermin mit einem anderen Hintergrund in den Kurs kommt.

Nadja hat die theoretische Einführung zum Thema „*Selbstbild*“ am ersten Kurstermin als „*total super*“, „*sehr einleuchtend*“ und „*total wertvoll*“ beschrieben.

Chris konnte sich ein paar Wochen nach Kursende spontan nicht mehr an die Theorieteile erinnern. Die Erinnerung kehrte aber nach einigen Augenblicken zurück.

10.9.4 Die Kursleitung

Chris hat den Unterrichtsstil der beiden Kursleiterinnen als sehr unterschiedlich erlebt. Das hat sie als Bereicherung empfunden, da sie so festgestellt habe, dass Feldenkrais sehr „*verschieden*“ sein könne, je nachdem, wer es unterrichte. Sie äußert die Vermutung, dass die Lektionen „*sehr stark beeinflusst*“ seien „*durch die Art der Anleitung*“, die „*Haltung*“ und die „*Zielsetzung*“, mit denen angeleitet werde. Sie schließt daraus, dass es „*gar nicht das Feldenkrais*“ gebe, „*sondern dass es wahrscheinlich noch so viele Facetten*“ gebe, „*wie es Menschen gibt, die es anleiten*“. Von diesem Facettenreichtum ist sie überrascht.

Chris stellt fest, dass es in Sportarten wie Judo oder Schwimmen anders sei als bei Feldenkrais, dass unterschiedliche Anleitungen sich weniger stark auf die Handlungen

auswirkten, während ein unterschiedliches Maß an „*Ermutigung*“ oder „*Begrenzung*“ beim Feldenkrais zu ganz unterschiedlichen Handlungen führen könne.

Nadja hat die beiden Kursleiterinnen auf den ersten Blick als sehr verschieden wahrgenommen, spricht aber auch von einer tollen Ergänzung, die sie als „*total schön*“ empfunden habe. Ihre Vorbehalte gegenüber den Kursteilnehmerinnen trafen auf die Kursleitung nicht zu. Sie bezeichnet die Kursleitung als „*total super*“ und ihr Zusammenspiel als „*total schön*“.

Weiterhin erzählt **Chris**, dass die Kursleitung ihrer Meinung nach die Einstellung, sich so anzunehmen wie man ist und nichts verändern zu müssen, gut vermittelt habe. **Nadja** und **Valerie** äußern sich positiv über die von den Kursleiterinnen geschaffene Atmosphäre in der Gruppe, und **Nora** sich über die Anleitung der Feldenkrais-Stunden.

10.9.5 Die Kursatmosphäre

von Susanne Herzog

Die Kursatmosphäre wurde nach Einschätzung der Teilnehmerinnen durch folgende Merkmale bestimmt:

- Harmonie
- Keine Leistungsanforderungen
- Keine Bewertung durch die Kursleiterinnen

10.9.5.1 Harmonie

Valerie empfand die Atmosphäre als sehr harmonisch. Sie sei durch das Miteinander der Kursleiterinnen geprägt gewesen. Deshalb sei es auch zu keiner Konfrontation unter den Teilnehmerinnen gekommen. **Nadja** findet, die Kursleiterinnen hätten eine „*gute Atmosphäre*“ geschaffen und findet das „auch toll“.

Nora fiel auf, dass langsam und ruhig gesprochen wurde.

10.9.5.2 Keine Leistungsanforderungen

Anne beschreibt ihr Empfinden, sich in einem sicheren Raum befunden zu haben, in dem keine Anforderungen an sie gestellt wurden und nur spüren und loslassen stattfand.

10.9.5.3 Keine Bewertung

Emma machte die Erfahrung, dass sie während der Bewegungen auf dem Boden das Bewerten sein lassen konnte. Sie dachte, sie sei so in Ordnung, auch wenn die Bewegungen sich nicht gut anfühlten. Sie bemerkte, dass die Kursleiterinnen den Teilnehmerinnen vermittelten, dass jede mit ihren Bewegungen in Ordnung sei und nicht versuchen solle, mit Kraft Veränderungen herbeizuführen. Die Teilnehmerinnen sollten den momentanen Zustand versuchen zu akzeptieren und Veränderungen sanft mit Geduld erspüren.

Auch für **Nadja** war es eine wichtige Erfahrung, dass die Bewegungen nicht nach einem genau festgelegten Muster durchgeführt werden sollten und es kein Richtig oder Falsch gab. Das hat sie zuerst verunsichert, ihr aber gleichzeitig ihre Abhängigkeit von Bewertungen von außen vor Augen geführt, von der sie sich befreien möchte.

Audur war zuerst etwas verunsichert über die wenig direktiven Anweisungen, hat es dann jedoch als Bereicherung erlebt, selbst bestimmen zu können, wie sie eine Bewegung ausführt.

Weiterhin äußert sich **Chris** positiv über die bewertungsfreie Atmosphäre.

10.9.6 Kleingruppenarbeit

Audur, Chris, Nadja und **Nora** haben sich über die Arbeit in Kleingruppen geäußert. Einige Aspekte, auf die sie eingegangen sind, habe ich im Abschnitt 10.10, „Das Erleben der Gruppe“ genauer behandelt. Die Aspekte, die eher für den sachlichen Zugang zum Thema Stress wichtig sind, sind hier aufgeführt.

Audur fehlte Zeit, sich vor der Diskussion erst einmal selbst über bestimmte Themen klar zu werden.

Chris wollte persönliche Gedanken nicht einer fremden Person gegenüber äußern. Grundsätzlich hält sie die Zweiergespräche für sinnvoll, jedoch erst, wenn sie mit Gruppe und Thema vertrauter ist, und sich besser öffnen kann. Am ersten Kurstag würde ihr eine Diskussion in der Gesamtgruppe oder in zwei Halbgruppen ausreichen.

Da **Nadja** sich vor dem Kurs schon viel mit dem Thema Stress auseinandergesetzt hat, kann sie darüber sprechen, ohne vorher etwas „herausarbeiten“ oder darüber „nachdenken“ zu müssen. Deshalb haben ihr die Kleingruppengespräche keine neuen Erkenntnisse in Bezug auf das Thema Stress gebracht. Sie hält es aber für sinnvoll, durch eine Technik wie die Kleingruppenarbeit alle Kursteilnehmerinnen „auf einen gemeinsamen Nenner“ zu bringen.

Nora fand es schade, dass sie während der Zweiergespräche nur mit einer Person zur Zeit kommunizieren konnte. Deshalb regt sie an, häufigere Zweiergespräche mit wechselnden GesprächspartnerInnen oder Diskussionen in größeren Gruppen in den Kursablauf zu integrieren.

10.9.7 Das Erstellen von Notizen für sich selbst als Unterrichtsmethode

Das Anfertigen von Notizen wurde von den Teilnehmerinnen unterschiedlich angenommen.

Nadja hat das Erstellen von Notizen für sich selbst nach den Feldenkrais-Stunden als „sehr hilfreich“ empfunden, da sie so das Erlebte verarbeiten und einen gedanklichen Abstand dazu herstellen konnte. Nach der ersten Feldenkrais-Stunde hatte sie genügend Zeit zum Aufschreiben, und konnte dem weiteren Unterrichtsverlauf zunächst gut folgen. Später hätte gern noch mehr aufgeschrieben, hatte jedoch nicht genügend Zeit dafür, was sich auf ihre Stimmung und Aufnahmefähigkeit negativ ausgewirkt hat.

Audur hat das Anfertigen von Notizen geholfen, die Kursinhalte zu verinnerlichen.

Chris hatte im Kurs „nicht viel Lust“, die Dinge, die sie bewegt haben, aufzuschreiben.

10.9.8 Gedanken und Empfindungen in der Gruppe visualisieren als Unterrichtsmethode

Das Visualisieren hat **Anne** geholfen, sich über ihr Stresserleben und Maßnahmen zur Stressreduktion klarer zu werden. Sie wurde immer wieder dazu motiviert, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen und sich für ihre Belange einzusetzen.

Emma konnte durch diese Vorgehensweise das Erlebte besser verinnerlichen.

Nadja hält den Einsatz dieser Moderationstechnik für angebracht. Es fiel ihr nicht schwer, Persönliches in dieser Form preiszugeben. Ein paar Monate nach dem Kurs erinnert sie sich nicht mehr genau, was sie auf die Moderationskärtchen geschrieben hat.

Audur hat den Prozess, etwas aufzuschreiben, die Aufzeichnungen aller zu sortieren, in der Gruppe vorzulesen und zu besprechen als zu langwierig empfunden. Sie findet diesen Prozess sinnvoll, würde ihn aber lieber abkürzen.

10.9.9 Materialien zum Mitnehmen nach hause

Audur und **Emma** können sich vorstellen, die Materialien zu benutzen. Audio-Material würden sie dabei bevorzugen, da sie es in der Handhabung unkomplizierter finden.

Barbara gibt es ein beruhigendes Gefühl, dass sie Unterlagen zu den Feldenkrais-Lektionen mit nach hause nehmen konnte und somit die Möglichkeit hat, die Stunden zu wiederholen, und sie beschäftigt sich gelegentlich damit.

In einer Situation hätte **Barbara** sich eine CD mit Feldenkrais-Lektionen zur eigenständigen Ausführung gewünscht.

Nora würde auch mit Materialien nicht öfter zu hause Feldenkrais praktizieren, da die Schwierigkeit bei ihr darin liegt, sich dazu aufzuraffen, und nicht im Mangel von Möglichkeiten der Ausübung.

10.9.10 Eine praktische Übung

Emma hat die Übung am besten gefallen, in der es um die Auswirkungen von Nähe und Berührung auf das innere Erleben und das Verhalten ging.

10.9.11 Das Malen von Bildern als Methode zur Nachbearbeitung der Feldenkrais-Stunden

Zu dieser Unterrichtsmethode hat sich nur **Chris** geäußert, die jedoch an dem Termin, an dem gemalt wurde, gar nicht da war. Sie begrüßt diese Methode, bezweifelt jedoch, dass ihr nach jeder Feldenkrais-Stunde etwas einfallen würde, das sie malen könnte.

10.9.12 Methodenvielfalt

Für **Nora** war das Ausmaß der Methodenvielfalt im Stressinterventionsprogramm akzeptabel, über die Dauer des Kurses hinweg fand sie es allerdings „*langatmig*“, wenn eine Kursleiterin über einen längeren Zeitraum hinweg geredet oder Lektionen angesagt hat. Sie hätte sich mehr Leichtigkeit im Kursablauf durch häufigere Methodenwechsel und eine größere Methodenvielfalt, wie häufigere Partnerarbeit, gewünscht.

Weiterhin würde **Nora** es begrüßen, wenn gegenseitige Massagen oder Streichungen in den Kursablauf integriert würden, da es ihr bei akutem Stress eine große Hilfe wäre, von innen und außen „*angesprochen*“ zu werden. Auch in einer Gruppe mit ihr unbekannten Teilnehmern würde sie gegenseitige Berührungen in einem gewissen Maß, zum Beispiel Massagen im Stehen, als angenehm empfinden.

Das Abklopfen des eigenen Körpers oder das Abrollen mit einem Ball würde **Emma** helfen, ihre Körpergrenzen besser zu spüren.

10.9.13 Hausaufgaben

Emma hat ausgesagt, dass sie die Hausaufgaben in Ordnung fand, da kein Zwang bestand, sie auszuführen.

10.9.14 Die Räumlichkeiten

Barbara fühlte sich in einem der Räume nicht wohl. Er hatte keinen Teppichboden und eine große Fensterfront. Außerdem lagen die Teilnehmerinnen weiter voneinander entfernt als

sonst. Das hat **Barbara** verunsichert. Gleichzeitig hatte sie an diesem Tag Schwierigkeiten mit der Gruppe und konnte sich deshalb nur schwer auf die Kursinhalte einlassen.

In den kleineren und dunkleren Räumen war es für **Barbara** einfacher, die Augen zu schließen und bei sich zu sein.

Chris ist der Meinung, dass Räumlichkeiten, die schöner gestaltet sind als die der Universität, sich positiv auf die Kursatmosphäre ausgewirkt hätten.

Audur würde die Atmosphäre als weniger nett und passend empfinden wenn die Gruppe größer wäre und ein größerer Raum benötigt würde.

10.9.15 Erinnerung an Kursinhalte

Audur hat sich in stressigen Situationen immer wieder an Kursinhalte erinnert.

Barbara kann sich an die Kursinhalte des dritten Termins nur schwer erinnern, da sie sich durch das Zuspätkommen anderer Teilnehmerinnen stark gestört fühlte.

Chris kann ein paar Wochen nach Kursende die einzelnen Sitzungen und Feldenkrais-Lektionen in ihrer Erinnerung nicht mehr genau trennen. Auch an die Theorieteile konnte sie sich spontan nicht erinnern. Diese Erinnerung kehrte aber nach ein paar Augenblicken zurück.

Nadja erinnert sich ein paar Monate nach dem Kurs noch an viele Kursinhalte, jedoch nicht mehr genau daran, was sie auf die Moderationskärtchen geschrieben hat. Sie erinnert sich sehr gut an die dritte Feldenkrais-Lektion des ersten Termins, wie auch **Nora** es tut.

Ansonsten hat **Nora** knapp vier Monate nach Kursende viele Kursinhalte vergessen. Sie konnte sich spontan nur an die eine Feldenkrais-Stunde erinnern, auf Nachfrage hin aber doch an mehrere.

10.9.16 Gesamturteil

Anne bewertet das Stressinterventionsprogramm als positiv, da sie die Verbindung des körperlichen und des kognitiven Ansatzes als sehr fruchtbar empfindet. Sie könnte sich

vorstellen, den Kurs zur Klärung ihres Stressverhaltens und zur Lösung von Bewegungsproblemen an einer Volkshochschule zu besuchen.

Audur erklärt, einen tollen Einblick in die Feldenkrais-Methode gewonnen zu haben, und dass ihre Erwartungen erfüllt worden sind.

Barbara hat der Kurs in den Momenten, in denen sie sich von den Kursinhalten berührt gefühlt hat, Spaß gebracht.

Chris hat die Feldenkrais-Stunden selbst als „*bereichernd*“ und „*total spannend*“ empfunden. Grundsätzlich würde sie wieder an Feldenkrais-Stunden teilnehmen, steht der Methode offen gegenüber.

Nora gibt an, nichts Negatives über das Stressinterventionsprogramm sagen zu können, und bezeichnet es als „*gut*“. Es war für sie wie eine „*Auffrischung*“ ihrer Kenntnisse der Feldenkrais-Methode.

10.9.17 Weiterempfehlungen

Nora würde das Stressinterventionsprogramm weiterempfehlen, gibt jedoch den Hinweis, dass man Stress nicht einfach „*loswerden*“. Sie glaubt, dass nicht alle Menschen positiv auf Feldenkrais reagieren, und spricht von einer „*Typfrage*“. Zum Beispiel könnten die Bewegungen manchen Leuten zu langsam sein. Feldenkrais sei eine Herausforderung.

10.10 Das Erleben der Gruppe

von Stefanie Gloger

Die Kursteilnehmerinnen haben uns berichtet, was sie an der Gruppendynamik bereichernd fanden und was sie gestört hat. Auch Gedanken über zukünftige Teilnehmerinnen wurden geäußert.

10.10.1 Bereicherndes

In diesem Abschnitt werden folgende Aspekte behandelt:

- Austausch, Perspektivenwechsel und Denkanstöße
- Positive Atmosphäre und gelungene Kommunikation
- Vertraute Personen
- Heterogene Altersstruktur

10.10.1.1 Austausch, Perspektivenwechsel und Denkanstöße

Anne fühlte sich nach dem Austausch mit den anderen Kursteilnehmerinnen über das Problem, wie man mit Stressoren umgeht, nicht mehr so allein damit.

Außerdem konnte sie sich in die anderen hineinversetzen und so einen Perspektivenwechsel erfahren, beispielsweise bei dem Bericht einer Kursteilnehmerin über ihren Stress beim Autofahren.

Für **Anne** ist es wichtig, neben der eigenen Sichtweise auch zu erfassen, wo andere Menschen Probleme haben und wie sie diese bewältigen. Das ist ihr auch im Kontakt mit ihrer Mitbewohnerin aufgefallen, durch die sie im letzten Jahr gelernt hat, Toleranz gegenüber deren Stressempfindlichkeit zu erlangen.

Audur hat in den Gruppendiskussionen einen Austausch über die Bedingungen, unter denen Stress erlebt und wie damit umgegangen wird, erfahren, ihr sind Dinge bewusst geworden und sie hat Denkanstöße erhalten.

Barbara empfand die Beispiele, die die anderen Teilnehmerinnen angeführt hatten, als Bereicherung. Sie konnte das Gelernte in den lebendigen Gruppensituation anwenden.

Chris hat den Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen als „*spannend*“ empfunden und sich darauf berufen, dass sie als Psychologie-Studentin ein grundsätzliches Interesse an Menschen, ihren Ansichten und Wegen der Lebensgestaltung habe.

Nora empfindet den Austausch mit anderen Kursteilnehmern während des Kurses als sehr wichtig.

Valerie berichtet, dass sie durch den Umstand, dass die Kursteilnehmerinnen sowohl, wie sie selbst, aus dem studentischen Milieu, als auch aus dem nicht-studenischen Milieu stammen, neue Perspektiven kennengelernt hat.

Während der Schilderung der anderen Teilnehmerinnen von Situationen aus der Arbeitswelt konnte **Valerie** Gemeinsamkeiten feststellen, was sie ebenfalls als bereichernd empfunden hat.

10.10.1.2 Positive Atmosphäre und gelungene Kommunikation

Anne fühlte sich in der Gruppe wohl und konnte sich offen äußern. Sie hat zuvor bereits Erfahrungen in einer Therapiegruppe gesammelt.

Audur hat die Diskussionen in der Gruppe als nett empfunden.

Barbara hat es als angenehm empfunden, dass es bei den Diskussionen nicht zu einem „Schlagabtausch“ kam, sondern sie sich verstanden fühlte. Sie konnte angeregt diskutieren. Viele Diskussionen haben ihr Spaß gemacht.

Bei einer Kursteilnehmerin hat sich **Nadja** negativer erster Eindruck für sie nicht bestätigt. Es ist ein guter Kontakt entstanden, was **Nadja** als schön empfunden hat.

Valerie hat die Gruppe als sehr harmonisch und die Teilnehmerinnen als wenig konfrontativ wahrgenommen.

10.10.1.3 Vertraute Personen

Dass **Nora** mit zwei Bekannten am Kurs teilgenommen hat, hat sie als sehr angenehm empfunden.

10.10.1.4 Heterogene Altersstruktur

Dass das Alter der Teilnehmerinnen unterschiedlich war, fand **Emma** sehr positiv, da sie in einer Gruppe mit Kursteilnehmerinnen, die überwiegend ihr Alter haben, einen Konkurrenzdruck erlebt hätte.

10.10.2 Störendes

Die von den Teilnehmerinnen als störend empfundenen Aspekte werden in die nachstehend aufgeführten Kategorien eingeordnet.

- Kleingruppenarbeit
- Vorbehalte gegenüber anderen Kursteilnehmerinnen
- Seinen Platz in der Gruppe finden
- Sich zeigen
- Zu wenig Zeit zum Nachdenken bei Diskussionen in der Gesamtgruppe
- Zu wenig Nähe
- Irritationen ausgelöst durch andere Teilnehmerinnen
- Zu harmonisch
- Wechselnde Zusammensetzung der Gruppe
- Anwesenheit einer nahen Familienangehörigen

10.10.2.1 Kleingruppenarbeit

Audur, Chris, Nadja und **Nora** haben sich über die Arbeit in Kleingruppen geäußert. Einige Aspekte, auf die sie eingegangen sind, habe ich im Abschnitt 10.9, „Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms“, genauer behandelt. Die Aspekte, die eher das Wohlbefinden in der Gruppe betreffen, sind hier aufgeführt.

Audur fand den Austausch zu zweit besonders schwierig, da hier ein noch dichter Kontakt besteht als bei Diskussionen in der Großgruppe, den sie als zu eng und zu persönlich empfunden hat. Außerdem fand sie es ungünstig, dass sie in den Zweiergesprächen kaum Zeit hatte, erst einmal für sich über ein Thema nachzudenken.

Chris fand die Arbeit in Zweiergruppen am ersten Kurstermin „*total befremdlich*“. Ihr war das Thema zu persönlich, um es mit einer fremden Person zu besprechen, da es ihr ihre Grenzen und Defizite aufzeigt. Um „*den Arbeitsprozess nicht zu stören*“, hat sie sich trotzdem an den Zweiergesprächen beteiligt, ist aber auf einer oberflächlichen Ebene geblieben. Parallel zum Gespräch hat sie sich weiterführende Gedanken gemacht, diese aber nicht ausgesprochen. Sie hätte mehr von dem Gespräch profitieren können, wenn sie tiefergehende Gedanken hätte aussprechen können.

Nadja hatte zunächst Vorbehalte der Kleingruppenarbeit gegenüber, da sie ein negatives Bild von den anderen Kursteilnehmerinnen hatte. Entgegen ihrer Erwartung konnte sie durch die Zweiergespräche aber Vorurteile abbauen und hat den Austausch als interessant empfunden.

Durch ihr Psychologie-Studium hat **Nadja** gelernt, mit Fremden über persönliche Dinge zu sprechen, was ihr deshalb auch im Kurs nicht schwer gefallen ist. Sie glaubt allerdings, dass es anderen Menschen, die diesen Lernprozess nicht vollzogen haben, schwerer fallen kann, persönliche Dinge zu äußern.

Nora fand es schade, dass dabei nur mit einer Person zur Zeit kommuniziert wird. Sie würde häufigere Zweiergespräche mit wechselnden Gesprächspartnern oder Diskussionen in größeren Gruppen begrüßen.

10.10.2.2 Vorbehalte gegenüber anderen Kursteilnehmerinnen

Chris hatte vor dem Kurs negative Erwartungen in Bezug auf die anderen Kursteilnehmer. Diese wurden zum Teil erfüllt. Sie kann für ihre Vorbehalte nur schwer treffende Worte finden, es ist mehr ein Gefühl, dass sie diesen Menschen gegenüber spürt.

Dabei spielt der Ausdruck „*esoterisch*“ eine Rolle, wobei sie ihn nicht auf eine bestimmte Person in der Gruppe beziehen kann. Schließlich beschreibt sie eine fehlende „*Kongruenz*“ dieser Personen mit sich selbst, und dass die Personen mit einer großen Sicherheit Widersprüche vermitteln würden, sich selbst aber als widerspruchsfrei erlebten.

Chris ist der Meinung, dass alle Menschen „*um Klarheit*“ ringen würden und findet das gerechtfertigt, solange es als solches dargestellt wird, was sie bei den Personen, die sie beschreibt, vermisst.

Diesen Eindruck hatte **Chris** nicht ständig, aber immer wieder. Sie glaubt, dass die Menschen, die sie beschreibt, von der Feldenkrais-Methode angezogen würden, weil sie sehr probierfreudig und suchend seien, und die Methode noch „*nicht so etabliert*“ sei.

Nadja hat die anderen gleich nach dem ersten Blick einer Gruppe von Menschen zugeordnet, die sie als „*psycho-eso-mäßig*“ und „*Waldorf-Kindergarten für Erwachsene*“ beschreibt. Zentrale Kennzeichen dieser Gruppe sei es, dass sie „*ein bisschen verzweifelt*“ seien, „*nach*

sich“ und „nach irgendetwas, was einem gut tut, suchend“. **Nadja** ist es sehr wichtig, selbst nicht dieser Personengruppe zugeordnet zu werden, sie möchte „cooler“ und „lässig“ sein. Ein Sich-Einlassen auf den Kurs hätte für sie bedeutet, zu dem Personenkreis zu gehören, weshalb sie gleich nach dem ersten Betreten des Seminarraumes den Wunsch verspürte, wieder umzukehren.

Kurz darauf hat sie sich jedoch dazu entschlossen, die Situation nicht zu bewerten, sondern sich darauf einzulassen, offen auf die anderen zuzugehen und sich überraschen zu lassen.

Mit ihren Gedanken wollte sie die anderen nicht beleidigen, sich aber trotzdem zugestehen, diese Gedanken zu haben.

Nadjas erster Eindruck hat sich bei zwei Kursteilnehmerinnen bestätigt, bei denen sie eine Aggressivität wahrgenommen hat. Dafür war sie an diesem Tag anfällig, da sie „müde“ und „gereizt“ war, und sich als „nicht stark genug“ empfunden hat. Sie ist damit umgegangen, indem sie sich vorgenommen hat, die anderen nicht zu bewerten und offen zu sein.

10.10.2.3 Seinen Platz in der Gruppe finden

Chris hat sich der Gruppe nicht wirklich zugehörig gefühlt.

Es fällt **Barbara** generell nicht leicht, ihren Platz in einer Gruppe zu finden, und sie ist sich darin unsicher, wie sie sich äußern sollte. Während des Kurses war sie nicht in der Lage, sofort ihr Unbehagen mitzuteilen. Sie sah keine Möglichkeit, etwas zu sagen oder zu tun, um ihre eigene Situation zu verbessern, und fand keine Lösungsmöglichkeit für ihren inneren Konflikt.

10.10.2.4 Sich zeigen

Audur hat die Diskussionen in der Gruppe zum Teil als schwierig empfunden, da sie sich noch nicht darüber im Klaren war, wieviel von ihrem inneren Erleben sie vor den anderen offenbaren wollte.

10.10.2.5 Zu wenig Zeit zum Nachdenken bei Diskussionen in der Gesamtgruppe

Bei Diskussionen in der Gesamtgruppe hat es **Audur** gestört, dass sie zu wenig Zeit hatte, sich erst einmal für sich mit der Fragestellung auseinanderzusetzen.

10.10.2.6 Zu wenig Nähe

Nora hat das Gefühl, die anderen Kursteilnehmerinnen kaum kennengelernt zu haben, und bedauert das. Sie hat den Eindruck, während des Kurses kaum Gelegenheit dazu gehabt zu haben, höchstens beim gemeinsamen Kaffeetrinken nach einem Kurstermin. Sie hat keine Idee, wie man durch eine Umgestaltung des Kurses mehr Kontakt herstellen könnte.

Für **Nora** ist es wichtig, dass eine gewisse Nähe und ein guter Kontakt zwischen den Gruppenmitgliedern besteht, um sich in einer Gruppe wohl fühlen, „*loslassen*“, sich freier und gelassener bewegen zu können.

10.10.2.7 Irritationen ausgelöst durch andere Teilnehmerinnen

Chris sind das Verhalten, die Art oder die angesprochenen Themen einiger Kursteilnehmerinnen auf die Nerven gegangen. Die Themen, die für diese wichtig waren, waren nicht oder nicht mehr die Themen, mit denen **Chris** sich auseinandersetzen wollte.

Es hing von ihrer persönlichen Verfassung ab, wie sie auf die anderen reagiert hat und ihnen begegnet ist. An einem Tag, an dem sie „*entspannt*“ war, spürte sie nur leichte Irritationen, an einem „*angestregten Tag*“ reagierte sie genervt oder „*ungeduldig*“.

Innerhalb eines Tages haben Wiederholungen der Themen oder des Verhaltens anderer Kursteilnehmer **Chris**’ Geduld zunehmend gefordert.

Barbara war an einem Kurstermin von dem Zuspätkommen und dem Verhalten einiger Teilnehmerinnen so irritiert, dass sie wenig Erinnerungen an diesen Tag hat und diese von negativen Gefühlen überschattet sind.

10.10.2.8 Zu harmonisch

Entgegen dem Eindruck der meisten anderen hat **Valerie** die Gruppe als sehr harmonisch, teilweise zu harmonisch empfunden. Die „*Spitzen*“ seien „*gar nicht gekommen*“.

10.10.2.9 Wechselnde Zusammensetzung der Gruppe

Chris und **Barbara** waren davon irritiert, dass die Zusammensetzung der Gruppe sich im Verlauf des Kurses geändert hat.

10.10.2.10 Anwesenheit einer nahen Familienangehörigen

Weil eine vertraute Person am Kurs teilgenommen hat, hat **Emma** „*sortiert*“, was sie in der Gruppe sagt und was nicht, damit diese sich keine Sorgen macht.

10.10.3 Gedanken über zukünftige TeilnehmerInnen

Diese erfolgten über die Themen:

- Sich offenbaren
- Die Gruppengröße

10.10.3.1 Sich offenbaren

Audur und **Nadja** äußern ihre Befürchtungen, dass es Menschen, die „*nicht aus dem Studienbereich kommen*“, schwer fallen könnte, einen Zugang zu ihrem Stresserleben zu bekommen und sich darüber hinaus auch noch in Diskussionen dazu zu äußern. Nach entsprechenden Erfahrungen mit Arbeitskollegen rechnet **Audur** damit, dass diese Menschen in Diskussionen zwar etwas sagen, dabei jedoch keine persönliche Ebene erreichen, was sie nicht für sinnvoll hält.

10.10.3.2 Die Gruppengröße

Audur sieht eine Gruppengröße von acht bis zehn Personen als ideal an. In einer Gruppe von mehr als zehn Personen würde sie die Atmosphäre weniger nett und als weniger günstig für ein solches Programm ansehen, unter anderem deshalb weil dann auch ein größerer Raum benötigt würde.

Wäre die Gesamtgruppe sehr groß, würde sie Kleingruppenarbeit für sinnvoll halten, auch wenn sie diese sonst nicht besonders mag.

10.11 Entschluss zum Abbruch des Kurses

von Stefanie Gloger

Nur **Nadja** hat das Stressinterventionsprogramm vorzeitig abgebrochen. Die anderen Teilnehmerinnen haben unseres Wissens nicht über einen Abbruch nachgedacht.

Nadja hat sich zum Abbruch entschlossen, da sie während des Kurses starken allergischen Schnupfen hatte, sich in der Gruppe nicht wohl gefühlt und im Laufe der Zeit zunehmend Aggressionen bei sich wahrgenommen hat. Dabei hatte sie ein schlechtes Gewissen, weil sie uns und das Forschungsprojekt nicht im Stich lassen wollte, war aber gleichzeitig stolz darauf, sich zu Gunsten ihrer Bedürfnisse entschieden zu haben.

Trotz des Entschlusses zum Abbruch hat **Nadja** es nicht bereut, am ersten Kurstermin teilgenommen zu haben. Sie hat viel über sich gelernt, und es ist wichtig für sie, teilgenommen zu haben.

10.12. Übertragung und Integration der Kursinhalte in den Alltag

von Stefanie Gloger

Alle Teilnehmerinnen des von uns durchgeführten Stressinterventionsprogramms haben Kursinhalte verinnerlichen können und im Alltag umgesetzt. Das haben sie auf unterschiedli-

che Art und Weise getan. Sie berichten aber auch darüber, was sie davon abhält, Feldenkrais auszuüben.

- Eigenständige Ausführung von Feldenkrais-Lektionen
- Hindernisse bei der eigenständigen Ausführung von Feldenkrais-Lektionen
- Innere Widerstände
- Anwendung der Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode im Alltag
- Nachhaltigkeit
- Verinnerlichung von Feldenkrais-Bewegungen
- Veränderter Umgang mit sich selbst bei Stress
- Pläne zur Feldenkrais-Ausübung in der Zukunft

10.12.1 Eigenständige Ausführung von Feldenkrais-Lektionen

Von den Kursteilnehmerinnen hat nur **Chris** Teile einer Feldenkrais-Lektion aus dem Kurs wiederholt. Anlass dafür waren Schulterbeschwerden, die sie durch Bewegungen aus der zweiten Kurseinheit lindern konnte.

Nora hatte vor dem Kurs schon Vorerfahrungen mit der Methode und kann einige Feldenkrais-Stunden ohne Anleitung durchführen. Das tut sie, wenn sie Schmerzen im Bewegungsapparat hat. Dabei ist ihr Repertoire an Lektionen begrenzt, weshalb sie gerne wieder an einem Kurs teilnehmen und ihr Repertoire erweitern würde.

Barbara hätte in einer Stresssituation gerne eine Feldenkrais-CD genutzt, wenn sie eine gehabt hätte. Auch **Audur** und **Emma** könnten sich vorstellen, die Lektionen an Hand von Audiomaterial zu wiederholen.

10.12.2 Hindernisse bei der eigenständigen Ausführung von Feldenkrais-Lektionen

Wenn **Nora** keine Schmerzen hat, fehlt ihr meist die Motivation dazu, für sich Feldenkrais-Lektionen auszuführen. Eine CD mit Lektionen oder eine schriftliche Anleitung würden ihre Motivation nicht erhöhen.

Nora wundert sich selbst über ihre fehlende Motivation, da sie es für sehr sinnvoll hält, regelmäßig Feldenkrais zu praktizieren, und der Meinung ist, dass ihr das gut tun würde. Sie

berichtet von einer Bekannten, die sich jeden Morgen Zeit nimmt, sich auf sich zu besinnen, und die für sie einen Vorbildcharakter hat.

Chris hält es für sehr sinnvoll, sich regelmäßig, zum Beispiel morgens und abends eine Viertelstunde lang, Zeit für Feldenkrais zu nehmen. Trotzdem ist sie sich sicher, dass sie das in naher Zukunft nicht tun wird, da ihr die Zeit und die „*innere Ruhe*“ dazu fehle, und sie ihre Prioritäten anders verlege.

Barbara konnte keine Feldenkrais-Lektionen ausführen, da sie keine Feldenkrais-CD hatte und die schriftliche Anleitung nicht benutzen wollte.

10.12.3 Innere Widerstände

Wenn **Anne** während Feldenkrais-Stunden beginnt, sich selbst zu spüren, stößt sie auf innere Widerstände, sie bezeichnet sie als „*inneren Schweinehund*“, weshalb sie selten Feldenkrais praktiziert.

10.12.4 Anwendung der Grundprinzipien der Feldenkrais-Methode im Alltag

Audur hält die Grundgedanken der Feldenkrais-Methode, Bewegungen zu variieren und sich Bewegungsabläufe detailliert vorzustellen, für sinnvoll. Sie hat sie im Alltag genutzt, um zum Beispiel das Seilspringen nach ihrer Verletzung wiederzuerlernen. Sie betrachtet sie als vorübergehende Hilfe, bis die Bewegungsabläufe in einer besseren Qualität wieder automatisiert sind.

Ihre Überzeugungen von der Wirkung der Feldenkrais-Methode auf das Stresserleben hat sie an eine Kollegin weitervermittelt.

Valerie hat das Imaginieren von Bewegungsabläufen für sich entdeckt und nutzt es, um sich zu entspannen und um eine körperliche Umorganisation zu erreichen. Praktisch ist für sie, dass sie diese Technik im öffentlichen Raum, zum Beispiel in der S-Bahn, für andere unmerklich durchführen kann.

Wenn **Nora** Verspannungen hat, bewegt sie sich bewusster, wie sie es von der Feldenkrais-Methode her kennt.

10.12.5 Nachhaltigkeit

Gegen Ende des Kurses hat **Barbara** gespürt, wie die Methode bei ihr nachwirkt. Sie erklärt sich das dadurch, dass durch die bewusste Beobachtung der Bewegungen neue Verschaltungen im Gehirn entstehen. Sie spürt, dass die gemachten Übungen über das Kursende hinaus in ihr aktiv bleiben und dazu führen, dass sie Fertigkeiten wiedererlernt, die sie aufgrund ihrer Erkrankung vor dem Kurs nicht mehr ausführen konnte. Es hat nach dem Kurs einige Zeit gedauert, bis **Barbara** zu dieser Erkenntnis gelangt ist.

10.12.6 Verinnerlichung von Feldenkrais-Bewegungen

Nora hat dadurch, dass sie schon an mehreren Feldenkrais-Kursen teilgenommen hat, einige Bewegungsabläufe soweit verinnerlichen können, dass sie sie im Alltag ausführt, ohne darüber nachzudenken. Beispielsweise steht sie morgens auf Feldenkrais-Art auf.

10.12.7 Veränderter Umgang mit sich selbst bei Stress

Sechs der acht Teilnehmerinnen haben nach dem Kurs ihre Einstellung zu oder ihren Umgang mit Stress verändert.

Valerie, Emma, Anne und **Barbara** berichten, dass sie ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen und ihr Verhalten stärker an ihnen orientieren.

Emma sieht die Ursache dafür, dass sie sich stärker selbstgesteuert erlebt als früher und ihre Bedürfnisse stärker respektiert in den Körperübungen. Sie weiß keine andere Möglichkeit, dies zu erreichen, und ist der Meinung, dass das durch Gespräche allein nicht erreicht werden kann, da Gespräche nur einen Teil der Kommunikation ausmachen.

Emma legt eine Pause ein, wenn sie spürt, dass sie überfordert ist, und arbeitet nicht mehr bis zur Ohnmacht oder Migräneattacke weiter. Sie bemerkt frühzeitiger, wann sie ihre Zähne zusammenbeißt. Nach dem Kurs hat sie sich dazu entschieden, den Beginn eines Praktikums zu verschieben, und sich für einen Tagesjob eine Vertretung gesucht. Auch was ihr zukünftiges Leben in der Großstadt betrifft, will sie sich an ihren Bedürfnissen orientieren.

Valerie orientiert sich zum Beispiel in ihrer Terminplanung stärker an ihren Bedürfnissen. Sie kommuniziert es, wenn ihre Belastungsgrenze erreicht ist. Sie gibt sich mehr Zeit, um nachzudenken und Erlebtes zu verarbeiten, und legt regelmäßig kleine Pausen ein. Automatische Handlungen kann sie unterbrechen und Prioritäten im Leben setzen. Sie nimmt ihre eigenen Bedürfnisse ernst und hat sich jemanden gesucht, der ihr zuhört.

Als Konsequenzen daraus hat sich ihr erhöhtes Stresserregungsniveau gesenkt und sie hat weniger Schmerzen im Schulterbereich.

Anne arbeitet im Alltag daran, ihre Bedürfnisse besser zu vertreten, beispielsweise ihrem Vorgesetzten bei der Arbeit zu vermitteln, dass sie mehr Zeit für eine Aufgabe benötigt. Sie beschreibt, dass ihr Verstand bereit für diese Verhaltensänderung sei, ihre Emotionen und Ängste sie aber noch an der Umsetzung hinderten.

Anne berichtet außerdem, dass sie Konflikten weniger durch die Einnahme von Tabletten aus dem Weg geht, und auf der Suche nach einem Therapeuten ist, um zu lernen, ihr Verhalten zu ändern, sich für ihre Anliegen einzusetzen und Stress abzubauen.

Barbara bemerkt Stresssymptome im Alltag besser, und erinnert sich dann an Kursinhalte wie zum Beispiel Bewältigungsstrategien. Sie schreibt es dem Kurs zu, dass sie in einer Stresssituation die Idee hatte, eine Meditations-CD zu hören, und diese umgesetzt hat. Hätte ihr eine Feldenkrais-CD zur Verfügung gestanden, hätte sie auch diese genutzt.

Dagegen hat **Audur** nach den Kursterminen nicht mehr bewusst über das Thema Stress nachgedacht, hat in „stressverdächtigen“ Situationen jedoch wieder an Kursinhalte gedacht.

Nadja beschreibt nicht konkret, wie sie Kursinhalte im Alltag umsetzt. Sie berichtet aber über ihre Erkenntnisse während der Feldenkrais-Lektionen, wie wichtig es für sie ist, sich eigene Maßstäbe zu setzen und sich selbst mehr zu vertrauen, die ein wichtiger Bestandteil in dem Prozess sind, zu einem weniger stresserfüllten Lebenswandel zu gelangen, in dem sie sich momentan befindet.

Chris hat sich vor dem Kurs schon viel mit dem Thema Stress auseinandergesetzt und abgegeben, durch den Kurs nicht viel Neues über ihr Stressverhalten gelernt zu haben.

10.12.8 Pläne zur Feldenkrais-Ausübung in der Zukunft

Barbara, Emma, und Valerie sind der Meinung, dass es für sie den größten Effekt hätte, wenn sie Feldenkrais über einen längeren Zeitraum regelmäßig in ihren Alltag integrieren würden.

Barbara möchte auf jeden Fall weiterhin Feldenkrais ausüben. Sie ist sich noch nicht sicher, ob sie das in einem Kurs oder in Einzelstunden tun möchte. Zum Zeitpunkt des Gesprächs tendierte sie zu Einzelunterricht, da sie bemerkte, viel umlernen zu müssen. Auf jeden Fall soll jedoch eine gewisse Regelmäßigkeit bestehen. Unter dieser Voraussetzung rechnet sie damit, dass in einem halben Jahr bleibende Veränderungen eintreten werden.

Emma kann sich vorstellen, dass in ihrem Erleben und Verhalten größere Veränderungen stattfinden würden, wenn sie über den Zeitraum eines halben Jahres hinweg einmal wöchentlich Feldenkrais praktizieren würde.

Auch **Valerie** glaubt, dass sie, um zum Beispiel in Prüfungen Entspannung zu erreichen, Zeit und regelmäßiges Üben benötigt. Sie müsse es üben, sich an Kursinhalte zu erinnern, und brauche Gegebenheiten im Alltag, um das Gelernte anzuwenden. Sie möchte die neuen Handlungsweisen automatisieren und eine beständige Gefühlsqualität von „locker und leicht“ erreichen.

10.13 Reflexion des Persönlichen Gesprächs

von Susanne Herzog

Die Teilnehmerinnen gaben zum Gesprächsabschluss eine kurze Reflexion des Gesprächs und fassten zusammen, was ihnen im Gespräch besonders wichtig war oder geworden war.

10.13.1 Reflexion des Gesprächsverlaufs

Während des Gesprächs hatte **Barbara** das Zeitgefühl völlig verloren. Die Zwischenfragen halfen ihr, im Gespräch zu explorieren und gaben ihr ein Gefühl der Sicherheit.

Emma zweifelte zu Beginn des Gesprächs daran, sich erinnern zu können, und spürte einen Druck. Im Nachhinein empfand sie das Gespräch als gute Erfahrung und als Gelegenheit, alles nochmals reflektieren zu können.

Im Gespräch hat **Nadja** oft an ihrer körperlichen und emotionalen Reaktion gemerkt, wie nahe ihr das Thema Stress geht.

Valerie war sich im Gespräch unsicher, welche Veränderungen explizit auf die Feldenkraisarbeit zurückzuführen seien. Sie hat den Eindruck, dass verschiedene Einflüsse eine Rolle spielten. Sie räumte ein, dass die Erfahrungen, die sie durch den Kurs gewonnen hat, einen wichtigen Stellenwert in ihrer persönlichen Entwicklung haben.

10.13.2 Das Wichtigste im Gespräch war ...

Für **Valerie** war das Wichtigste im Gespräch, dass sie erkannte, dass die Gedanken, die sie hat, wichtig sind und sie sie nicht ignorieren sollte. Sie kommt zu dem Schluss, dass sie durch Feldenkraisübungen viel verändern kann und äußert die Hoffnung, dass sie über ihre Grenzen hinauswachsen kann und sie erweitern kann. Sie kann selbst entscheiden, ob sie über ihre Grenzen hinweggehen möchte oder nicht. Zudem erkannte sie, dass sie die Wahl hat, eine Handlung auszuführen, ohne sich zu schädigen, wenn sie weiß, wo ihre Grenzen liegen.

Anne hingegen wurde im Gespräch deutlich, dass es für sie wichtig ist, sich mit ihren inneren Widerständen, ihrem „inneren Schweinehund“ zu befassen, der sie daran hindert, Feldenkrais-Übungen zu machen. Sie meint, sie braucht körperliche Entspannung, um seelische Blockaden lösen zu können.

11 Hauptaussagen des Panoramas

11.1 Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode, Motivationen, Erwartungen und Hindernisse

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Körperliche und seelische Beschwerden können eine wichtige Motivation für die Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode sein.

Für die meisten Teilnehmerinnen war es eine wichtige Motivation für die Kursteilnahme, Beschwerden zu lindern. Das waren Stress mit physischen und psychischen Symptomen, aber auch Verletzungen des Bewegungsapparates oder chronische Krankheiten.

Aussage 2: Es ist möglich, dass die meisten TeilnehmerInnen mit einer offenen Grundhaltung in das Stressinterventionsprogramm gehen.

Meist wollten sie sich von Kursinhalten und -ablauf überraschen lassen. Viele Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse der Methode wollten feststellen, ob Feldenkrais etwas für sie ist.

Aussage 3: Positive Erfahrungen, die sie selbst mit der Feldenkrais-Methode gesammelt hat, oder die ihr berichtet wurden, können eine Person zur Teilnahme motivieren.

Viele Teilnehmerinnen sind mit einer offenen und erwartungsvollen Grundhaltung in den Kurs gegangen, weil sie schon Positives von der Feldenkrais-Methode gehört oder erfahren hatten.

Aussage 4: Die Rahmenbedingungen eines Kurses können eine wichtige Rolle bei der Entscheidung potenzieller KursteilnehmerInnen für die Teilnahme spielen.

Die Teilnehmerinnen gaben an, dass sie bei der Entscheidung zur Anmeldung für das Stressinterventionsprogramm finanzielle und zeitliche Faktoren bedacht haben. Weitere

Rahmenbedingungen, die sich motivierend ausgewirkt haben, waren die Möglichkeit der Teilnahme zusammen mit Bekannten und die Verknüpfung des Kurses mit einem Forschungsprojekt.

11.2 Das Bild von der Feldenkrais-Methode vor und nach dem Erleben des Kurses

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Personen, die bereits positive Vorerfahrungen mit der Methode gesammelt haben, können von deren Wirksamkeit überzeugt sein.

Die Feldenkrais-Methode war das einzige, was einer Teilnehmerin vor mehreren Jahren bei einem Rückenleiden mit starken Schmerzen geholfen hat. Eine andere Teilnehmerin hat Feldenkrais über die Arbeit mit Pferden kennengelernt und vielfältige positive Effekte erlebt.

Aussage 2: Es besteht die Möglichkeit, dass KursteilnehmerInnen mit Vorerfahrungen an der Feldenkrais-Methode kritisieren, dass sie zu technisch sei und zu wenig in die Eigenständigkeit führe.

Eine Teilnehmerin mit Vorkenntnissen der Methode betrachtet diese als eine Art Basisprogramm in der Körperarbeit. Sie würde sich weiterführende Feldenkrais-Stunden wünschen, in denen die Teilnehmer die Möglichkeit bekommen, die erworbene Bewegungsqualität auf frei zu wählende tanzartige Bewegungen zu übertragen und, ähnlich wie in einer Kür, eigenständig weiterzuentwickeln.

Aussage 3: Es kann sein, dass TeilnehmerInnen eines Stressinterventionsprogramms mit vagen Vorstellungen zu Ablauf und Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode in den Kurs kommen, die auf Klischees, Aussagen von Bekannten oder Internetrecherchen beruhen.

Die Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse wussten nicht, wie Feldenkrais-Stunden ablaufen, und haben sie sich ruhig und meditativ vorgestellt. Feldenkrais wurde in Verbindung mit Anthroposophie gebracht. Auch eine Internetrecherche hat nicht mehr Klarheit ergeben.

Aussage 4: Es ist möglich, dass TeilnehmerInnen nach dem Kurs ein positives Bild von der Methode haben, und zuvor bestehende klischeehafte Vorstellungen abgelegt werden konnten.

Aussage 5: Es besteht die Möglichkeit, dass KursteilnehmerInnen bei den Feldenkrais-Stunden große Bewegungen und Komplexität gefehlt haben, und sie den Eindruck haben, die Methode sei eher für ältere oder körperlich eingeschränkte Personen geeignet.

Im Gespräch wurde von einer Teilnehmerin geäußert, dass ihr die Bewegungen sehr leicht gefallen seien und sie sich mehr Komplexität gewünscht hätte. Eine andere Teilnehmerin räumt Ausdauersport eine höhere Priorität in ihrem Leben ein.

Aussage 6: Es kann sein, dass KursteilnehmerInnen es als unangenehm empfinden, dass die Methode so stark auf ihren Begründer ausgerichtet ist.

Eine Kursteilnehmerin spricht dieses Thema an und beschreibt es als „Starkult“.

11.3 Zusammenfassung der Gesamtergebnisse als Verallgemeinerungen im Hinblick auf mögliches Stresserleben

von Susanne Herzog

Unsere Kursteilnehmerinnen berichteten, dass sie Stress erleben im Alltag, in der Arbeitswelt und in der Kommunikation mit ihren Mitmenschen. Durch die Zusammenfassung der Ergebnisse des Panoramas kommen wir zu folgenden 9 Hauptaussagen:

Aussage 1: Stressempfinden im Alltag kann aus kognitiven Faktoren bestehen.

Die Fremdbestimmung einer Aufgabenstellung oder konkrete Zielvorgaben durch eine äußere Instanz stehen entgegengesetzt zum persönlichen Autonomiebestreben einzelner Teilnehmerinnen. Zudem ruft der Zeitdruck, der entstehen kann, wenn zu viele Aufgaben in kurzer Zeit erledigt werden müssen, bei einigen Kursteilnehmerinnen Stress hervor.

Aussage 2: Stressempfinden im Alltag kann aus emotionalen und kognitiven Faktoren bestehen.

Die Unvorhersehbarkeit einer neuen Situation, die Ziellosigkeit im eigenen Leben oder die Unklarheit, wie Ziele erreicht werden können sowie erhöhte Sensibilität und Durchlässigkeit, das Nicht-Spüren von Körpergrenzen führt bei einigen Kursteilnehmerinnen zu Stressempfinden.

Aussage 3: Stressempfinden im Alltag kann aufgrund körperlicher Einschränkungen entstehen.

Die eingeschränkten körperlichen Belastungsgrenzen aufgrund einer Erkrankung rufen bei einer Kursteilnehmerin Stressempfinden hervor.

Aussage 4: Stressempfinden kann durch persönliche Verstärkungen, zum Beispiel hohen Selbstanspruch und geringe Selbstwirksamkeitserwartung, im Alltag verstärkt werden.

Der Wunsch, Aufgaben perfekt zu erledigen, führte bei mehreren Kursteilnehmerinnen dazu, dass sie sich keine Fehler eingestehen können und sie sich nicht so lieben können, wie sie sind, sondern immer etwas leisten müssen. Mehrere Teilnehmerinnen empfanden die Aufgabenanzahl, die an sie gestellt wurde, als zu hohe Anforderung und hatten die Befürchtung, dass ihre persönlichen oder zeitlichen Ressourcen nicht ausreichten, diese Anzahl zu bewältigen.

Aussage 5: Stressempfinden in familiären und freundschaftlichen Beziehungen sowie in der Kommunikation kann aus emotionalen und kognitiven Belastungen bestehen.

Ein Gefühl der Unverbundenheit mit Familienmitgliedern entstand für eine Teilnehmerin, wenn sie niemanden fand in der Familie, der ihr zuhörte oder wenn die Familienmitglieder nebeneinander herlebten. Sie hätte sich mehr Nähe gewünscht, während eine andere Teilnehmerin die Nähe zu gleichaltrigen Peers belastend erlebte, da sie sich nicht gut gegenüber ihnen abgrenzen konnte und sich ihnen als Person nicht zeigen wollte.

Aussage 6: Stressempfinden in Beziehungen kann durch persönliche Verstärkungen, zum Beispiel Schuldgefühle und geringe Selbstwirksamkeitserwartung, verstärkt werden.

Eine Teilnehmerin entwickelte Schuldgefühle gegenüber ihren Kindern, sie meinte, zu wenig Zeit für ihre Kinder zu haben. Eine andere Teilnehmerin zeigte Schuldgefühle, da sie glaubte etwas zu bekommen, was sie nicht verdient hatte. Die Schuldgefühle verursachten Stressempfinden.

Eine andere Teilnehmerin schilderte, dass Konflikte mit Freunden zu Stress führen, da sie ein starkes Defizitgefühl habe, und meint, nicht kompetent zu sein, diese Konflikte selbstbewusst lösen zu können.

Aussage 7: Stressempfinden in Arbeitszusammenhängen kann aus körperlichen Belastungen bestehen.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie auf Grund schwerer körperlicher Arbeit abends vermehrt Rückenschmerzen habe, während eine andere Teilnehmerin bei sitzenden Bürotätigkeiten bemerkte, dass die Höhenverhältnisse am Arbeitsplatz nicht optimal sind und bei hoher Stressbelastung die Rückenbeschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule verstärkt auftreten, so dass sie Atembeschwerden bekommt.

Aussage 8: Stressempfinden in Arbeitszusammenhängen kann aus kognitiven und emotionalen Belastungen bestehen.

Die Unsicherheit, eventuell in einem Projekt nicht mehr gebraucht zu werden, Angst zu haben, den Arbeitsplatz zu verlieren, führte bei einer Teilnehmerin dazu, dass sie Konflikte mit Vorgesetzten nicht austrägt.

Mehrere Teilnehmerinnen empfanden Stress, wenn zu viele Termine vergeben wurden oder bereits die nächsten Wochenenden alle verplant waren und kein zeitlicher Spielraum mehr bestand.

Eine Person berichtete, dass sie Stress empfindet, wenn sie sich vielen Anforderungen gleichzeitig gegenüber sieht und Prioritäten bei der Aufgabenbewältigung setzen muss.

Das Lösen von Problemen bei der Bewältigung von unbekannten Aufgaben kann, wie auch das Beschaffen von fehlenden Informationen zur Lösung eines Problems, werden von mehreren Teilnehmerinnen als Stress empfunden.

Aussage 9: Stressempfinden in Arbeitszusammenhängen kann durch persönliche Verstärkungen, wie zum Beispiel geringe Selbstwirksamkeitserwartung, geringes Selbstvertrauen und Schuldgefühle, hohes Gerechtigkeitsempfinden, hoher Leistungsanspruch, der Bewertung von Aufgaben nach persönlichem Interesse, sowie von Ergebnisorientierung verstärkt werden.

Mehrere Teilnehmerinnen sahen sich neuen, unbekannten Aufgabenstellungen gegenüber und meinten, die Anforderungen seien zu hoch für sie.

Eine Teilnehmerin zweifelte an ihren Kompetenzen und hatte Angst, den Anforderungen einer neuen Arbeitsstelle nicht gewachsen zu sein. Sie verblieb deshalb in einer unbefriedigenden Arbeitssituation.

Besonders schwer fiel es einer Teilnehmerin Prioritäten zu setzen, wenn sie wusste, dass ihre Entscheidung negative Folgen für andere Mitarbeiter hatte. Sie bekam ein schlechtes Gewissen, andere Mitarbeiter mit ihren Anliegen bevorzugt behandelt zu haben.

Eine Teilnehmerin erlebte Stress, wenn sie ein Problem nicht lösen konnte, mit dem andere Menschen zu ihr kamen. Sie wollte diesen Personen gerne helfen.

Wenn eine Teilnehmerin die zu erledigenden Aufgaben als interessant empfand, ging sie mit mehr Freude an die Arbeit, umgekehrt schätzte sie eine weniger interessante Aufgabe als wesentlich umfangreicher und schwieriger ein.

Eine Teilnehmerin empfand Büroarbeit belastend, da meist kein Ergebnis der Arbeit zu sehen ist, wie zum Beispiel bei handwerklicher Arbeit.

In allen drei erfassten Stressbereichen wird Stress durch kognitiv-emotionale, körperliche oder selbstverstärkende Faktoren bedingt. Die selbstverstärkenden Faktoren bestehen aus

inneren, gelernten Überzeugungen, Einstellungen und Bewertungen, die das Handeln oder Nicht-Handeln der Kursteilnehmerinnen motivieren.

11.4 Stressreaktionen und Stresssymptome

von Susanne Herzog

Aussage 1: Stressreaktionen können sich in körperlichen Symptomen wie Nervosität, Verspannungen, Schmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen und Erkrankungen äußern.

Einige unserer Kursteilnehmerinnen beschreiben körperliche Symptome, die sie in Stresssituationen wahrnehmen, wie Rückenschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Spannungen in den Händen und Unterarmen, Wirbelblockaden, Atemschwierigkeiten, hochgezogene Schultern. Auch über vegetative Symptome wie Herzrasen, Migräneattacken, Übelkeit und allergische Schübe berichten die Kursteilnehmerinnen. Von zwei Teilnehmerinnen werden körperliche Erkrankungen wie Zurechtweisungen empfunden, die entstehen, wenn sie sich überlasten.

Aussage 2: Stressreaktionen können sich in emotionalen Symptomen wie Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Gereiztheit, Unkonzentriertheit und Verslossenheit gegenüber Mitmenschen äußern.

Eine Teilnehmerin spürt Angst, wenn sie sich in Konfliktsituationen befindet, eine andere befürchtet, dass ihr Ansehen bei den Kollegen abnehmen könnte, wenn diese denken, sie könne ihre Aufgaben nicht bewältigen. Gefühle wie Überforderung, Gedanken wie „ich kann es nicht schaffen“ führen dazu, dass eine Teilnehmerin bei Stress sich „genervt und unlustig“ fühlt, im Kontakt zu anderen Menschen nicht mehr „locker“ ist, ihr der Fokus ihrer Aufmerksamkeit sich verengt und sie von ihrer Umgebung nicht mehr viel wahrnimmt.

Aussage 3: Stressreaktionen können sich in einem veränderten Selbstkontakt, in einem veränderten Körpergefühl und Körperbild äußern.

Zwei Kursteilnehmerinnen berichteten, dass sie in Stresssituationen keinen Hunger mehr wahrnehmen, Stress als Gefühl nicht mehr wahrnehmen, sich selbst beim Einströmen vieler Reize von außen nicht mehr wahrnehmen. Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie körperliche Warnsignale, Erkrankungen oder Schmerzen über einen langen Zeitraum nicht wahrnimmt. Eine Teilnehmerin erwähnte, dass sie sich in extremen Situationen nicht mehr als ganze Person wahrnimmt und ein verändertes Körperbild erlebt, ein Loch anstelle ihres Bauches fühlt, was dazu führt, dass sie Fressattacken bekommt.

Aussage 4: Stressreaktionen können sich darin äußern, dass jemand keinen gedanklichen Abstand zu äußeren Stressoren gewinnen kann.

Eine Teilnehmerin wünscht sich einen Aus-Knopf, um sie für äußere Stressoren un erreichbar zu machen, um gedanklichen Abstand zu gewinnen.

Aussage 5: Stress kann als Rausch erlebt werden und die Funktion haben, nicht zum Nachdenken zu kommen.

Eine Teilnehmerin hatte ständige Aktivität gelebt und sich als Power-Frau empfunden. Sie glaubt, ihren Stress beschönigt zu haben. Sie möchte ihr Leben voll ausschöpfen. Sie berichtete, dass Stress für sie die Funktion erfülle, nicht zum Nachdenken zu kommen. Wenn sie den Stress reduziere, kämen unangenehme Themen hoch.

11.5 Umgang mit Stress

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Es kann sein, dass KursteilnehmerInnen des Stressinterventionsprogramms vor dem Kurs mit einem Verhalten auf Stress reagiert haben, dass die Belastung nicht oder nur teilweise mindert, oder andere unangenehme „Nebenwirkungen“ mit sich bringt. Sie sind den Stressoren aus dem Weg gegangen, haben sich nicht authentisch verhalten oder keine Rücksicht auf eigene Bedürfnisse genommen.

Die Kursteilnehmerinnen haben verschiedene Verhaltensweisen beschrieben, mit denen sie auf Stress reagiert haben. Zu diesen Verhaltensweisen standen den jeweiligen Personen in den Belastungssituationen keine Handlungsalternativen zur Verfügung.

Aussage 2: Bewältigungsstrategien für Stress, bei denen die Personen sich wertschätzen, auf sich vertrauen, Rücksicht auf ihre Bedürfnisse nehmen und daran interessiert sind, sich etwas Gutes zu tun, können helfen, den Stress zu verringern oder zu beseitigen.

Einige Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms hatten bereits vor dem Kurs verschiedene Handlungsalternativen zur Verfügung, die sie erfolgreich bei Stress angewendet haben.

Aussage 3: Ein rationales Analysieren der momentanen Stresssituation kann hilfreich sein, um dem Gefühl des Kontrollverlustes und Ausgeliefertseins an die Situation vorzubeugen, und Auswege aufzuzeigen.

Auch hierzu wurden von den Kursteilnehmerinnen verschiedene Strategien genannt.

Aussage 4: Es ist möglich, dass sich KursteilnehmerInnen nach dem Kurs für ihre Zukunft wünschen, weniger Stress zu haben, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und ihr Leben stärker danach auszurichten sowie sich besser gegen Stressoren abgrenzen zu lernen.

11.6 Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Es kann individuell verschieden sein und vom persönlichen Hintergrund abhängen, welche Erfahrungen Menschen mit Methoden zur Stressreduktion machen.

Die Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms haben Vorerfahrungen mit verschiedenen Methoden zur Stressreduktion aus den Bereichen Bewegung, Bewusstsein und Berührung mitgebracht. Dabei haben sie auf die verschiedenen Ansätze unterschiedlich reagiert und individuell verschiedene Vorlieben geschildert.

11.7 Zusammengefasste Aussagen zum möglichen Erleben in einem Stressreduktionskurs

von Susanne Herzog

Aussage 1: Der Prozess des Spürens kann verschiedene Emotionen bei KursteilnehmerInnen hervorrufen und beeinflusst ihre Bereitschaft, sich auf die Körperarbeit einzulassen.

Das Sicheinlassen wurde als langsamer Prozess im Kursverlauf erlebt. Während es für einige Teilnehmerinnen faszinierend war, sich selbst wahrzunehmen, war es für andere Teilnehmerinnen eine Herausforderung. Es rief einerseits negative Gefühle, wie Traurigkeit, Wut, Frustration hervor, die sie lieber verdrängt hätten, andererseits aber auch Euphorie, Zufriedenheit und Selbstvertrauen.

Aussage 2: Durch die Feldenkrais-Bewegungen können Auswirkungen auf das Selbstbild erfahren werden.

Teilnehmerinnen erlebten sich angstfreier und dass sie so, wie sie sind, akzeptiert werden. Sie entdeckten, dass sie eine Bewertung ihres Handelns durch andere Personen erwarteten, anstatt sich selbst zu vertrauen. Auch erfuhren sie eine Inkongruenz im Selbstbild während oder zwischen Bewegungslektionen, die zur Korrektur des Selbstbildes führte. Bewegungsanweisungen waren für sie teilweise verwirrend, einengend oder aber bereichernd für den Umgang mit sich selbst.

Aussage 3: Die Entwicklung der Selbstexploration kann ein Prozess sein, der sich langsam über das Kursende hinaus weiterentwickeln kann.

Die Selbstexploration auf dem Boden war für einige Teilnehmerinnen wichtig, insofern, dass sie ihre Bewegungsausführungen selbst bestimmen konnten und es machte ihnen Spaß, für andere war es neu und ungewohnt. Diese Teilnehmerinnen entdeckten diese Möglichkeit dadurch, dass sie andere Teilnehmerinnen beobachteten und begannen, langsam mit sich selbst zu explorieren.

Aussage 4: Es ist möglich, dass Personen lernen, ihre persönliche Befindlichkeit ernst zu nehmen, und dies zu einem veränderten Umgang mit Bewegungs- und Leistungsgrenzen führt.

Teilnehmerinnen erfuhren, dass sie ihre eigene Befindlichkeit nicht nur spüren konnten, sondern es für sie wichtig wurde, ihre Befindlichkeit ernst zu nehmen, selbst ihr Bewegungsausmaß zu bestimmen und nicht wie vor dem Kurs über ihre Leistungsgrenzen hinwegzugehen. Im Kursgeschehen passierte es ihnen auch, dass sie sich über ihr Maß hinaus bewegten, aber durch verschiedene Bewegungsübungen fanden sie heraus, wie sie ihre Schmerzen wieder selbstständig lösen konnten.

Aussage 5: Durch Feldenkrais-Arbeit können Erholungseffekte erreicht werden, so dass körperliche Entspannung und emotionale Ruhe erfahren werden.

Die Teilnehmerinnen erlebten, dass sich ihr subjektives Zeitgefühl verlangsamte, sie ihre Sprechgeschwindigkeit im Kurs verlangsamten, zur Ruhe kamen, sich Wohlbefinden einstellte und sie eine neue Entspannung durch das Sich-Bewegen in der Vorstellung kennenlernen.

11.8 Erkenntnisse, die KursteilnehmerInnen während des Kurses erlangen können, können sein ...

von Susanne Herzog

Aussage 1: Sie können erkennen, dass sie sensibler spüren können und ihre Verspannungen frühzeitiger wahrnehmen können.

Teilnehmerinnen konnten dadurch, dass sie sich sensibler spürten, ihre körperlichen Spannungsreaktionen früher wahrnehmen und eine belastende Situation früher erkennen, so dass sie bewusst entscheiden konnten, wie sie damit umgehen möchten.

Aussage 2: Sie können erkennen, dass Stresssituationen durch sie selbst veränderbar sind und anstelle der alten Verhaltensweisen neue Verhaltensweisen ausprobieren.

Einige Teilnehmerinnen erlangten mehr Klarheit in ihren Gedanken und die Einsicht, dass sie neue Verhaltensweisen anstelle ihrer bisherigen Verhaltensweisen in Situationen ausprobieren können, zum Beispiel Vermeidung, Flucht, aktive Veränderung der Umstände.

Aussage 3: TeilnehmerInnen können erkennen, dass sie ein eigenes Tempo haben, ihre Reaktion auf äußere Umstände verzögern können und sich Zeit nehmen können für ihre Entscheidungen.

Einige Kursteilnehmerinnen lernten ihre Belastungsgrenzen zu akzeptieren, ließen sich nicht antreiben zu schnellerem Handeln, reagierten nicht automatisch, sondern nahmen sich Zeit und fanden ihr eigenes Tempo im Tun. Sie gewannen einen neuen Umgang mit sich selbst.

Aussage 4: Sie können erkennen, dass sie zum körperlichen Ansatz der Feldenkrais-Methode zusätzlich eine Psychotherapie benötigen.

Eine Teilnehmerin möchte ihre inneren Widerstände gegen selbstständiges Üben mit einem Therapeuten bearbeiten. Der Kurs kann das ihrer Meinung nach nicht leisten.

11.9 Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Die Wünsche an den zeitlichen Aufbau des Stressinterventionsprogramms können unterschiedlich sein. Es besteht die Möglichkeit, dass viele TeilnehmerInnen dazu tendieren, an einem fortlaufenden Kurs mit wöchentlichen Terminen teilzunehmen.

men, um die Kursinhalte tiefer verarbeiten zu können, und Überforderungen zu vermeiden.

Viele Kursteilnehmerinnen haben beschrieben, dass ihnen das Programm an den einzelnen Terminen zu geballt war und sie sich mehr Zeit zur Verarbeitung der Kursinhalte gewünscht hätten. Andererseits gab es aber auch Personen, die wegen der Länge der einzelnen Termine einen starken Erholungseffekt gespürt haben.

Aussage 2: Der Zusammenhang zwischen Stressreduktion und der Feldenkrais-Methode kann für Menschen nicht offensichtlich sein, sich ihnen während des Kursbesuches jedoch erschließen und selbstverständlich werden.

Viele Teilnehmerinnen haben die Kombination aus Stressreduktion und Feldenkrais-Arbeit als fruchtbar und passend empfunden. Sie schildern ihren Eindruck, dass sich dieser Zusammenhang vielen Menschen jedoch nicht sofort erschließt.

Aussage 3: Eine Kursatmosphäre, die von Harmonie und dem Fehlen von Leistungsanforderungen und Bewertungen durch die Kursleitung gekennzeichnet ist, kann das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen erhöhen und Lernprozesse unterstützen.

Auch die Gestaltung der Räumlichkeiten spielt dabei eine Rolle.

Aussage 4: Unterschiedliche Unterrichtsstile der KursleiterInnen können als Bereicherung aufgefasst und von den TeilnehmerInnen begrüßt werden.

Einige Teilnehmerinnen beschreiben, dass sie die Kursleiterinnen als sehr verschieden in ihrer Art zu unterrichten empfunden haben. Besonders sind Unterschiede in Bezug auf das Maß an Direktivität während der Feldenkrais-Stunden aufgefallen. Das hat zwar auch für Überraschung und Verwirrung unter den Teilnehmerinnen gesorgt, wurde jedoch ausnahmslos als bereichernd beschrieben.

Aussage 5: Methoden der Gestaltung des theoretischen Unterrichts können auf unterschiedliche Art und Weise von verschiedenen Menschen bewertet werden.

Manche Teilnehmerinnen bevorzugen viele Interaktionen in der Gruppe, andere wenige. Manche lassen sich gern auf eine persönliche Ebene ein, andere nicht. Auch der Einsatz der Materialien wurde unterschiedlich bewertet.

Aussage 6: Stresssituationen und Erlebnisse im Alltag können die Erinnerung an Kursinhalte fördern. Störende Erlebnisse zum Zeitpunkt des Lernens können diese mindern.

11.10 Das Erleben der Gruppe

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Die Gruppe der KursteilnehmerInnen kann sich positiv auf ihr Wohlbefinden und Lernverhalten auswirken, indem sie Austausch, Denkanstöße und Perspektivenwechsel ermöglicht.

Dabei können eine heterogene Altersstruktur oder vertraute Personen in der Gruppe als positiv angesehen werden.

Aussage 2: Unterschiede im Nähe- und Distanzempfinden der KursteilnehmerInnen können die Arbeit in der Gruppe negativ beeinflussen.

Einige Kursteilnehmerinnen wollten persönliche Gedanken und Empfindungen fremden Kursteilnehmerinnen gegenüber nicht offenbaren. Anderen bestand zu wenig Austausch und Nähe.

Aussage 3: Die Anwesenheit oder das Verhalten von Gruppenmitgliedern kann sich negativ auf das Wohlbefinden oder das Lernvermögen anderer TeilnehmerInnen auswirken.

Es wurden bestehende Vorbehalte anderen Kursteilnehmerinnen gegenüber und Irritationen durch deren Verhalten beschrieben. Manche Frauen hatten Schwierigkeiten, ihren Platz in

der Gruppe zu finden. Auch die wechselnde Zusammensetzung der Gruppe und die Anwesenheit vertrauter Personen hat für Irritationen gesorgt.

11.11 Entschluss zum Abbruch des Kurses

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Es ist möglich, dass KursteilnehmerInnen trotz ihres Entschlusses zum Abbruch des Kurses wichtige Erfahrungen im Kurs sammeln. Es kann sein, dass der Entschluss zum Abbruch durch diese Erfahrungen bestärkt wird.

Einer Teilnehmerin ist im Kurs deutlich geworden, dass sie dafür verantwortlich ist, für sich zu sorgen. Sie hat sich während des ersten Kurstermins unwohl gefühlt und sich dafür entschieden, ihre Bedürfnisse zu respektieren und den Kurs abubrechen, obwohl sie sich der Kursleitung und dem Projekt gegenüber verpflichtet fühlte.

11.12 Übertragung und Integration der Kursinhalte in den Alltag

von Stefanie Gloger

Aussage 1: Es kann sein, dass TeilnehmerInnen des Stressinterventionsprogramms Kursinhalte in ihren Alltag integrieren, wobei sie das auf verschiedene Art und Weise tun.

Die Teilnehmerinnen haben Feldenkrais-Lektionen ausgeführt, die Grundprinzipien der Methode in ihren Alltag integriert oder Feldenkrais-Bewegungen soweit verinnerlicht, dass sie sie ausführen konnten, ohne darüber nachzudenken.

Aussage 2: Die eigenständige Ausführung von Feldenkrais-Lektionen kann ehemaligen TeilnehmerInnen des Stressinterventionsprogramms schwer fallen.

Die meisten Teilnehmerinnen sehen es als sinnvoll an, regelmäßig Feldenkrais zu praktizieren. Es fiel einigen jedoch schwer, das umzusetzen. Sie konnten sich nicht dazu motivieren, verteilten ihre Prioritäten anders oder verfügten nicht über für sie notwendige Materialien. Auch generelle Schwierigkeiten, sich auf das Spüren einzulassen, können ein Hindernis sein.

Aussage 3: Die Feldenkrais-Methode kann über das Kursende hinaus wirken und Veränderungen auslösen.

Viele Teilnehmerinnen sind der Ansicht, dass ein regelmäßiges Praktizieren der Methode über einen längeren Zeitraum hinweg nötig ist, um bleibende Veränderungen zu erreichen.

Aussage 4: Der Besuch eines Stressreduktionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode kann dazu führen, dass die TeilnehmerInnen in Stresssituationen ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen, sich stärker an ihnen orientieren und diese kommunizieren sowie mehr Vertrauen in sich selbst haben.

Die Kursteilnehmerinnen haben vielfältige Beispiele dafür angeführt, um welche Verhaltensweisen sie ihr Handlungspotenzial in Stresssituationen erweitern konnten.

11.13 Das Persönliche Gespräch

von Susanne Herzog

Aussage 1: Ein Persönliches Gespräch nach Kursabschluss kann den TeilnehmerInnen die Gelegenheit geben, die Kursinhalte nochmals zu reflektieren, sich selbst und für sie wichtige Themen weiter zu explorieren.

12 Diskussion der Ergebnisse

12.1 Diskussion der Ergebnisse in Bezug zur Stresstheorie

12.1.1 Stressoren

Wie in den Ergebnisaussagen in Kapitel 11, Aussagen 1-3, 5, 7, 8 nachzulesen ist, haben wir festgestellt, dass unsere Probandinnen in den verschiedenen Bereichen ihres Lebens wie Alltag, Beziehungen oder Beruf auf kognitiver, emotionaler und physischer Ebene Stress erleben. Auch die Aufzählungen in der Fachliteratur beschreiben Stressoren aus all diesen Bereichen.

Wenn man die unterschiedlichen Stressoren unserer Kursteilnehmerinnen betrachtet, kann man in allen Fällen darin den drohenden oder tatsächlichen Verlust von Ressourcen, wie Hobfoll ihn beschreibt (vgl. Kapitel 4.1), vorfinden. Zum Beispiel erleben unserer Probandinnen Stress wenn sie ihre Kompetenz oder ihr Ansehen als bedroht erleben, der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Gesundheit droht.

12.1.2 Die Stressreaktion

Auch als Kennzeichen der Stressreaktion haben unsere Kursteilnehmerinnen Symptome auf der emotionalen, kognitiven, physischen und der Verhaltensebene genannt (vgl. Kapitel 11, Aussage 1-4). Auch damit gehen wir also konform mit der Stressforschung.

12.1.3 Persönliche Verstärkungen

Die Probandinnen haben beschrieben, dass sie ihr Stresserleben im Alltag, in Beziehungen oder im Berufsleben durch ihre eigenen Emotionen oder Kognitionen beeinflussen. Wir haben dieses Phänomen „persönliche Verstärkung“ genannt. Situationen wurden häufig gerade auf Grund dieser persönlichen Verstärkungen als belastend erlebt. Diese waren beispielsweise: ein hoher Anspruch an sich selbst, eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, Schuldgefühle, geringes Selbstvertrauen, ein hohes Gerechtigkeitsempfinden oder eine star-

ke Ergebnisorientierung. Umgekehrt wurden aber auch Situationen geschildert, in denen zum Beispiel Freude an einer Aufgabe dieser den Schrecken genommen hat.

Diese Beobachtung entspricht der Theorie von Lazarus (vgl. Kapitel 4.1). Lazarus bezeichnet das Phänomen, das wir persönliche Verstärkung genannt haben, als Bewertung.

12.1.4 Umgang mit Stress

Unsere Kursteilnehmerinnen haben berichtet, dass sie teilweise mit einem Verhalten auf Stress reagieren, dass die Belastung nicht oder nur teilweise mindert, oder andere unangenehme „Nebenwirkungen“ mit sich bringt. Beispielsweise sind sie den Stressoren aus dem Weg gegangen, haben sich nicht authentisch verhalten oder keine Rücksicht auf eigene Bedürfnisse genommen.

In anderen Fällen haben sie Bewältigungsstrategien genutzt, die den Stress verringert oder beseitigt haben. Sie haben dazu Rücksicht auf ihre eigenen Bedürfnisse genommen, sich wertgeschätzt und sich vertraut und waren daran interessiert, etwas Gutes für sich zu tun. Weiterhin wurde angegeben, dass ein rationales Analysieren der momentanen Stresssituation helfe, um dem Gefühl des Kontrollverlustes und Ausgeliefertseins an die Situation vorzubeugen, und Auswege aufzuzeigen.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass Selbstachtung, Selbstvertrauen und die eigene Kontrollüberzeugung sich günstig auf die Stressbewältigung auswirken. In diesem Zusammenhang erinnere ich daran, dass Lazarus individuelle Motivationsmuster sowie Kontrollüberzeugungen als zentral für die Fähigkeit zur Stressbewältigung ansieht (vgl. Kapitel 4.1). Auch hier gibt es also Übereinstimmungen, genauso wie zu den praktischen Folgerungen, die Selye aus seinen Forschungen zieht (vgl. Kapitel 4.1).

Der Besuch des Stressinterventionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode hat bei einigen Teilnehmerinnen dazu geführt, dass sie in Stresssituationen ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen, sich stärker an ihnen orientieren und diese kommunizieren sowie mehr Vertrauen in sich selbst haben. Es haben also Änderungen auf der Stufe stattgefunden, die Lazarus als sekundäre Bewertung bezeichnet und auf der Möglichkeiten der Bewältigung einer Situation geprüft werden (vgl. Kapitel 4.1). Wir nehmen an, dass diese Änderungen sich nach weiteren Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, die über einen längeren Zeitraum andauern als

das Stressinterventionsprogramm, verfestigen und zunehmend in das Selbstbild einer Person integrieren.

Aus dieser Annahme möchten wir die Hypothese entwickeln, dass nach Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode über einen längeren Zeitraum hinweg auch Änderungen auf der Stufe der primären Einschätzung einer Situation stattfinden können. Denn wenn eine Person sich über einen längeren Zeitraum hinweg als selbstwirksam erleben, ihre Bedürfnisse wahrnehmen und für diese eintreten, ist unserer Ansicht nach anzunehmen, dass diese Person äußere Einflüsse zunehmend als weniger bedrohlich einschätzt.

12.2 Diskussion der Ergebnisse in Bezug zur Feldenkrais-Theorie

von Susanne Herzog

Unsere Kursteilnehmerinnen berichteten, dass sie Stress erleben im Alltag, in der Arbeitswelt und in der Kommunikation mit ihren Mitmenschen. Die Stresssituationen werden von Moshé Feldenkrais als Situationen beschrieben, in denen der Betroffene ungünstige Reaktionen zeigt, wie die Folgenden.

12.1.1 Die Aussagen zum Stresserleben

Die Aussagen in Kapitel 11.4 zu Stressreaktionen und Stresssymptomen stimmen größtenteils mit den Beobachtungen Moshé Feldenkrais überein. Ich gleiche in diesem Kapitel die Aussagen unserer Kursteilnehmerinnen mit den theoretischen Annahmen von M. Feldenkrais ab.

Aussage: Stressreaktionen können sich in körperlichen Symptomen wie Nervosität, Verspannungen, Schmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen und Erkrankungen äußern.

Einige unserer Kursteilnehmerinnen beschreiben körperliche Symptome, die sie in Stresssituationen wahrnehmen, wie Rückenschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Spannungen in den Händen und Unterarmen, Wirbelblockaden, Atemschwierigkeiten, hochgezogene Schultern. Auch über vegetative Symptome wie Herzrasen, Migräneattacken, Übelkeit und allergische Schübe berichten die Kursteilnehmerinnen.

Moshé Feldenkrais geht davon aus, dass das Stresserleben individuell geprägt ist und jeder Mensch sein persönliches körperliches Muster entwickelt, mit dem er auf Stressoren reagiert. Er entwickelt diese Haltung, um seine Angst in Stresssituationen zu reduzieren.

"Um aufsteigender Furcht zu begegnen, aufsteigender Übelkeit, Ohnmacht, Atemnot, Würgen, Herzklopfen, kurz: Um Angst in den Griff zu bekommen, entwickelt jeder von uns seine ihm eigentümliche Art, den Atem anzuhalten und die Bauchdecke zu spannen, den Kopf zu neigen, die Beckengelenke steifzuhalten; mit anderen Worten wir entwickeln unsere Eigenart, unsere persönliche Haltung." Feldenkrais (1991, S. 92)

Aussage: Stressreaktionen können sich in emotionalen Symptomen wie Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Gereiztheit, Unkonzentriertheit und Verschlussenheit gegenüber Mitmenschen äußern.

Eine Teilnehmerin spürt Angst, wenn sie sich in Konfliktsituationen befindet, eine andere befürchtet, dass ihr Ansehen bei den Kollegen abnehmen könnte, wenn diese denken, sie könne ihre Aufgaben nicht bewältigen. Gefühle wie Überforderung, Gedanken wie „ich kann es nicht schaffen“ führen dazu, dass eine Teilnehmerin bei Stress sich „genervt und unlustig“ fühlt, im Kontakt zu anderen Menschen nicht mehr „locker“ ist und von ihrer Umgebung nicht mehr viel wahrnimmt.

Moshé Feldenkrais beschreibt, welche Auswirkungen emotionale und kognitive Symptome wie Ängste, Überforderungen, negative Gedanken und Anstrengung auf die Spannung in der Muskulatur haben. Er führt das körperliche Zusammenziehen auf mangelndes Selbstvertrauen der Betroffenen zurück.

„Überschüssige Spannung in den Muskeln führt in nahezu allen Fällen dazu, dass die Wirbelsäule verkürzt wird. Unnötige Anstrengung wird den Körper kürzer machen. Bei jeder Handlung, die als schwierig vermutet oder bei der Schwierigkeiten erwartet werden, zieht sich der Körper zum Schutz gegen Schwierigkeit oder Widerstand zusammen solcher Selbstschutz und solche unnütze Anstrengung sind der Ausdruck mangelnden Selbstvertrauens.“ Feldenkrais (1967, 1996, S.134)

Aussage: Stressreaktionen können sich in einem veränderten Selbstkontakt, in einem veränderten Körpergefühl und Körperbild äußern.

Zwei Kursteilnehmerinnen berichteten, dass sie in Stresssituationen keinen Hunger mehr wahrnehmen, Stress als Gefühl nicht mehr wahrnehmen, sich selbst beim Einstürzen vieler

Reize von außen nicht mehr wahrnehmen. Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie körperliche Warnsignale, Erkrankungen oder Schmerzen über einen langen Zeitraum nicht wahrnimmt. Eine Teilnehmerin erwähnte, dass sie sich in extremen Situationen nicht mehr als ganze Person wahrnimmt und ein verändertes Körperbild erlebt, ein Loch an Stelle ihres Bauches fühlt, was dazu führt, dass sie Fressattacken bekommt.

Moshé Feldenkrais behauptet, dass Menschen nach den Grenzen ihres Selbstbildes handeln. Wenn die Selbstwahrnehmung das Selbstbild unter Stress so verändert und einengt, wie es unsere Kursteilnehmerinnen beschrieben haben, welche Handlungsmöglichkeiten stehen ihnen dann noch zur Verfügung?

„Die Anpassung eines Menschen an seine Umgebung hat zu einem solchen Verhalten geführt, dass er sich nur dann in Ordnung und richtig fühlt, wenn er auf alles, was ihm wichtig ist, mit erhöhter Gefühlsspannung reagiert. Bei jeder Handlung steigt der Adrenalin Spiegel, wird die muskuläre Spannung erhöht, kurzum, Sorge und Angst liegen jeder Handlung und seinem Funktionieren allgemein zugrunde.“ Feldenkrais (1991, S. 203)

Aussage: Stress kann als Rausch erlebt werden und die Funktion haben nicht zum Nachdenken zu kommen.

Eine Teilnehmerin hatte ständige Aktivität gelebt und sich als Power-Frau empfunden. Sie glaubt, ihren Stress beschönigt zu haben. Sie möchte ihr Leben voll ausschöpfen. Sie berichtete, dass Stress für sie die Funktion erfülle, nicht zum Nachdenken zu kommen. Wenn sie den Stress reduziere, kämen unangenehme Themen hoch.

Der Reifungsprozess, den Moshé Feldenkrais meint, besteht darin, sich vom Affekt, der mit der Handlung assoziiert ist, zu befreien und nicht nur Details an der Körperhaltung zu verändern.

"Wirklich ändern kann sich die Handlungsweise nur durch den Reifungsprozess, das heißt durch die Befreiung von dem Affekt, der mit jeder Situation und Handlung assoziiert wird, und nicht indem an der Körperhaltung irgendein Detail verändert wird." Feldenkrais (1991, S. 92)

Dieser Prozess der Trennung von Affekt und Handlung verläuft bei einigen Teilnehmerinnen so, dass sie diese Affekte als unangenehm und die Auseinandersetzung mit sich selbst als Herausforderung empfinden.

12.1.2 Die Aussagen zum Erleben des Stressreduktionskurses

Die Aussagen unserer Kursteilnehmerinnen zum Erleben des Kurses, im Kapitel 10, vergleiche ich mit den theoretischen Annahmen von Moshé Feldenkrais.

Aussage: Der Prozess des Spürens kann verschiedene Emotionen bei einzelnen Teilnehmerinnen hervorrufen und beeinflusst ihre Bereitschaft, sich auf die Körperarbeit einzulassen.

Das Sich-Einlassen wurde als langsamer Prozess im Kursverlauf erlebt. Das Sich-selbst-wahrnehmen war für einige Teilnehmerinnen faszinierend. Für andere war es eine Herausforderung. Es rief negative Gefühle hervor, die sie lieber verdrängt hätten.

Moshé Feldenkrais beschreibt den Prozess als Lernprozess, durch den kleine Veränderungen spürbar gemacht werden sollen und die Sensibilität des Spürens durch die Reduktion des Muskeltonus erreicht werden soll. Die Wahrnehmung wird zu einer Empfindung.

„Bei jeder bewussten Reaktion wird aus einer Wahrnehmung eine Empfindung, wenn sich unser Interesse in größerem Maße dem zuwendet, was in unserem Körper vorgeht, als dem, was außen geschieht.“ Feldenkrais (1994, S.204)

Aussage: Durch die Feldenkrais-Bewegungen können Auswirkungen auf das Selbstbild erfahren werden.

Teilnehmerinnen erlebten sich angstfreier, und dass sie so, wie sie sind, akzeptiert werden. Sie entdeckten, dass sie eine Bewertung ihres Handelns durch andere Personen erwarteten, anstatt sich selbst zu vertrauen. Auch erfuhren sie eine Inkongruenz im Selbstbild während oder zwischen Bewegungslektionen, die zur Korrektur des Selbstbildes führte. Bewegungsanweisungen waren für sie teilweise verwirrend, einengend oder aber bereichernd für den Umgang mit sich selbst.

Das Lernen mit der Feldenkrais-Methode beinhaltet lernen durch Versuch und Irrtum, richten der Aufmerksamkeit auf eine Handlung, die erst später mit einer Absicht verknüpft wird, um den Lernenden in die Situation eines Säuglings ohne Erfahrung zu versetzen, in absichtsloses Tun. Die Bewegungen der Kursteilnehmerinnen werden vom Lehrenden nicht bewertet, so dass sie bemerken können, dass sie eine Bewertung von anderen erwarten. Durch die Kontrastierung verschiedener Handlungsmöglichkeiten in einer Bewegungssituation können

sie ihr Selbstbild durch neue Erfahrungen verändern und Inkongruenzen im Selbstbild aufdecken.

„Handlung bedeutet Änderung. Wenn sich die Außen-, die Umwelt ändert, und wäre es auch nur in einem kleinen Detail, dann ändert sich auch der Zustand und Konfiguration des Körpers.“ M. Feldenkrais (1991, S. 135)

Aussage: Die Entwicklung der Selbstexploration kann ein Prozess sein, der sich langsam über das Kursende hinaus weiterentwickeln kann.

Die Selbstexploration auf dem Boden war für einige Teilnehmerinnen wichtig, insofern, dass sie ihre Bewegungsausführungen selbst bestimmen konnten und es machte ihnen Spaß, für andere war es neu und ungewohnt. Diese Teilnehmerinnen entdeckten diese Möglichkeit dadurch, dass sie andere Teilnehmerinnen beobachteten und begannen, langsam mit sich selbst zu explorieren.

Moshé Feldenkrais behauptet, dass unser Gehirn zu vielfältigeren Handlungsmustern in der Lage ist, als wir aktiv gebrauchen. Durch Erfahrungen, die wir machen, verbinden sich mentale Denkprozesse mit dem Körperbild und der Außenwelt.

„Die geistigen, mentalen, die Denkprozesse verbinden sich mit dem Körperbild und der Außenwelt durch die tatsächliche Erfahrung beider. Das Gehirn ist einer viel größeren Vielfalt von Situationsmustern fähig, als wir aktiv gebrauchen. Was wir können ist frühere Erfahrung, die in unserem Körper ist, geistig umarrangieren und dieses Arrangement braucht der Realität nicht zu entsprechen.“ Feldenkrais (1991, S.177)

Der Unterrichtende sollte jedem so viel Zeit lassen, wie er braucht, um mit sich zu experimentieren und seine Bewegungsausführung zu finden. Erst wenn die Bewegungen der KursteilnehmerInnen nicht bewertet werden, können sie eine Wahl in Bezug auf ihre Handlungsweisen treffen.

„Man muss einem jeden so viel Zeit lassen, wie er braucht, um an sich herumzuexperimentieren. Der bessere Weg muss aus eigener Wahl gefunden werden. Die korrekte Verfahrensweise darf nicht unter dem moralischen Zwang des Richtigseins stehen, da dieser von anderer Autorität herkommt als der eigenen; vielmehr bedarf jeder seiner eigenen Zustimmung, wenn er eine Wahl trifft.“ Feldenkrais (1991, S. 217)

Aussage: Es ist möglich, dass Personen lernen, ihre persönliche Befindlichkeit ernst zu nehmen, und dies zu einem veränderten Umgang mit Bewegungs- und Leistungsgrenzen führt.

Teilnehmerinnen erfuhren, dass sie ihre eigene Befindlichkeit nicht nur spüren konnten, sondern es für sie wichtig wurde, ihre Befindlichkeit ernst zu nehmen, selbst ihr Bewegungsausmaß zu bestimmen und nicht wie vor dem Kurs über ihre Leistungsgrenzen hinwegzugehen. Im Kursgeschehen passierte es ihnen auch, dass sie sich über ihr Maß hinaus bewegten, aber durch verschiedene Bewegungsübungen fanden sie heraus, wie sie ihre Schmerzen wieder selbstständig lösen konnten.

Ein Schüler von Moshé Feldenkrais, Yochanan Rywerant, beschreibt, dass die Voraussetzungen zur Fähigkeit, Handlungen ändern zu können, darin liegen, Variationsmöglichkeiten zu erfahren.

„Die Fähigkeit, absichtsvolle Handlungsmuster zu ändern und nicht immer in stereotyper Weise auszuführen, scheint bedeutsam. Diese Fähigkeit ist verbunden mit der Bewusstheit über verschiedene Alternativen oder Variationen, die auch das Bild einschließen, welches man von diesem Muster hat. Eine gute Möglichkeit, diese Bewusstheit zu steigern, besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die Sinnesinformation zu richten, die diese Handlung begleiten.“ Yochanan Rywerant (2004, S. 24)

Der Betroffene erfährt eine Wahlmöglichkeit, die dazu führen kann, sein Verhalten im Alltag zu ändern beziehungsweise sich an Umweltbedingungen effizienter anzupassen.

Aussage: Durch Feldenkrais-Arbeit können Erholungseffekte erreicht werden, so dass körperliche Entspannung und emotionale Ruhe erfahren werden.

Die Teilnehmerinnen erlebten, dass sich ihr subjektives Zeitgefühl verlangsamte, sie ihre Sprechgeschwindigkeit im Kurs verlangsamten, zur Ruhe kamen, sich Wohlbefinden einstellte und sie eine neue Entspannung durch das sich Bewegen in der Vorstellung kennenlernen.

„Indem wir unsere Aufmerksamkeit vom Ziel und unserem Erfolgsdrang weg auf die Mittel und Wege unseres Tuns verschieben, wird der Lernprozess leichter, ruhiger und schneller.“ Feldenkrais (1967, 1991, S.136)

Moshé Feldenkrais beschreibt, wie auch Kursteilnehmerinnen, dass wir, wenn wir uns harmonischer fühlen, gelernt haben unsere Motivationen zu kontrollieren und dann erst souverän unsere Fähigkeiten einsetzen können.

„Wenn wir insgesamt harmonischer funktionieren können dadurch, dass wir Motivation, Hemmung und Induktion kontrollieren lernen, dann können wir schließlich auch souverän über uns verfügen – und das ist es erst, was bewusstes Leben ausmacht.“ Feldenkrais (1991, S. 205)

12.1.3. Erkenntnisse, die Kursteilnehmerinnen während des Kurses erlangt haben.

Die Erkenntnisse, die unsere Teilnehmerinnen während des Kurses erlangt haben, gleiche ich mit theoretischen Annahmen von Moshé Feldenkrais ab.

Aussage: Sie können erkennen, dass sie sensibler spüren können und ihre Verspannungen frühzeitiger wahrnehmen können.

Teilnehmerinnen konnten dadurch, dass sie sich sensibler spürten, ihre körperlichen Spannungsreaktionen früher wahrnehmen und eine belastende Situation früher erkennen, so dass sie bewusst entscheiden konnten, wie sie damit umgehen möchten.

Durch das Lokalisieren-Lernen von unnötigen Spannungen können wir, nach Moshé Feldenkrais, auch die Handlung kennenlernen, die diese Spannung wieder löst und uns dafür entscheiden, diese Handlung auszuführen, entgegen unserer gewohnheitsmäßigen Handlungsweise. Die Teilnehmerinnen berichten in den Gesprächen von diesem Effekt.

„Der Drang zur notwendigen Handlung lässt sich auf körperliche Spannung zurückführen. Wir essen, weil wir hungrig sind, wir ruhen uns aus, weil wir müde sind; wir tanzen, weil es uns zu Muskeltätigkeit drängt. In jedem solchen Falle löst die Tätigkeit die Spannung. Die meisten Grundspannungen - wie zum Beispiel die soeben erwähnten - sind im Körper mehr oder weniger genau lokalisiert, es fällt uns nicht schwer sie zu merken und die Handlung, die sie löst, auszuführen. Es gibt jedoch Spannungen, die nicht so leicht zu lokalisieren sind und bei denen es schwieriger ist, die Handlung zu erzeugen, die sie löst ... sie sind schwieriger zu erkennen, weil die Spannung, die sie erzeugen, nicht mit einem bestimmten Körperteil verbunden ist und weil sie sich selten unter den gleichen Bedingungen wiederherstellen.“ Feldenkrais (1991, S. 42)

Aussage: Sie können eine Neubewertung von Situationen vornehmen und erkennen, dass Stresssituationen durch sie selbst veränderbar sind.

Einige Teilnehmerinnen erlangten mehr Klarheit in ihren Gedanken und die Einsicht, dass sie neue Verhaltensweisen anstelle ihrer bisherigen Verhaltensweisen in Situationen ausprobieren können, zum Beispiel Vermeidung, Flucht, aktive Veränderung der Umstände.

Die Teilnehmerinnen bestätigen mit ihren Aussagen die Behauptung der Wirkung der Methode von Moshé Feldenkrais.

„Ein Lernen, das eine Weiterentwicklung der Strukturen und ihres Funktionierens ermöglicht, muss auch zu anderen, neuen Weisen führen, Dinge zu tun, die ich bereits tun kann. Diese Art Lernen erweitert meine Möglichkeiten, frei zu wählen. Wer über nur eine Verfahrensweise verfügt, hat keine Wahl zwischen Tun oder Nichttun.“ Feldenkrais (1967, 1991, S.65)

Aussage: TeilnehmerInnen können erkennen, dass sie ein eigenes Tempo haben, ihre Reaktion auf äußere Umstände verzögern können und sich Zeit nehmen können für ihre Entscheidungen.

Einige Kursteilnehmerinnen lernten ihre Belastungsgrenzen zu akzeptieren, ließen sich nicht antreiben zu schnellerem Handeln, reagierten nicht automatisch, sondern nahmen sich Zeit und fanden ihr eigenes Tempo im Tun. Sie gewannen einen neuen Umgang mit sich selbst.

„Um zu lernen, braucht einer Zeit, Aufmerksamkeit und Unterscheidungsvermögen. Um also lernen zu können, muss einer seine Sinne schärfen; mit bloßer Kraft erreicht er nur das Gegenteil dessen, was er braucht.“ Feldenkrais (1967, 1996, S.88)

In der Sprache von M. Feldenkrais bedeutet diese Aussage, dass die Teilnehmerinnen gelernt haben, sich Zeit zu nehmen, die Motivation für eine bestimmte Handlung zu klären und neu zu ordnen.

„Alle Handlungen, die wir gut und mühelos ausführen, sind monomotiviert. Solche, die wir mit erheblicher Anstrengung ausführen, sind mehr oder weniger dominant motiviert. Diejenigen, die wir nicht zustande bringen, haben widersprüchliche Motivationen gleicher Stärke oder sind solche, in denen die hemmende Motivation überwiegt.“ Feldenkrais (1991, S. 53)

Aussage: Sie können erkennen, dass sie zum körperlichen Ansatz der Feldenkrais-Methode eine Psychotherapie benötigen.

Eine Teilnehmerin möchte ihre inneren Widerstände gegen selbstständiges Üben mit einem Therapeuten bearbeiten. Der Kurs kann das ihrer Meinung nach nicht leisten.

Moshé Feldenkrais bezieht dazu folgende Position. Er behauptet, dass die Gefahr besteht, dass jeder Spezialist, an den sich jemand Hilfe suchend wendet, nur den einen Teil behandelt, der Schmerzen bereitet und nicht den Menschen als Ganzes sieht. Er beschreibt dazu, wie er in Einzelsitzungen einer Frau helfen konnte, die auf Grund von Schmerzen im Unterleib bereits alle Ärzte verschiedener Richtungen aufgesucht hatte. Sie blieb ohne medizinischen Befund. Eine psychiatrische Behandlung erschreckte diese Frau, so dass sie sich an ihn wandte.

„Eine Person zwar, von ungewöhnlicher Vitalität und durch das, was sie durchlitten hatte, noch stärker geworden, hatte sie doch das Gefühl, dass sie, weil sie keine Kinder mehr haben konnte, unfähig sei, zum dritten Mal neu anzufangen. Gemeinsam fanden wir heraus, dass sie ihre Schmerzen in der Körpergegend empfand, mit der ihre größten Leiden zusammenhingen.“ Feldenkrais (1981, S.73)

Am Beispiel der Angst zeigt er auf, dass Angst sowohl ein Problem des Körpers als auch der Psyche ist. Er räumt ein, dass durch psychotherapeutische Behandlung der seelische Komplex zwar aufgelöst werden kann und durch eine somatische Behandlung die vegetativen und muskulären Angstsyndrome beseitigt werden können, aber diese Behandlungsansätze allein nur einen Teil der Angst auflösen können. Er plädiert dafür, dass es in erster Linie auf die Reaktionen des Betroffenen ankommt.

„... alle sind sich einig, dass rein intellektuelles Verstehen sehr wenig Auswirkung auf die Persönlichkeit hat. Aber trotz dieser Einigkeit gewinnt man in der Praxis den Zugang zur psychischen Ebene ausschließlich über ein intellektuelles Verstehen und Analysieren. Die einzelnen Methoden unterscheiden sich dabei lediglich im Grad ihrer Direktheit. In Wirklichkeit geht es um die Reaktionen, die gleichzeitig sensorisch, intellektuell, emotional und somatisch sind und die man nicht voneinander trennen darf. Man darf also nicht nur die psychische, sondern muss auch die vegetative und somatische Ebene erreichen, bevor es zu einer Neuordnung der Gesamtpersönlichkeit kommen kann. Und alle diese Ebenen müssen in der gleichen direkten Weise behandelt werden, damit eine schnelle und dauerhafte Neuordnung erreicht werden kann.“ Feldenkrais (1944, 1991, S. 188)

Aussage: Eine Kursatmosphäre, die von Harmonie und dem Fehlen von Leistungsanforderungen und Bewertungen durch die Kursleitung gekennzeichnet ist, kann das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen erhöhen und Lernprozesse unterstützen.

Je weniger Zielvorgaben von der Kursleitung gegeben werden, desto weniger besteht die Gefahr, innere Spannungen der Kursteilnehmerinnen, die die Sensibilität des Spürens beeinträchtigen, zu erhöhen, und desto größer ist der Spielraum, in dem sich die Kursteilnehmerinnen ausprobieren können.

„Allzu starker Zieldrang erzeugt innere Spannung. Solche Spannung hindert nicht nur daran, dass einer sein Ziel erreicht, sie kann auch lebensgefährlich werden, zum Beispiel beim Überqueren einer Straße. (...) so ist seine Aufmerksamkeit von allem anderen, was sonst um ihn herum ist, (...) von den Mitteln, sein Ziel zu erreichen, abgelenkt.“ Feldenkrais (1967, 1996, S.118)

Moshé Feldenkrais beschreibt den beabsichtigten Lernprozess folgendermaßen:

„Diese Lektionen haben den Zweck, Fähigkeiten zu erhöhen, d. h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, dass er auch könne, was er vermag; ihm das Unmögliche möglich zu machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm. Nur das, was einer leicht und gerne tut, wird ihm zur Gewohnheit werden und jederzeit zu Diensten sein. Was ihm schwerfällt, wozu er sich mit angestrengtem Willen zwingen muss, um seinen inneren Widerstand zu überwinden, wird nie in sein alltägliches Tun eingehen.“ Feldenkrais (1967, 1996, S.87)

12.3 Diskussion der Ergebnisse in Bezug zum Stressreduktionsprogramm

von Stefanie Gloger

In diesem Kapitel werde ich zunächst die Hauptaussagen, die aus den Persönlichen Gesprächen mit unseren Kursteilnehmerinnen hervorgegangen sind und die das Stressinterventionsprogramm betreffen, diskutieren. Anschließend werde ich auf weitere Aspekte eingehen, die uns aus der Kursleiterinnenperspektive heraus aufgefallen sind.

12.3.1 Entschluss zur Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode, Motivationen, Erwartungen und Hindernisse

Aussage 1: Körperliche und seelische Beschwerden können eine wichtige Motivation für die Teilnahme am Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode sein.

Körperliche und seelische Beschwerden stellen in Sinne der Stressforschung Stressoren dar oder können Bestandteil der Stressreaktion sein. Damit gehören unsere Kursteilnehmerinnen zur Zielgruppe des Stressinterventionsprogramms.

Aussage 2: Es ist möglich, dass die meisten TeilnehmerInnen mit einer offenen Grundhaltung in das Stressinterventionsprogramm gehen.

Es war angenehm für uns, dass alle unsere Kursteilnehmerinnen offen für die Kursinhalte waren. Ich denke, auf eine solche Grundhaltung werden die Leiter des Stressinterventionsprogramms meist treffen, wenn die Teilnahme an den Kursen freiwillig ist.

Aussage 3: Positive Erfahrungen, die sie selbst mit der Feldenkrais-Methode gesammelt hat, oder die ihr berichtet wurden, können eine Person zur Teilnahme motivieren.

Diese Aussage beleuchtet den Stellenwert der sogenannten Mund-zu-Mund-Propaganda. Die Berichte vieler Anbieter von Feldenkrais-Kursen und meine eigene Erfahrung bestätigen, dass Menschen häufig durch positive Erzählungen von Bekannten motiviert werden, die Feldenkrais-Methode auszuprobieren. Sammeln sie dabei eigene positive Erfahrungen, bleiben sie dabei.

Aussage 4: Die Rahmenbedingungen eines Kurses können eine wichtige Rolle bei der Entscheidung potenzieller KursteilnehmerInnen für die Teilnahme spielen.

Die Teilnehmerinnen gaben an, dass sie bei der Entscheidung zur Anmeldung für das Stressinterventionsprogramm finanzielle und zeitliche Faktoren bedacht haben. Einige Teilnehmerinnen hätten nicht teilnehmen können, wenn mit der Teilnahme ein höherer finanziel-

ler Aufwand verbunden gewesen wäre. Das zeigt, dass Menschen, die gewillt sind, etwas für ihre Gesundheit zu tun, davon Abstand nehmen, wenn sie sich entsprechende Maßnahmen nicht leisten können. Daraus leite ich die Notwendigkeit ab, dass Krankenkassen Programme wie „Spannungen lösen - Stress bewältigen“ in Zukunft verstärkt bezuschussen.

Was die zeitlichen Faktoren betrifft, haben einige sich nur anmelden können, weil der Kurs kompakt an vier Samstagen stattfand, für andere war diese zeitliche Einteilung eher ein Gegenargument für die Teilnahme. Sie hätten sich einen fortlaufenden Kurs mit zehn Terminen gewünscht. Meiner Ansicht nach gibt es für beide Konzepte das entsprechende Klientel.

Weitere Rahmenbedingungen, die sich motivierend ausgewirkt haben, waren die Möglichkeit der Teilnahme zusammen mit Bekannten und die Verknüpfung des Kurses mit einem Forschungsprojekt. Das Forschungsprojekt war in unserem Fall eine besondere Bedingung, die den Teilnehmern eines regulär durchgeführten Stressreduktionsprogramms kaum begegnen wird. Die Teilnahme zusammen mit Bekannten dagegen ist sicherlich auch in regulären Kursen ein Anreiz für die Anmeldung.

12.3.2 Das Bild von der Feldenkrais-Methode vor und nach dem Erleben des Kurses

Aussage 1: Personen, die bereits positive Vorerfahrungen mit der Methode gesammelt haben, können von deren Wirksamkeit überzeugt sein.

Bei diesen Teilnehmerinnen war keine Überzeugungsarbeit mehr notwendig. Sie hatten durch ihre eigenen Erfahrungen mit der Methode eine positive Einstellung ihr gegenüber und waren sehr interessiert daran, sie unter dem Gesichtspunkt der Stressreduktion zu betrachten.

Aussage 2: Es besteht die Möglichkeit, dass KursteilnehmerInnen mit Vorerfahrungen an der Feldenkrais-Methode kritisieren, dass sie zu technisch sei und zu wenig in die Eigenständigkeit führe.

Eine Teilnehmerin mit Vorkenntnissen der Methode betrachtet diese als eine Art Basisprogramm in der Körperarbeit. Sie würde sich weiterführende Feldenkrais-Stunden

wünschen, in denen die Teilnehmer die Möglichkeit bekommen, die erworbene Bewegungsqualität auf frei zu wählende tanzartige Bewegungen zu übertragen und, ähnlich wie in einer Kür, eigenständig weiterzuentwickeln.

Tatsächlich ist es ein zentrales Element der Feldenkrais-Arbeit, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Die Methode weist den Weg dahin, dass das Nervensystem des Schülers eigenständig erkennt, was ihm gut tut, und danach handelt. Aus eigener Erfahrung der intensiven vierjährigen Selbsterfahrung während meiner Ausbildung kann ich berichten, dass dieser Lernprozess bei mir und meinen Ausbildungskollegen stattgefunden hat.

Natürlich ist ein gewisser Umfang von Erfahrung mit der Methode notwendig, um diese gewünschte Wirkung zu erzielen. Ob die Kursteilnehmerin, die die obige Aussage getätigt hat, über entsprechend viele Erfahrungen verfügt, kann ich nicht beurteilen. Außerdem hängt es von der Qualität des Unterrichts ab, ob er die Schüler in die Eigenständigkeit führt. In den Ausbildungsprogrammen für Feldenkrais-LehrerInnen wird Wert darauf gelegt, dieses zu vermitteln. Darüber, ob es in der Praxis genügend geschieht, kann ich wiederum keine Aussage machen.

In Kursen für TänzerInnen beispielweise geschieht genau das, was sich unsere Klientin wünscht: Aus den Bewegungen der Feldenkrais-Lektionen heraus wird in den Tanz übergegangen, der durch die zuvor gemachten Erfahrungen inspiriert wird.

Aussage 3: Es kann sein, dass TeilnehmerInnen eines Stressinterventionsprogramms mit vagen Vorstellungen zu Ablauf und Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode in den Kurs kommen, die auf Klischees, Aussagen von Bekannten oder Internetrecherchen beruhen.

Dies beleuchtet eine bekannte Schwierigkeit der Feldenkrais-Methode: Man kann sie kaum zulänglich beschreiben, man muss sie erfahren! Auch sind die Erfahrungen mit der Methode sehr individuell und nicht auf bestimmte Effekte zu reduzieren. Aus diesem Grund ist es nachvollziehbar, dass die Methode aus der Unwissenheit heraus in bestimmte „Schubladen“ gesteckt wird.

Um diesem entgegenzuwirken, möchte ich an dieser Stelle betonen, dass die Feldenkrais-Methode auf wissenschaftlich gesicherten physikalischen, medizinischen und psychologischen Erkenntnissen beruht.

Aussage 4: Es ist möglich, dass TeilnehmerInnen nach dem Kurs ein positives Bild von der Methode haben, und zuvor bestehende klischeehafte Vorstellungen abgelegt werden konnten.

Offensichtlich ist es uns gelungen, das Anliegen und die Wirkungsweise der Methode zu vermitteln. Keine unserer Teilnehmerinnen steht der Methode nach dem Kurs negativ gegenüber und die „Mysterien“, die sie zuvor umgaben haben sich aufgeklärt.

Aussage 5: Es besteht die Möglichkeit, dass KursteilnehmerInnen bei den Feldenkrais-Stunden große Bewegungen und Komplexität gefehlt hat, und sie den Eindruck haben, die Methode sei eher für ältere oder körperlich eingeschränkte Personen geeignet.

In der Feldenkrais-Arbeit kommt es nicht auf die bloße Ausführung einer Bewegung an. Zentral ist, wie Bewegungen ausgeführt werden. Hinter jeder einfachen Bewegung steckt eine hochkomplexe Koordinationsleistung muskulärer und neuronaler Vorgänge. Die detaillierte Wahrnehmung eigener Bewegungen ist eine anspruchsvolle Aufgabe und setzt ein entsprechendes Training voraus. Hierin liegt die Komplexität der Feldenkrais-Methode, nicht in der Ausführung möglichst komplizierter Bewegungen. Trotzdem werden Fortgeschrittenen komplizierte Bewegungsabläufe unterrichtet, sobald sie die Voraussetzungen beherrschen.

Ein wichtiger Lernschritt am Anfang der Ausübung der Feldenkrais-Methode ist es, zu lernen, wo die Grenzen der eigenen Bewegungen liegen und diese nicht zu überschreiten. Bewegungen sollen so leicht und angenehm wie möglich ausgeführt werden. Es ist interessant zu beobachten, dass Neulinge der Methode während der Stunden viel mehr „arbeiten“ und sich anstrengen als erfahrene Schüler, die wissen, wann sie Pausen benötigen, wie weit sie mit sich gehen können ohne sich zu schaden und wie sie sich „das Leben leicht machen“.

Bevor dieser Lerneffekt erzielt ist, ist es üblich, weniger komplexe Stunden zu unterrichten. Würde man einem Anfänger eine komplexe Stunde unterrichten, würde man das Risiko eingehen, dass dieser sich verletzt. Dem fortgeschrittenen Schüler werden jedoch komplexere Stunden unterrichtet, beispielweise gibt es Lektionen, die in den Kopfstand führen oder auch sehr dynamische Stunden mit schnellen Bewegungen.

Leider sind viele Teilnehmer von Einstiegskursen der Meinung, Feldenkrais sei immer langsam und die Bewegungen wenig komplex. Dabei kann man doch als Ski-Anfänger auch nicht

gleich den höchsten Berg hinunterfahren und als Tennis-Neuling nicht gegen Roger Federer antreten. Eigentlich völlig logisch. Trotzdem hängt der Methode leider das Image an, sie wäre hauptsächlich für Ältere und Bewegungseingeschränkte geeignet.

Tatsächlich wird Feldenkrais in der Ausbildung auf Bewegung spezialisierter Berufsgruppen wie TänzerInnen oder SchauspielerInnen eingesetzt. Diese finden dadurch zu der angeborenen organischen Bewegung zurück, die sie häufig durch das Erlernen von Techniken verlernt haben, ihre Kreativität wird inspiriert und sie beugen Verletzungen vor.

Aussage 6: Es kann sein, dass KursteilnehmerInnen es als unangenehm empfinden, dass die Methode so stark auf ihren Begründer ausgerichtet ist.

Die Methode ist von einem einzigen Menschen begründet worden: Moshé Feldenkrais. Daran ist nicht zu rütteln. Mittlerweile sind es allerdings tausende von Fachleuten, die sich weltweit mit der Methode auseinandersetzen und sie weiterentwickeln. Dadurch gibt es verschiedene Strömungen in der „Feldenkrais-Welt“. Es gibt die Beschränkung auf eine Person nicht mehr. Trotzdem finde ich es angesichts dieser Vielfalt interessant, sich damit zu beschäftigen, welches die ursprünglichen Intentionen des Begründers waren.

Eine weitere Tatsache ist, dass Feldenkrais selbst oder seine Nachfolger vielen Menschen einen Weg aufgezeigt haben, der ihnen aus einer ausweglosen Situation, wie zum Beispiel einer starken Bewegungseinschränkung geholfen hat. Oft haben diese Menschen vorher viele andere Methoden ausprobiert, die nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben. Diese Menschen bringen der Methode eine große Dankbarkeit entgegen.

12.3.3 Erfahrungen mit anderen Methoden zur Stressreduktion

Aussage 1: Es kann individuell verschieden sein und vom persönlichen Hintergrund abhängen, welche Erfahrungen Menschen mit Methoden zur Stressreduktion machen.

Die Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms haben Vorerfahrungen mit verschiedenen Methoden zur Stressreduktion aus den Bereichen Bewegung, Bewusstsein und Berührung mitgebracht. Dabei haben sie auf die verschiedenen Ansätze unterschiedlich rea-

giert und individuell verschiedene Vorlieben geschildert. Genauso kann es Menschen natürlich auch mit der Feldenkrais-Methode gehen. Die Feldenkrais-Methode muss nicht jedem gefallen und für jeden gut sein. Es ist individuell verschieden, welche Methode wem am besten „liegt“.

12.3.4 Rückmeldungen zum Ablauf des Stressinterventionsprogramms

Aussage 1: Die Wünsche an den zeitlichen Aufbau des Stressinterventionsprogramms können unterschiedlich sein. Es besteht die Möglichkeit, dass viele TeilnehmerInnen dazu tendieren, an einem fortlaufenden Kurs mit wöchentlichen Terminen teilzunehmen, um die Kursinhalte tiefer verarbeiten zu können, und Überforderungen zu vermeiden.

Für die Verteilung der einzelnen Kurseinheiten gibt es wahrscheinlich kein Patentrezept. Manchen ist ein kompakter Kurs mit mehreren Kurseinheiten pro Tag zu gefallen, andere spüren bei so einem längeren Termin einen Urlaubseffekt. Wird das Programm in verschiedenen Formaten angeboten, können die Teilnehmer sich für den Kurs entscheiden, dessen Aufteilung ihnen am meisten zusagt.

Aussage 2: Der Zusammenhang zwischen Stressreduktion und der Feldenkrais-Methode kann für Menschen nicht offensichtlich sein, sich ihnen während des Kursbesuches jedoch erschließen und selbstverständlich werden.

Allen unseren Teilnehmerinnen ist dieser Zusammenhang deutlich geworden. Es ist meines Erachtens ein wichtiger Auftrag des Stressreduktionsprogramms, den Zusammenhang aufzuzeigen, der zwischen Bewegung, Selbstwahrnehmung im Spüren, Denken und Stressregulation besteht. Die Teilnehmerinnen werden sich ihrer Bedürfnisse bewusster und lernen, selbstverantwortlich ihre Gesundheit zu fördern.

Aussage 3: Eine Kursatmosphäre, die von Harmonie und dem Fehlen von Leistungsanforderungen und Bewertungen durch die Kursleitung gekennzeichnet ist, kann das Wohlbefinden der TeilnehmerInnen erhöhen und Lernprozesse unterstützen.

Unsere Kursteilnehmerinnen haben geschildert, dass sie diese durch die Kursleitung geförderte Atmosphäre als angenehm empfunden haben, und somit günstige Lernbedingungen gegeben waren. Einige Teilnehmerinnen haben geäußert, dass behaglich gestaltete Räumlichkeiten, die uns leider nicht zur Verfügung standen, ihr Wohlbefinden noch gefördert hätten.

Moshé Feldenkrais selbst hat oft unter Bedingungen gearbeitet, die wohl zu recht als chaotisch zu bezeichnen sind. Angenehm gestaltete Räumlichkeiten standen ihm selten zur Verfügung. Er betont jedoch immer wieder, dass Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung für gesundes und positives Lernen ist. Dieses Wohlbefinden wird in der Feldenkrais-Arbeit durch die Akzeptanz einer Person und ihrer Verhaltensweisen ausgelöst. Es wird ein Explorieren mit sich selbst ermöglicht, das frei ist von Anforderungen und Bewertungen. Dazu schreibt die Feldenkrais-Trainerin Ruthy Alon:

„Feldenkrais übernahm vom Lernprozess, wie er in der Natur vorkommt, das Erforschen der Variationsmöglichkeiten, durch die man eine Funktion erhält, oder, wenn man so will, die Methodik des Versuch und Irrtum. Natürliches Lernen verlässt sich vollkommen auf die Erlaubnis, Fehler zu machen. Vielleicht erinnern Sie sich nicht mehr an die zahllosen Fehlversuche, als Sie gelernt haben, auf Ihren Füßen zu stehen, zu gehen, Stufen zu erklimmen oder zu hüpfen. (...) Dieser Prozess des ständigen Durchlaufens von verschiedenen und wiederholten Fehlern eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Intelligenz so weit zu schärfen, dass Sie die gestellten Aufgaben leichter bewältigen und schließlich genau diese Fehler auf ein Minimum reduzieren.“ (Ruthy Alon (2000), S.63)

Aussage 4: Unterschiedliche Unterrichtsstile der KursleiterInnen können als Bereicherung aufgefasst und von den TeilnehmerInnen begrüßt werden.

Besonders sind Unterschiede in Bezug auf das Maß an Direktivität während der Feldenkrais-Stunden aufgefallen. Das hat zwar auch für Überraschung und Verwirrung unter den Teilnehmerinnen gesorgt, wurde jedoch ausnahmslos als bereichernd beschrieben.

Mich selbst hat es überrascht und gefreut, dass unsere Kursteilnehmerinnen die verschiedenen Unterrichtsstile so positiv aufgenommen haben. Ich denke, Individualität ist im Sinne der Methode. Susanne Herzog und ich haben selbst individuelle Erfahrungen mit Feldenkrais gemacht, verschiedene Lehrer genossen und setzen unterschiedliche Schwerpunkte.

Aussage 5: Methoden der Gestaltung des theoretischen Unterrichts können auf unterschiedliche Art und Weise von verschiedenen Menschen bewertet werden.

Die Befragung der Kursteilnehmerinnen zu den von uns gewählten didaktischen Mitteln hat ein sehr heterogenes Bild ergeben. Sehr deutlich ist das beispielsweise bei den Zweiergesprächen geworden. Für einige ist dieser enge Kontakt zu anderen Kursteilnehmern unerlässlich. Sie fühlen sich erst wohl, und können erst dann gut lernen, wenn sie die anderen kennen und eine Beziehung zu ihnen aufgebaut haben.

Für andere war die Diskussion zu zweit zu intim. Sie fühlten sich damit überfordert, ohne vorheriges Überlegen in die Diskussion einzusteigen, und wollten mit einer unbekannten Person nicht über persönliche Dinge sprechen. Dieses Phänomen lässt sich gut mit dem Riemann-Thomann-Modell erklären, dass ich durch Prof. Schulz von Thun kennengelernt habe:

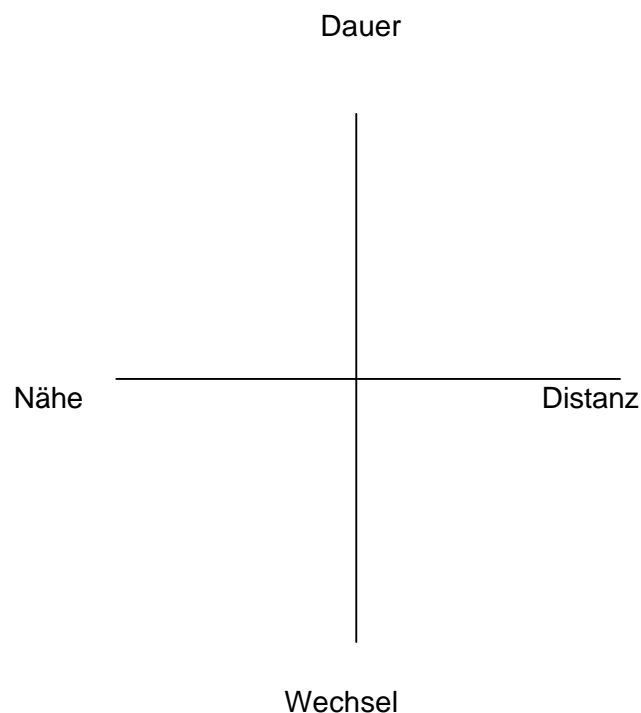


Abbildung 2

Nach diesem Modell werden vier verschiedene Grundeigenschaften menschlicher Persönlichkeiten unterschieden. Diese werde ich hier kurz skizzieren. Nähe und Distanz sind als Gegenpole zu betrachten, zwischen denen sich jeder einordnen kann. **Nähe-Typen** fühlen sich am wohlsten in der Gemeinschaft, ein vorrangiges Ziel von ihnen ist es, Zuneigung und

Harmonie mit ihren Mitmenschen zu erzeugen. Sie haben Angst vor Konflikten und dem Alleinsein. In einem Kurs sind sie es, die den persönlichen Austausch, Gruppenarbeiten und gemeinsame Aktivitäten wünschen. Im Gegensatz dazu brauchen **Distanz-Menschen** eine Rückzugsmöglichkeit. Sie empfinden zu dichten Kontakt zu Fremden oft als Grenzüberschreitung und denken eher rational als emotional. Sie bevorzugen im Seminar Frontalvorträge und empfinden Zweiergespräche als zu intim. Natürlich werden die meisten Menschen sowohl Nähe- als auch Distanzkomponenten bei sich beobachten, jedes „Mischungsverhältnis“ auf der Linie zwischen den beiden Polen ist möglich.

Auch die Eigenschaften Dauer und Wechsel sind als Gegenpole zu verstehen. **Dauer-Typen** halten Struktur in ihrem Leben für sehr wichtig. Sie planen gern im Voraus, und legen Wert auf Regeln, Disziplin und Hierarchien. Chaos ist ihnen ein Graus. In unserem Kurs waren beispielsweise Personen, denen es sehr wichtig war, dass der Zeitplan eingehalten wurde und die sehr irritiert waren, als sich die Zusammensetzung der Gruppe änderte. **Wechsel-Menschen** langweilen sich bei so viel Struktur und Ordnung. Sie sind unsteter, brauchen Abwechslung und Spontaneität. Ihnen gefällt es am besten, wenn ein Seminar abwechslungsreich ist, Möglichkeiten bietet, sich einzubringen und der Ablauf der Dynamik des Kurses entsprechend abgewandelt werden kann.

Es muss betont werden, dass es sich bei diesem Modell um eine grobe Vereinfachung handelt und die Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten nicht einmal ansatzweise wiedergeben kann. Es ist nicht unsere Absicht, die Menschheit auf vier „Typen“ zu reduzieren. Das Modell eignet sich allerdings gut als Schablone, um abzugleichen, welche didaktischen Mittel welchen TeilnehmerInnen zusagen, und hat sich in meiner Kursleiterinnenpraxis bewährt.

Ich denke, dass es für den Kursleiter wichtig ist, zu wissen, dass seine Kursteilnehmer auf Grund ihrer unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften unterschiedlich auf didaktische Mittel reagieren, und zu wissen, dass das „normal“ ist. Mit etwas Erfahrung wird man schnell feststellen können, welche Persönlichkeitstypen in einer Kursgruppe vertreten sind. Sind alle Personen in einem Bereich des Riemann-Thomann-Modells anzusiedeln, kann man seinen Unterrichtsstil entsprechend anpassen. Häufiger wird es allerdings vorkommen, dass man unterschiedliche „Typen“ in einem Kurs vorfindet. Hier ist es sinnvoll, wachsam dafür zu sein, wie es Einzelnen mit den gewählten didaktischen Mitteln geht, eine Auswahl von Methoden anzubieten und eventuelle Schwierigkeiten anzusprechen.

Aussage 6: Stresssituationen und Erlebnisse im Alltag können die Erinnerung an Kursinhalte fördern. Störende Erlebnisse zum Zeitpunkt des Lernens können diese mindern.

Die Kursteilnehmerinnen konnten die Kursinhalte am besten erinnern, zu denen sie Anknüpfungspunkte im Alltag gefunden haben. Das ist ein wichtiger Hinweis für KursleiterInnen, die ihre Klienten anleiten können, entsprechend aufmerksam durch ihren Alltag zu gehen.

Bei einigen Teilnehmerinnen haben Unregelmäßigkeiten im Kursablauf für eine Minderung der Lernfähigkeit gesorgt. Das bestätigt die unter Aussage 3 dieses Kapitels getätigte Feststellung, dass eine angenehme Lernatmosphäre sich günstig auswirkt.

12.3.5 Das Erleben der Gruppe

Aussage 1: Die Gruppe der KursteilnehmerInnen kann sich positiv auf ihr Wohlbefinden und Lernverhalten auswirken, indem sie Austausch, Denkanstöße und Perspektivenwechsel ermöglicht.

Wenn sich etwas positiv auswirkt, gilt es, das zu fördern. Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass die Kursatmosphäre von der Kursleitung so gestaltet wird, dass ein Austausch und fruchtbare Gespräche möglich werden. Dazu gibt es Methoden, in denen man lernt, eine solche Atmosphäre zu schaffen und Störungen konstruktiv zu begleiten.

Susanne Herzog und ich sind im Studium in der Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn ausgebildet worden. Die Themenzentrierte Interaktion bietet die Möglichkeit, Gruppen so anzuleiten, dass sowohl auf das Thema, das die Gruppe behandelt, die Einzelpersonen, die Prozesse, die zwischen den Personen stattfinden als auch auf die Rahmenbedingungen der Zusammenkunft eingegangen wird. Auf diese Weise soll eine größtmögliche Zufriedenheit der Einzelpersonen und eine maximale Produktivität der Gruppe gewährleistet werden. Zentral sind dabei die Postulate „Störungen haben Vorrang“ und „Sei deine eigene Chairperson“, was soviel heißt wie „Sorge für dich!“ Beim Anleiten des Stressinterventionsprogramms haben wir automatisch Elemente der TZI einfließen lassen, zum Beispiel im Rahmen der Anfangs- und Abschlussrunden oder der Blitzlichter. Damit haben wir gute Erfahrungen gemacht. Wie die Aussagen der Kursteilnehmerinnen in den Persönli-

chen Gesprächen zeigen, gab es trotzdem viele Unstimmigkeiten, sowohl bei Einzelnen als auch untereinander, die nicht „auf den Tisch“ gekommen sind. Wir glauben, dass solche Störungen das Lernen behindern können, und haben für uns die Erkenntnis daraus gezogen, ihnen zukünftig noch mehr Beachtung zu schenken. Das wird praktisch so aussehen, dass wir beim Unterrichten von Kursen wie des Stressinterventionsprogramms die TZI verstärkt und noch bewusster einsetzen werden. Den Einsatz von TZI oder ähnlichen Methoden möchten wir auch anderen KursleiterInnen empfehlen.

Aussage 2: Unterschiede im Nähe- und Distanzempfinden der Kursteilnehmerinnen können die Arbeit in der Gruppe negativ beeinflussen.

Unter Aussage 5 des vorherigen Kapitels habe ich ein Modell vorgestellt, mit dessen Hilfe unterschiedliche Vorlieben für Lernmethoden innerhalb eines Seminars auf Persönlichkeitsunterschiede zurückgeführt werden können. Dort wird auch erklärt, dass Menschen unterschiedlich viel Nähe beziehungsweise Distanz mögen. Solche Unterschiede können, wie im Fall unseres Kurses, Spannungen in der Gruppe auslösen. Ich rate KursleiterInnen dazu, sensibel für solche Spannungen zu sein und die Gruppenprozesse innerhalb eines Feldenkrais-Kurses gezielt zu begleiten, zum Beispiel mit der Methode der Themenzentrierten Interaktion, die ich bei Aussage 1 dieses Kapitels vorgestellt habe.

Aussage 3: Die Anwesenheit oder das Verhalten von Gruppenmitgliedern kann sich negativ auf das Wohlbefinden oder das Lernvermögen anderer TeilnehmerInnen auswirken.

Es wurden bestehende Vorbehalte anderen Kursteilnehmerinnen gegenüber und Irritationen durch deren Verhalten beschrieben. Manche Frauen hatten Schwierigkeiten, ihren Platz in der Gruppe zu finden. Auch die wechselnde Zusammensetzung der Gruppe und die Anwesenheit vertrauter Personen hat für Irritationen gesorgt.

Dies ist ein weiteres Argument dafür, die Gruppenprozesse gezielt zu begleiten, wie ich es unter Aussage 1 dieses Kapitels vorgeschlagen habe.

12.3.6 Entschluss zum Abbruch des Kurses

Aussage 1: Es ist möglich, dass KursteilnehmerInnen trotz ihres Entschlusses zum Abbruch des Kurses wichtige Erfahrungen im Kurs sammeln. Es kann sein, dass der Entschluss zum Abbruch durch diese Erfahrungen bestärkt wird.

Es ist interessant, dass es eine wichtige Lernerfahrung für diese Teilnehmerin an dem Kurs- tag, an dem sie teilgenommen hat, war, dass sie ihre eigenen Grenzen häufig überschreitet. Daraus entstand der Wunsch, sich stärker für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen. Diesen hat sie in ihrem Entschluss umgesetzt, den Kurs, in dem sie sich nicht wohl gefühlt hat, abzubrechen.

12.3.7 Übertragung und Integration der Kursinhalte in den Alltag

Aussage 1: Es kann sein, dass TeilnehmerInnen des Stressinterventionsprogramms Kursinhalte in ihren Alltag integrieren, wobei sie das auf verschiedene Art und Weise tun.

Die Teilnehmerinnen haben Feldenkrais-Lektionen ausgeführt, die Grundprinzipien der Methode in ihren Alltag integriert oder Feldenkrais-Bewegungen soweit verinnerlicht, dass sie sie ausführen konnten, ohne darüber nachzudenken.

Diese Aussage verdeutlicht die Vielfalt der Feldenkrais-Methode. Jede unserer Kursteilnehmerinnen hat das Gelernte auf eine andere Art und Weise in den Alltag integriert.

Aussage 2: Die eigenständige Ausführung von Feldenkrais-Lektionen kann ehemaligen TeilnehmerInnen des Stressinterventionsprogramms schwer fallen.

Die meisten Teilnehmerinnen sehen es als sinnvoll an, regelmäßig Feldenkrais zu praktizieren. Es fiel einigen jedoch schwer, das umzusetzen. Sie konnten sich nicht dazu motivieren, verteilten ihre Prioritäten anders oder verfügten nicht über für sie notwendige Material-

lien. Auch generelle Schwierigkeiten, sich auf das Spüren einzulassen, können ein Hindernis sein.

Bei fehlenden Materialien lässt sich schnell Abhilfe schaffen. Es besteht die Möglichkeit, im Kurs schriftliche oder akustische Anleitungen auszuteilen, mit deren Hilfe die Teilnehmerinnen zu Hause weiter praktizieren können.

Im Kursleitermanual sind Kopiervorlagen für schriftliche Erinnerungsstützen enthalten. Eine bereits vorgefertigte Kopiervorlage bietet eine Arbeitserleichterung für die KursleiterInnen. Die vorhandenen halte ich jedoch für wenig geeignet. Sie enthält ausschließlich Bewegungsanweisungen und keine Hinweise, wohin gespürt werden kann. So besteht die Gefahr, dass die TeilnehmerInnen zu Hause in ein bloßes Üben der Bewegungen verfallen und der Grundgedanke der Feldenkrais-Methode, die individuellen Bewegungsmuster zu erspüren, in den Hintergrund rückt oder gänzlich der Aufmerksamkeit entschwindet.

Eine weitere Schwierigkeit der Kopiervorlagen sehen wir darin, dass sie die Vorschläge der Entwickler des Stressinterventionsprogramms zur Anleitung der Lektionen enthalten. Wenn die Lektionen jedoch zur Anpassung an die jeweilige Gruppe modifiziert wurden, kann die Kopiervorlage bei den Teilnehmerinnen für Verwirrung sorgen.

Aus diesen Gründen schlagen wir den KursleiterInnen zukünftiger Stressinterventionsprogramme vor, eigene Gedankenstützen zu erstellen. Diese können entweder in schriftlicher Form erstellt werden und die Bewegungsanweisungen enthalten, die während des Kurses tatsächlich unterrichtet wurden, zusammen mit entsprechenden Hinweisen, worauf die Aufmerksamkeit beim Spüren der Bewegungen gelenkt werden kann. Eine zweite Variante ist das Aufnehmen der Lektionen während des Unterrichtens mittels eines Diktier- oder anderen Aufnahmegerätes, natürlich aus Datenschutzgründen nur mit Zustimmung aller Anwesenden. Diese Tonaufnahme kann den Teilnehmerinnen anschließend zur Verfügung gestellt werden.

Susanne Herzog und ich haben in unserem Kurs beide Varianten erprobt und beide sind positiv aufgenommen worden. Die akustische Erinnerungsstütze erfreute sich noch größerer Beliebtheit als die schriftliche, da hierbei das Ausführen der Lektionen nicht durch das Lesen unterbrochen werden muss. Es gab allerdings auch Teilnehmerinnen, denen trotz Erinnerungsstützen die Motivation fehlte, die Lektionen zu Hause zu wiederholen.

Ehemaligen KursteilnehmerInnen, die sich selbst nicht motivieren können, Feldenkrais-Lektionen allein durchzuführen, können von den KursleiterInnen entsprechende „Auffrischungstreffen“ angeboten werden. Auch die Organisation von Kleingruppen, die sich nach Abschluss des Kurses treffen und gegenseitig dazu motivieren, Feldenkrais-Lektionen auszuführen und Kursinhalte umzusetzen, ist denkbar. Letztendlich liegt es jedoch in der Verantwortung der TeilnehmerInnen, inwieweit ein solches Vorgehen in die Praxis umgesetzt wird.

Aussage 3: Die Feldenkrais-Methode kann über das Kursende hinaus wirken und Veränderungen auslösen.

Es ist eine Eigenschaft der Feldenkrais-Methode, dass sie Entwicklungsprozesse auslöst, die auch lange nachdem der Input stattgefunden hat weiterlaufen können.

Viele unserer Teilnehmerinnen sind der Ansicht, dass ein regelmäßiges Praktizieren der Methode über einen längeren Zeitraum hinweg nötig ist, um bleibende Veränderungen zu erreichen.

Wie stark die Veränderungen sind, die die Feldenkrais-Methode auslöst, und wie lange diese vorhalten, ist individuell sehr verschieden. Grundsätzlich kann es, vor allem in der Anfangszeit, sinnvoll sein, Feldenkrais regelmäßig und häufig auszuüben. Es liegt jedoch im Ermessen jedes Einzelnen, welches Maß an Ausübung er für sich als ideal empfindet.

Aussage 4: Der Besuch eines Stressreduktionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode kann dazu führen, dass die TeilnehmerInnen in Stresssituationen ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen, sich stärker an ihnen orientieren und diese kommunizieren sowie mehr Vertrauen in sich selbst haben.

Ich möchte an dieser Stelle daran erinnern, welche Lernziele für KursteilnehmerInnen im Kursleitermanual formuliert waren:

- eine verfeinerte Selbstwahrnehmung, mit der die Stressreaktion frühzeitiger wahrgenommen werden kann
- die Möglichkeit der Auslösung von Selbstregulationsmechanismen wie der Senkung des Muskeltonus oder der Harmonisierung der Atmung in akuten Stresssituationen

- das Nutzbarmachen des für die Methode typischen „organischen Lernens“, indem die KursteilnehmerInnen „sich an das kinästhetische Selbsterleben von Veränderungsmöglichkeiten bewusst erinnern und dadurch die Entspannungsreaktion auslösen“
- die Aufgabe gewohnheitsmäßiger stressbedingter Muskelkontraktionen, was negative Emotionen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mindert und eine langfristige Erholung ermöglicht
- freies Atmen
- mehr Freude an Bewegung spüren, Bewegung als leicht erleben, was der Prävention von stressbedingten körperlichen und psychischen Erkrankungen dient
- eine Erweiterung des Potenzials im Umgang mit Stress durch Änderungen auf der emotional-kognitiven und Verhaltensebene

Unsere Gesprächspartnerinnen haben über Lernerfolge in allen diesen Bereichen berichtet. Dabei hat aber nicht jede Teilnehmerin auf allen diesen Ebenen gelernt. Die Lernerfolge können individuell sehr verschieden sein.

12.3.8 Die einzelnen Kurseinheiten

Die Inhalte der einzelnen Termine sind unserer Meinung nach sehr ungleich verteilt. Die neunte Kurseinheit besteht beispielsweise nur aus einem Vortrag und einer Feldenkrais-Lektion. Inhalte der achten Kurseinheit sollen dagegen eine Anfangsrunde, zwei Vorträge oder Diskussionen, zwei Feldenkrais-Stunden und das Vorlesen einer Geschichte sein.

Susanne Herzog und ich haben die Erfahrung gemacht, dass auch bei Einheiten mit vergleichsweise wenig Programm der Zeitrahmen von 1,5 Stunden sehr knapp ist. Diskussionen oder ein Nachspüren nach den Feldenkrais-Stunden können schon einmal etwas länger dauern. Auch außerplanmäßige Fragen oder Anliegen der TeilnehmerInnen nehmen Zeit in Anspruch. Außerdem müssen Pausen einkalkuliert werden. Es ist für die Verarbeitung der Kursinhalte nicht förderlich, wenn die TeilnehmerInnen durch das Programm gehetzt werden. Eine unserer Kursteilnehmerinnen hat dazu ausgesagt, dass sie während des Kurses einen Zeitdruck gespürt habe. Auch ein Zuviel an Informationen kann sich kontraproduktiv auswirken.

Im Kursleitermanual steht nichts darüber geschrieben, ob die beschriebenen Inhalte einer Kurseinheit eine Aufzählung von Möglichkeiten darstellen sollen, aus denen man auswählen

kann, oder ob tatsächlich alle aufgeführten Inhalte durchgeführt werden sollen. Wir mussten in unserem Kurs eine Auswahl treffen, da die Zeit sonst nicht ausgereicht hätte. Aus diesen Gründen schlage ich vor, für jede Kurseinheit zwei Stunden einzuplanen. Auch dann kann es meiner Meinung nach notwendig sein, auf einige Kursinhalte zu verzichten.

Die Verknüpfung der theoretischen Themen und der Feldenkrais-Lektionen empfinde ich meist als schlüssig. Eine Rückmeldung unserer Kursteilnehmerinnen war allerdings, dass sich ihnen dieser Zusammenhang nicht immer erschlossen hat. Aus diesem Grund rate ich dazu, in den einzelnen Kurseinheiten genau zu beleuchten, worin die Verbindung aus Theorie und Praxis liegt.

Das Programm der ersten Kurseinheit bietet einen guten Einstieg in den Kurs. Allerdings sind die Inhalte sehr umfangreich. Um mehr Zeit für die Vorstellungsrunde zu geben, würde ich das Gespräch zum Stressgeschehen auf die folgenden Kurseinheiten verschieben. Weniger mitteilungsfreudige Teilnehmer werden auf diese Weise nicht vor den Kopf gestoßen. Auch der Vortrag über die Besonderheiten der Feldenkrais-Methode sollte aus Zeitgründen sehr kurz gehalten, oder, wie im Manual empfohlen, teilweise in die Feldenkrais-Lektion eingebettet werden.

Die Inhalte der zweiten Kurseinheit haben sich in der Praxis vom Umfang her als angemessen erwiesen. Der Titel der Kurseinheit „Sich aufrichten“ sollte den Teilnehmern erläutert werden, da er sich Methodenunkundigen nicht sofort erschließt.

Auch die dritte und vierte Kurseinheit sind schlüssig aufgebaut. Theoretische und praktische Inhalte sind gut aufeinander abgestimmt und haben sich unseren Teilnehmerinnen gut erschlossen. Vielen ist die dritte Kurseinheit besonders gut im Gedächtnis geblieben.

In der fünften Kurseinheit soll eine Wahrnehmungsübung zweimal durchgeführt werden, einmal vor und einmal nach der Feldenkrais-Stunde. Die Teilnehmerinnen sollen ihre Wahrnehmungen und mögliche Veränderungen anschließend notieren. Uns erschien diese Vorgehensweise zu ergebnisorientiert. Unseres Erachtens kann dadurch der Eindruck bei den Teilnehmern entstehen, es müsse sich etwas verändern oder sogar verbessern. Dieses Denken kann sich hinderlich auf den tatsächlich stattfindenden Veränderungsprozess auswirken. Wir haben uns deshalb dazu entschlossen, die Wahrnehmungsübung nur vor der Feldenkrais-Lektion durchzuführen. Nach der Lektion wurde im Stehen dem Effekt nachgespürt.

Das Thema der sechsten Kurseinheit „Den eigenen Rhythmus finden“ halten wir für sinnvoll im Kontext des Stressinterventionsprogramms. Die Lektion „Die Beckenuhr“ ist eine Basis- lektion und eignet sich gut für Feldenkrais-Einsteiger. Warum aber wurden dieses Thema und diese Lektion verknüpft? Weil der Name Beckenuhr so gut zu dem Wort Rhythmus passt? Natürlich können bei der Beckenuhr Tempo und Synchronizität der Bewegungen beobachtet werden, jedoch nicht besser als bei jeder anderen Feldenkrais-Lektion auch. Es gibt unserer Ansicht nach Lektionen, die wesentlich besser dazu geeignet sind, den eigenen Rhythmus zu beobachten als die Beckenuhr. Eine Atem-Lektion, bei der die Teilnehmer dazu geführt werden, Bewegungen auszuführen ohne ihren Atemrhythmus davon beeinflussen zu lassen, wäre eine gute Alternative. Oder eine Lektion mit der „bell-movement“, einer rhythmischen Handbewegung, deren Regelmäßigkeit sich regulierend auf den Gesamtmuskeltonus auswirkt.

Die siebte Kurseinheit ist von Umfang und Inhalt her gut durchführbar.

Die achte Kurseinheit dagegen ist viel zu umfangreich. Dadurch, dass zwei Feldenkrais-Lektionen durchgeführt werden sollen, können beide nur oberflächlich angeleitet werden. Ein tieferer Einstieg in eine der beiden Lektionen ist kaum möglich. Die Lektion „Kiefergelenke lösen“ ist wenig effektiv. Es gibt Lektionen, die mit dem Kiefer arbeiten und wesentlich effektiver sind. Aus diesem Grund hat Susanne Herzog die Lektion, die sie unterrichtet hat, stark abgewandelt.

Ein weiterer Kritikpunkt an der achten Kurseinheit ist der, dass das Thema „Kreative Lösungen finden“ kaum zu den vorgeschlagenen Feldenkrais-Lektionen passt. Wir halten dieses Thema für sehr wichtig im Bezug zur Stressintervention. Aus diesem Grund haben wir es in Erwägung gezogen, dem Kurs noch eine elfte Kurseinheit hinzuzufügen, die eine Feldenkrais-Lektion beinhaltet, in der die Schüler besonders kreativ werden müssen, um eine Bewegung für sich möglich zu machen. Um das Kurskonzept nicht zu stark abzufälschen haben wir in dem Kurs, den wir evaluiert haben, von einer solchen Modifikation abgesehen. Was zukünftige Kurse betrifft werden wir diese jedoch vornehmen.

Die neunte Kurseinheit ist vom Umfang her recht knapp gehalten. Das ist angenehm und bietet Raum für die Beantwortung aufkommender Fragen oder die Begleitung von Gruppenprozessen. Der vorgeschlagene Vortrag passt inhaltlich gut zur Thematik des Kurses.

Die Thematik der zehnten Kurseinheit „Unterstützung in Anspruch nehmen“ zeigt einen wichtigen Gesichtspunkt der Stressbewältigung auf. Dass die „Unterstützung“ in der Feldenkrais-

Lektion eine zusammengerollte Decke ist, erscheint etwas „platt“, tut dem Effekt allerdings keinen Abbruch.

12.3.9 Die Auswahl der Feldenkrais-Stunden

Die Auswahl der Feldenkrais-Lektionen deckt meiner Meinung nach ein breites Spektrum ab und verschafft einen guten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten der Methode. Ein großer Irrtum ist es jedoch in meinen Augen, anzunehmen, es sei sinnvoll, die Lektionen, so wie sie im Kursleitermanual aufgeführt sind, in jeder Gruppe durchzuführen. In der Feldenkrais-Methode wird sehr individuell auf die jeweilige Gruppe und einzelne Gruppenmitglieder eingegangen. Jeder erfahrene Feldenkrais-Pädagoge wird die einzelnen Lektionen eines Kurses für die Gruppe passend zusammenstellen und die Lektion selbst während der Anleitung so modifizieren, dass für die einzelnen TeilnehmerInnen ein optimaler Lerneffekt möglich ist.

Zwar ist es grundsätzlich möglich, einer sehr großen oder heterogenen Gruppe dieselbe Lektion zu unterrichten und jedem Gruppenmitglied dabei einen Lerneffekt zu verschaffen. Moshé Feldenkrais selbst hat Gruppen von mehreren hundert Personen unterrichtet. Man kann beispielsweise einer Person mit Bandscheibenproblematik und einem Tänzer dieselbe Lektion unterrichten und beide können dabei lernen. Der Bewegungseingeschränkte wird dabei viele Bewegungen imaginieren und später vielleicht feststellen, dass zuvor nicht ausführbare Bewegungen wieder möglich sind. Der Tänzer wird mit der Ausführung vielfältiger und komplexer Bewegungsmuster keine Schwierigkeiten haben, aber Inspirationen für seine Kreativität erhalten oder beim Tanzen ein neues Bewegungsgefühl spüren. Beide lernen auf der Ebene, an dem Thema, das gerade für sie wichtig ist. Ich denke allerdings, dass eine wichtige Voraussetzung für dieses individuelle Lernen ist, dass die Teilnehmer ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren. Sie sollten einschätzen können, welche Bewegungen sie ausführen können, ohne sich zu schaden, und welche sie vorzugsweise in Gedanken ausführen.

Ich denke, es kann nicht erwartet werden, dass diese Voraussetzung bei den Teilnehmern eines Einführungskurses wie des Programms „Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode“, gegeben ist. Aus diesem Grund sind Anpassungen der vorgegebenen Lektionen an die jeweilige Gruppe nach Ermessen des Kursleiters notwendig. Das haben auch wir während des Unterrichtens getan. Einige Lektionen habe ich sehr stark vereinfacht,

da sie mir zu komplex für die Teilnehmerinnen erschienen. Einige Lektionen hätten wir sicherlich vollständig anleiten können, wenn mehr Zeit zur Verfügung gestanden hätte. Da jedoch maximal eine Zeitstunde pro Lektion zur Verfügung stand, haben wir die meisten Lektionen gekürzt.

12.3.10 Das Kursleitermanual

Die Einführung in das Thema Stress im Kursleitermanual ist meiner Meinung nach gelungen, sie bietet einen guten Überblick über relevante Faktoren der Stresstheorie und den gegenwärtigen Forschungsstand und ist weder zu knapp noch verliert sie sich in Details. Auch die Information über die rechtlichen Grundlagen und die Rahmenbedingungen zur Durchführung des Programms sind informativ und verständlich.

Die Feldenkrais-Lektionen sind ausführlich dargestellt. Es werden zwar hauptsächlich die Bewegungsanweisungen geschildert und wenig Hinweise zum Spüren gegeben. Ich denke allerdings, dass die Lektionen in ihren Grundzügen jedem ausgebildeten Feldenkrais-Pädagogen bekannt sein sollten und es ihm keine Schwierigkeiten bereiten sollte, sie zu unterrichten.

12.3.11 Didaktische Mittel

Das Kursleitermanual gibt zwar vor, was in den Theorieteilen unterrichtet werden soll, es gibt jedoch keine Hinweise dazu, wie es unterrichtet werden soll. Wie Susanne Herzog berichtet hat, ging es bei der Informationsveranstaltung für angehende Kursleiter, die sie besucht hat, ebenfalls hauptsächlich um die Feldenkrais-Lektionen und kaum um die Anleitung der Theorieteile. Es wird also vorausgesetzt, dass die Kursleiter darin geschult sind, theoretisches Wissen effektiv zu vermitteln und Gruppenprozesse zu leiten. Das ist unserer Meinung nach nicht gerechtfertigt. Feldenkrais-PädagogInnen sind darin ausgebildet, die Feldenkrais-Methode praktisch zu unterrichten und individuelle Lernprozesse zu begleiten. Sicher werden viele Kursleiter über Kenntnisse zur Vermittlung theoretischen Wissens und zur Leitung von Gruppen verfügen, das kann jedoch nicht vorausgesetzt werden.

Glücklicherweise verfügen Susanne Herzog und ich über entsprechende Kenntnisse aus unserem Studium. Trotzdem fühlten wir uns in der Vorbereitungsphase sehr auf uns zurückgeworfen in Bezug auf die Wahl der didaktischen Mittel. Viele Ansätze wurden debattiert, von der Multimediapräsentation bis zur Kleingruppenarbeit. Wir haben uns, wie in den Dabei-seinsprotokollen (vgl. Kap. 8) nachzuvollziehen ist, grundsätzlich für ein eher interaktives Vorgehen mit Diskussionen und Gruppenarbeiten als ein frontales Vorgehen mit Vorträgen entschieden.

12.3.12 Die Reduktion der Feldenkrais-Methode auf ein Stressinterventionsprogramm

Die Persönlichen Gespräche haben ergeben, dass das Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode unterschiedliche Effekte auf die Teilnehmerinnen gehabt hat. Bei allen hat es zur Stressreduktion beigetragen, wenn auch auf unterschiedliche Art und Weise. Effekte waren beispielsweise die erhöhte Sensibilität den eigenen Bedürfnissen gegenüber oder die konkrete Anwendung von Techniken der Feldenkrais-Methode in der Stresssituation. Man kann also sagen, dass die Feldenkrais-Methode den Umgang mit Stress positiv beeinflussen kann.

Darüber hinaus gab es auch Effekte, die sich nicht auf das Stresserleben oder die Stressbewältigung beziehen. Eine Teilnehmerin hat beispielsweise mit Hilfe der Feldenkrais-Methode das Seilspringen wiedererlernt. Es gab vielfältige Wahrnehmungen während und nach der Feldenkrais-Stunden, die für die Teilnehmerinnen neue Erfahrungen mit sich selbst waren. Die Feldenkrais-Methode lässt sich also nicht auf das Thema Stress reduzieren. Sie leistet mehr. Mit dieser Ansicht gehen wir konform mit den Autoren des Stressinterventionsprogramms (vgl. Kapitel 5).

Andererseits möchte ich die Frage aufwerfen, ob es nicht bei allen Lebensfragen auch immer um Stress geht. Der Begriff Stressor ist in der Wissenschaft weit gefasst. Man kann also auch sagen, dass der Verlust der Fähigkeit Seilzuspringen für eine Person ein Stressor sein kann. Wenn eine Person in einer Feldenkrais-Stunde die Erfahrung macht, dass sich ihr Gehen leichter und müheloser anfühlt, bietet ihr das eine Möglichkeit, Stresssituationen anders gegenüberzutreten.

Aus diesem Grund sollte man vielleicht nicht die Frage aufwerfen, ob Feldenkrais sich auf Stressreduktion reduzieren lässt, sondern ob nicht jeder positive Effekt, den die Feldenkrais-Methode auslöst, automatisch der Stressreduktion dient.

12.4 Zuverlässigkeit und Gültigkeit der Ergebnisse

von Susanne Herzog

Die klassischen Kriterien, die für die quantitative Forschung gelten (Objektivität, Reliabilität, Validität), verfehlen die speziellen Eigenschaften qualitativer Forschung. Stattdessen schlägt Uwe Flick (2004, S. 509) vor, Strategien zur Qualitätssicherung qualitativer Forschung zu entwickeln.

Zur Beurteilung nach den klassischen Gütekriterien gilt für unsere vorliegende Arbeit Folgendes:

12.4.1 Reliabilität (Zuverlässigkeit)

Um in der qualitativen Forschung die Zuverlässigkeit von Daten und Interpretationen zu erhöhen, kann man bei Gesprächen Gesprächsführende schulen und Leitfragen für die Gespräche entwickeln, die nach dem ersten Gespräch geprüft werden.

Bevor wir unsere Gespräche führten, führten wir ein Hebammengespräch durch, in dem wir uns gegenseitig unsere Absichten und Fragen erklärten. Jede von uns Gesprächsführende überprüfte nach jedem geführten Gespräch diese Fragestellungen und passte sie dem jeweiligen Prozess an. Uwe Flick nennt diesen Vorgang (2004, S. 490) „prozedurale Reliabilität“.

12.4.2 Validität (Gültigkeit)

Das Zustandekommen der Daten ist ein Ansatzpunkt für die Bestimmung der Validität, ein anderer Ansatzpunkt ist die Darstellung von Phänomenen und den daraus abgeleiteten Schlüssen.

Unsere Daten entstanden durch die Aussage unserer Gesprächspartnerinnen. Wir bemühten uns, die Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre stattfinden zu lassen. Ich habe aus diesem Grund drei meiner Gesprächspartnerinnen zuhause besucht und nur ein Gespräch in einem Beratungsraum der Universität durchgeführt. Außerdem bemühten wir uns, unseren Gesprächspartnerinnen in einer wertschätzenden, empathischen und Resonanz gebenden Haltung zu begegnen und nicht das Gespräch interpretiert zu lenken.

Eine mögliche Qualitätssicherung, die wir durchführten, ist die kommunikative Validierung. Unsere Gesprächspartner erhielten, nachdem wir das Gespräch geführt und verdichtet hatten, das Verdichtungsprotokoll. Sie hatten die Möglichkeit, das Protokoll zu korrigieren an

Stellen, an denen sie sich missverstanden fühlten. Einige nahmen Teile heraus, die sie nicht der Öffentlichkeit zugänglich machen wollten. Außerdem achteten wir bei der Vorstellung der Gesprächspartnerinnen darauf, ihre Anonymität zu wahren, in dem Ausmaß, wie sie es wünschten. Nach deren Korrektur telefonierten wir oder legten ihnen das korrigierte Protokoll vor. Wir holten uns ihr Einverständnis zur Veröffentlichung ein.

Zudem ist die Sprachebene der Aussagen ein zentraler Aspekt der Gültigkeit. Die Aussagen der Gesprächspartnerinnen im persönlichen Gespräch bleiben sprachlich auf der Ebene, auf der sich unsere Gesprächspartnerinnen selbst ausdrücken.

Eine Voraussetzung dafür ist, dass wir die Gesprächspartnerinnen als wissende Experten zu unserem Forschungsthema verstehen. Je weiter die Sprachebene und unsere Alltagssprache auseinanderliegen, desto kompliziertere Übersetzungsmodelle benötigt man, um qualitative Informationen aus dem alltäglichen Leben auf ein Wissenschaftskonstrukt zu übertragen.

12.4.3 Objektivität

Die von uns untersuchte Stichprobe von acht Frauen ist zu klein, um allgemein gültige Ergebnisse zu erhalten.

Die gewonnenen Aussagen entsprechen nicht dem Gütekriterium der Objektivität. Das individuelle Erleben der Teilnehmerinnen kann keinen Anspruch darauf haben, repräsentativ zu sein, noch allgemeingültigen Aussagewert zu haben.

Aus diesem Grunde werden verallgemeinernde Aussagen in Kann-Formulierungen dargestellt. Das bedeutet, dass zukünftige TeilnehmerInnen eines Stressreduktionskurses die beschriebenen Erfahrungen machen können, aber nicht zwingend machen müssen. Es ging in der Untersuchung darum, vielfältige Erfahrungen von Stresserleben, dem Erleben des Kurses sowie eventuelle Verhaltensveränderungen aufzuzeigen und zu verstehen.

12.4.4 Vorgeschlagene Qualitätskriterien

Die Qualitätsbestimmung qualitativer Forschung lässt sich nicht durch allgemein verbindliche Kriterien, die von außen festgelegt werden und zwischen guter und schlechter Anwendung des „Persönlichen Gesprächs“ unterscheiden, aufzeigen.

Zur Beurteilung der Qualität unserer Ergebnisse, können nur Kriterien auf der Ebene der Forschungsplanung, des Forschungsdesigns, der Methodenauswahl der passenden oder unpassenden Forschungsmethode für unsere Fragestellung sowie die aufgezeigten Bearbeitungsschritte unseres Forschungsprozesses herangezogen werden.

12.5 Verwertbarkeit der Ergebnisse

von Susanne Herzog

Die Ergebnisse unserer Untersuchung können für verschiedene Personengruppen interessant sein, für ...

1. Kursteilnehmerinnen, die sich durch den Kurs, die Gruppe und die Reflexion der Kursinhalte über ihre eigenen Bewertungen, ihre Befindlichkeit und ihre Handlungsweisen bewusster werden können. Sie lernen nicht nur sich selbst, sondern auch die innere Welt anderer Menschen kennen und erhalten einen Eindruck davon, wie unterschiedlich Menschen Stress erleben können und damit umgehen. Sie können nun mit größerem Verständnis für sich selbst und ihre Mitmenschen durch ihr weiteres Leben gehen und neue Stressbewältigungsmöglichkeiten ausprobieren. Als Lernmodelle können sie wiederum anderen Menschen in Stresssituationen dienen und ihnen neue Verhaltensmöglichkeiten aufzeigen.
2. Gesprächspartnerinnen, die innerhalb der Gespräche zu neuen persönlichen Erkenntnissen gelangen konnten und die unvoreingenommene Haltung einer Zuhörerin erlebten. Sie können durch diese Gespräche erfahren haben, wie angenehm es ist, sich im Gespräch angenommen zu fühlen. Sie können sich bemühen, in Gesprächen mit FreundInnen ebenfalls eine weniger wertende Haltung einzunehmen, das Zuhören üben und sich Zeit, für das Eintauchen in die Erlebenswelten anderer Menschen, zu nehmen. Wenn sie diese Gespräche unterstützend erlebt haben, werden sie sich in Zukunft ihre Zuhörer vielleicht kritischer aussuchen, um im Alltag sich mitzuteilen und menschliches Mitschwingen als Kraftquelle zu nutzen.
3. Den gestressten LeserInnen, die die Möglichkeit erhalten, sich und ihr Verhalten im Spiegel der Untersuchung zu sehen. Sie können in die Arbeit eintauchen und an den Prozessen teilhaben. Sie können das Gefühl bekommen, dabei zu sein. Sie haben die Möglichkeit, die Fragen, die wir Unterrichtende an die Kursteilnehmerinnen stellten, für sich selbst zu bearbeiten und zu eigenen Erkenntnissen zu gelangen. Sie können neugierig auf einen Stressreduktionskurs werden und in ihrer Umgebung nach einem Angebot mit der Feldenkrais-Methode suchen, um es direkt erleben zu können.
4. Die AutorInnen des Stressreduktionsprogramms, die mögliche Wirkungen ihres Programms lesen können, die Anregungen zur Überarbeitung ihres Programms erhalten

können. Sie können die Effektivität des Programms durch eine neue Ausrichtung der Aufmerksamkeit, auf bisher wenig Beachtetes, erhöhen.

5. Die in unserem Gesundheitssystem Verantwortlichen, die die Verwaltung der finanziellen Ressourcen unter sich haben, können in der vorliegenden Arbeit miterleben, wie Menschen mit sich selbst in Stresssituationen umgehen und was ihnen hilft beziehungsweise wie sie sich selbst helfen können, ihr inneres seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Vielfalt der Bewältigungsstrategien mag verwirrend sein, aber das Bewusstsein für die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu schaffen, kann überzeugend wirken. Diese Arbeit kann den Verantwortlichen zeigen, dass Präventionsmaßnahmen mit der Feldenkrais-Methode sinnvoll sind, um Erkrankungen vorzubeugen, in akuten Krisensituationen Menschen zu unterstützen, um Gesundungswege den Erkrankten erkennbar werden zu lassen. Mit dieser Untersuchung können sie Argumente für eine Stressprävention mit der Feldenkrais-Methode in Betrieben, in der Erwachsenenbildung, und in modifizierter Form für Schulkinder und Lehrer in Schulen erhalten.
6. Die Wissen Schaffenden, die mit dem Prozess des „Persönlichen Gesprächs“ bis jetzt nicht vertraut waren, können einen Einblick in die Möglichkeiten der qualitativen Forschung erhalten haben und neugierig werden, mehr über diese Forschungsrichtung und qualitative Forschungsprozesse zu erfahren. Sie können beginnen, selbst Gespräche zu führen und auszuwerten. Vielleicht konnte auch ihr Wissen über die Feldenkrais-Methode erweitert werden und sie ein neues Bild über die von M. Feldenkrais wissenschaftlich entwickelte Körperarbeit erhalten. Mit diesem Wissen können sie ein Interesse an weiterer Forschung mit der Methode entwickeln und ihre wissenschaftlichen Kenntnisse und Kompetenzen zur Evaluation der Wirksamkeit der Methode in Zukunft für neue Projekte zur Verfügung stellen.
7. Feldenkrais-Unterrichtende, die schon lange beobachten konnten, dass die Methode Veränderungen in ihren Klienten bewirkt, können sich bewusster werden, welch ein Schatz ihnen zur Bewältigung ihrer persönlichen Stresssituationen zur Verfügung steht. Sie können diesen Einblick in das Stressreduktionsprogramm nutzen, um Gespräche in ihren Gruppen anzuregen. Sie können sich ihres Unterrichtsstils bewusster werden und ihre Unterrichtsmöglichkeiten erweitern. Vielleicht kann ihre Neugierde und Offenheit, gegenüber stark belasteten Klienten erhöht werden, wenn sich Unterrichtende bewusster werden, dass jeder Mensch seinen individuellen Weg im Erleben geht und individuelle Unterstützung in schwierigen Situationen sucht.

12.6 Resümee und Ausblick

12.6.1 Resümee zum Stresserleben

von Susanne Herzog

Wie erleben Menschen Stress?

Wir erhielten von unseren Gesprächspartnerinnen vielfältige Antworten. Die Kursteilnehmerinnen berichteten über ihre emotionalen Stressreaktionen, zum Beispiel Angst, Überforderung, Unwohlsein oder kognitive Stressreaktionen, Gedanken wie „ich schaffe das nicht“, die durch belastende Situationen hervorgerufen werden. Stresssituationen erlebten sie im Alltag, im Arbeitsbereich und im zwischenmenschlichen Bereich, zum Beispiel bei Konflikten, die sie meinten, nicht lösen zu können. Stress wurde größtenteils von ihnen als unangenehm empfunden, jedoch von einigen auch als angenehm. Der Stress, das heißt ein erhöhtes Erregungsniveau, diente bei den Kursteilnehmerinnen, die ihn als angenehm erlebten, als Handlungsantrieb oder hatte die Funktion, unangenehme Auseinandersetzungen mit sich selbst zu vermeiden. Die Betroffenen versuchten, stattdessen möglichst viel zu erleben und zu tun.

Wie gehen Menschen mit Stress um?

Wie Menschen mit Stress umgehen, konnten wir ebenfalls durch die Aussagen unserer Gesprächspartnerinnen erfahren. Sie beschrieben viele möglichen Stressbewältigungsstrategien, die sie anwenden, wenn sie Situationen als Stresssituationen bewerten. Sie berichteten davon, belastende Situationen zu vermeiden oder sich ihnen bis zur Erkrankung auszusetzen und waren unterschiedlich motiviert Stress auszuhalten. Die Motivation, sich Stress auszusetzen, stand oft in Zusammenhang mit einem hohen Leistungsanspruch, geringem Selbstvertrauen oder keiner anderen denkbaren oder verfügbaren Handlungsweise. Gewohnte Handlungsmuster, die gut in Stresssituationen funktionierten, wurden unbewusst wiederholt, unabhängig davon, wie effizient sie für die Situationsbewältigung waren.

12.6.2 Resümee zur Wirkung der Feldenkrais-Methode auf das Stresserleben

von Stefanie Gloger

Die folgenden Forschungsfragen können wir nur beantworten vor dem Hintergrund, dass wir die Feldenkrais-Methode nicht isoliert, sondern in Kombination mit stresstheoretischen Elementen für die vorliegende Arbeit unterrichtet haben und keinen Vergleich mit Aussagen einer Gruppe haben, die nur mit der Feldenkrais-Methode unterrichtet wurde.

Kann die Feldenkrais-Methode das Stresserleben beeinflussen?

Aus den Persönlichen Gesprächen geht hervor, dass Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms mit der Feldenkrais-Methode Veränderungen im Erleben ihrer Selbstwirksamkeit erfahren haben. Für mehrere Teilnehmerinnen ist es eine entscheidende Erkenntnis, dem Stress nicht vollkommen ausgeliefert zu sein, sondern viele Faktoren in ihrem Leben beeinflussen zu können, die sich auf ihr Stresserleben auswirken (vgl. Kapitel 10.8 und 11.8). Wie wir in der Diskussion (vgl. Kapitel 12.1) ausgeführt haben, nehmen wir an, dass sich die veränderte Wahrnehmung der eigenen Wirksamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg stabilisieren und auch die empfundene Bedrohlichkeit von Stressoren herabsetzen kann. Diese Hypothese kann jedoch in der vorliegenden Arbeit nicht weiter untersucht werden. Hierzu sind weitere Untersuchungen notwendig.

Kann die Feldenkrais-Methode den Umgang mit sich selbst in Stresssituationen beeinflussen?

Die Aussagen unserer Gesprächspartnerinnen geben darüber Auskunft, dass Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode den Umgang mit Stress beeinflussen können, und zwar auf vielfältige Art und Weise. Zentral sind dabei die verbesserte Wahrnehmung und das zunehmende Respektieren eigener Bedürfnisse und Grenzen sowie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit (vgl. Kapitel 10.12.7 und 11.12).

Ist es sinnvoll, Feldenkrais auf den Wirkungsbereich der Stressreduktion einzugrenzen?

Die Feldenkrais-Methode kann sehr unterschiedliche Auswirkungen haben, was auch an Hand der Berichte der Teilnehmerinnen des von uns durchgeführten Stressreduktionspro-

gramms deutlich wird. Manche Menschen erfahren nach der Ausführung von Feldenkrais-Lektionen eine Linderung physischer oder psychischer Beschwerden. Andere können Fähigkeiten wiedererlernen oder werden kreativer bei der Lösung alltäglicher Probleme. Wie in Kapitel 12.3 ausgeführt, sind wir der Ansicht, dass alle diese Effekte als stressreduzierend bezeichnet werden können. Somit ist jeder Feldenkrais-Kurs auch ein Stressreduktionskurs. Es findet gar keine Eingrenzung statt. In dem Programm „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais- Methode“ wird Stress in den die Lektionen begleitenden Theorieeinheiten besonders thematisiert. Dabei wird die Möglichkeit geboten, das eigene und ganz individuelle Stresserleben in der Gruppe oder durch Anregungen aus der Gruppe zu reflektieren. Das ist den Aussagen unserer Gesprächspartnerinnen zu Folge sinnvoll und fruchtbar, sofern Störungen der Gruppenprozesse die Auseinandersetzung mit der Sachthematik nicht überlagern.

KursteilnehmerInnen können im Kurs aber auch vermehrt Stress erfahren, wenn sie beginnen, sich in den Bewegungsübungen mit sich selbst zu beschäftigen und unangenehme Gefühle oder Gedanken hochkommen, die sie nicht wahrnehmen wollen. Dieser Prozess kann manchmal die Voraussetzung dafür sein, um Stress reduzieren zu können. Der Kurs kann aber auch durch den stressinduzierenden Prozess von TeilnehmerInnen abgebrochen werden.

12.6.3 Resümee zum Stressreduktionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode

von Stefanie Gloger

Wie erleben KursteilnehmerInnen das Stressinterventionsprogramm?

Die Teilnehmerinnen des Stressinterventionsprogramms haben in den Persönlichen Gesprächen sehr detaillierte Aussagen dazu gemacht, wie sie das Stressinterventionsprogramm erlebt haben. Dabei ging es um das Erleben der Feldenkrais-Stunden, der Theorieteile, der Gruppe, der Kursatmosphäre und um das persönliche Stresserleben. Diese Informationen finden sich in den ausführlich dargestellten Gesprächen in Kapitel 9, als Übersicht im Panorama in Kapitel 10 und zu Aussagen zusammengefasst in Kapitel 11.

Ist die Verbindung aus Feldenkrais-Lektionen und theoretischen Kursinhalten zum Thema Stress wirkungsvoll?

Es hat sich gezeigt, dass nicht alle Kursteilnehmerinnen von sich aus einen Zusammenhang zwischen den Feldenkrais-Stunden und den entsprechenden Theorieeinheiten herstellen konnten. Es ist auch der Kursleitung nicht immer gelungen, diesen zu vermitteln.

Die Frage, warum es uns, der Kursleitung teilweise nicht gelungen ist einen Zusammenhang herzustellen, müsste in einer weiteren Untersuchung geklärt werden. Es müsste der Frage nachgegangen werden, in wieweit überhaupt ein Zusammenhang zwischen den Feldenkrais-Lektionen und den Theorieteilern in ihrer derzeitigen Kombination besteht, denn wo kein Zusammenhang ist, dort kann man ihn auch nicht vermitteln. Eventuell müssten andere Theorieteilern mit den Feldenkrais-Lektionen verknüpft werden oder andere Feldenkrais-Lektionen zu den Theorieteilern unterrichtet werden.

Den Teilnehmerinnen sind gerade die Kurseinheiten besonders in Erinnerung geblieben, in denen ihnen der Zusammenhang zwischen Theorie und Bewegung deutlich wurde. Stunden mit solchen Aha-Effekten haben bei den Teilnehmerinnen nachhaltig Veränderungen im Denken und Handeln zur Folge gehabt. Dies war beispielsweise in der Kurseinheit der Fall, in der es um das „Zähne zusammenbeißen“ im direkten Sinne als körperliche Verspannung und im Vergleich dazu im übertragenen Sinn als Lebenseinstellung ging.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass die Verbindung aus Feldenkrais-Lektionen und theoretischen Kursinhalten wirkungsvoll sein kann, sofern es gelingt, den TeilnehmerInnen diesen Zusammenhang zu verdeutlichen (vgl. Kapitel 10.9.2, 10.9.3 und 11.9).

Können Kursinhalte von den KursteilnehmerInnen in den Alltag integriert werden?

Diese Frage kann mit einem klaren „ja“ beantwortet werden. Alle unsere Kursteilnehmerinnen konnten Kursinhalte in den Alltag integrieren, sogar die Teilnehmerin, die den Kurs vorzeitig abgebrochen hat. Es ist sehr unterschiedlich, welche Kursinhalte die Teilnehmerinnen integriert haben und wie sie das getan haben (vgl. Kapitel 9, 10.11, 10.12, 11.11 und 11.12).

Welche Beobachtungen können KursleiterInnen beim Unterrichten des Programms machen?

Bei der Durchführung des Stressinterventionsprogramms konnten wir als Kursleiterinnen vielfältige Beobachtungen machen (vgl. Kapitel 8). Im Laufe der Feldenkrais-Stunden konnten wir Veränderungen der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsqualität der Kursteilnehmerinnen beobachten (vgl. Kapitel 10.7 und 11.7). Im Bereich des Stresserlebens und des Umgangs mit Stress konnten unterschiedliche Entwicklungsprozesse verfolgt werden (vgl. Kapitel 10.8, 10.12, 11.8 und 11.12).

Es ist uns deutlich geworden, dass Menschen individuell auf verschiedenen Ebenen lernen. Einige benannten eher kognitive Kursinhalte, andere hauptsächlich Kursinhalte auf der körperlichen Ebene. Wieder andere benannten vor allem emotionale Kursinhalte.

Überraschend war für uns, wie stark die Gruppenprozesse das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit unserer Teilnehmerinnen beeinflusst haben (vgl. Kapitel 10.10 und 11.10). Weiterhin konnten wir viele Erkenntnisse über die praktische Durchführung des Programms „Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkrais- Methode“ gewinnen (vgl. Kapitel 12.3).

Können innerhalb eines Programms mit 10 Kurseinheiten Veränderungen im Stresserleben und im Umgang mit Stress herbeigeführt werden? Wenn ja, welche?

Im Stressinterventionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode haben Kursteilnehmerinnen gelernt, sich sensibler zu spüren und Verspannungen früher wahrzunehmen. Einige haben gelernt, zu ihrem eigenen Tempo zurückzufinden. Auch auf der kognitiven Ebene haben Veränderungen stattgefunden. Diese Veränderungen wurden zum Teil in den Alltag integriert, und waren im Zeitraum bis zu vier Monate nach dem Kurs, in dem die Gespräche geführt wurden, wirksam. Zur Information über Einzelheiten sei auf die Kapitel 9, 10.8, 10.12, 11.8 und 11.12 verwiesen. Über die längerfristige Wirksamkeit können wir keine Aussagen machen.

12.6.4 Forschungsausblick

von Susanne Herzog

Um weitere Informationen zur Wirkung des Stressreduktionsprogramms zu erhalten, könnte eine Wiederbefragung der Kursteilnehmerinnen nach sechs Monaten zur Überprüfung der Integration des Gelernten in den Alltag erfolgen. Es wäre interessant zu erfahren, welche, von den neu erfahrenen und gelernten Handlungsweisen später, nach dem Kurs, noch in den Alltag integriert werden, ob sie zu stabilen überdauernden Verhaltensänderungen führen und welche neu erlernten Handlungsweisen nach einiger Zeit wieder verloren werden.

Es bestünde die Möglichkeit zu untersuchen, ob durch erhöhte Sensibilität und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, es ist nach Lazarus die sekundäre Bewertung der belastenden Situation, auch die primäre Bewertung von belastenden Situationen sich verändern lässt. Situationen könnten eventuell nicht mehr belastend erlebt werden, dadurch, dass den Probanden andere Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wenn sie über längeren Zeitraum oder zum wiederholten Mal an diesem Stressreduktionsprogramm teilnehmen würden (vgl. Kapitel 12.1.4).

Da bis jetzt die standardisierten Fragebögen als Messinstrumente für Veränderungen keine signifikanten Ergebnisse erbrachten, könnte man aus den Aussagen unserer Kursteilnehmerinnen Konstrukte für einen ersten quantitativ messenden Fragebogen entwickeln. Es wäre ein Messinstrument für das Messen von Veränderungen, die durch die Feldenkrais-Methode hervorgerufen werden. Um mit diesem Messinstrument eine quantitative Untersuchung durchzuführen, wäre es möglich, das Stressreduktionsprogramm mithilfe der praktizierenden Feldenkrais-LehrerInnen, streng anhand des Manuals unterrichten zu lassen. Es müssten mindestens 500 Fragebögen an KursteilnehmerInnen verteilt werden, so dass die Versuchspersonengruppe entsprechend groß ist und die Chance besteht, statistisch signifikante Ergebnisse bei der Auswertung zu erhalten.

Als Experiment könnte man Versuchspersonen auswählen, die als höchst ängstlich eingestuft wurden und sie durch entsprechende Situationen unter Stress (zum Beispiel Prüfungssituationen) setzen. Ein Teil dieser Probanden nimmt vorher an einem Stressreduktionskurs mit der Feldenkrais-Methode teil. Vor, während und nach der Stresssituation werden ihre physiologischen Funktionen, zum Beispiel die Leitfähigkeit ihres Hautwiderstands, Blutdruck oder Hormonstatus, gemessen, um zu untersuchen ob, und wie lange dieser nach Stresssituation verändert ist, bis er auf einen vergleichbaren Wert in entspannter Situation zurückfällt.

Als Vergleichsgruppe könnte eine Kontrollgruppe dienen, die aus dem anderen Teil der Gruppe der höchst Ängstlichen stammt, aber statt am Stressreduktionsprogramm, an einer anderen Intervention oder gar keiner Intervention teilnimmt. Die physiologischen Werte bei der Gruppen könnten verglichen werden und die Unterschiede, die sich zeigen, müssten, wenn alle Bedingungen kontrolliert gleich gehalten wurden, auf die Wirkung des Stressreduktionsprogramms zurückzuführen sein.

Eine weitere Möglichkeit wäre, das vorliegende Stressreduktionsprogramm mit der Feldenkrais-Methode an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu adaptieren. Eine qualitative Vorstudie mit Befragungen von Kindern, in unterschiedlichem Alter, könnte Aufschluss darüber geben, welche Situationen für Kinder verschiedenen Alters belastend sind. Anschließend könnte das Programm entsprechend an verschiedene Altersgruppen angepasst werden, indem dynamischere Feldenkrais-Lektionen oder Lektionen zu neuen, für Kinder relevanten Themenkomplexen zusammengestellt werden. Dieses neu adaptierte Programm könnte unterrichtet und qualitativ mit Gesprächen oder quantitativ mit bestehenden, standardisierten Stressfragebögen untersucht werden.

Im betrieblichen Kontext könnte das Programm zur Gesundheitsförderung dienen und in Zusammenarbeit mit Firmen evaluiert werden, wie es teilweise bereits in Zusammenarbeit mit dem Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. geplant wird. Um eine Vergleichbarkeit von Ergebnissen zu erhalten, müssten die unterrichtenden Feldenkrais-LehrerInnen allerdings verpflichtet werden, das Stressreduktionsprogramm streng nach dem Manual zu unterrichten.

13 Persönliche Erfahrungen mit der Arbeit

13.1 von Susanne Herzog

Zu Beginn war es mir wichtig, eine Arbeit zu schreiben, die die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode darstellt und die die Personen, die sich mit der Methode beschäftigen, zu Wort kommen lässt. Das Thema Stress war zweitrangig und hatte nur den Zweck, die Arbeit einzugrenzen und nicht ausufern zu lassen.

Aber schon bei der Ausarbeitung der Theorieteile des Interventionsprogramms wurde mir deutlich, dass dieses Thema mich persönlich in meinem Alltag mit Familie, Studium, Arbeit und Freunden betrifft. Ich beschäftigte mich mit dem Thema Stressempfinden und reflektierte meine, mir zur Verfügung stehenden, Bewältigungsmöglichkeiten.

Die Durchführung des Stressinterventionsprogramms war spannend, da ich nicht wusste, wie meine Mitstudentin Stefanie Gloger unterrichten würde. Es stellte sich heraus, dass wir unterschiedliche Stile haben. Während ich die Teilnehmerinnen direkter in den Lektionen führe und Wert darauf lege, dass sie die festgelegten Begrenzungen spüren und lernen, sich unter diesen Bedingungen, in diesem Spielraum, neu zu organisieren, lässt Stefanie mehr spielerischen Freiraum zum Ausprobieren. Dieses gemeinsame Unterrichten machte mir Spaß und ich empfand es als Bereicherung. Ich konnte meinen Unterrichtsstil überdenken und bekam neue Anregungen zur Anwendung des Kursprogramms.

Wir ließen die Kursteilnehmerinnen wählen, mit wem von uns sie sprechen wollten. Innerhalb von ein bis zwei Wochen nach dem Kursende begann ich, die Gespräche mit meinen Gesprächspartnerinnen zu führen. Ich vereinbarte mit meinen Gesprächspartnerinnen Termine und fuhr zu ihnen nach Hause, wo unsere Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre stattfanden und mit einem MP 3-Player aufgenommen wurden.

Ich bemühte mich in den Gesprächen, so wertfrei wie möglich meinen Gesprächspartnerinnen zuzuhören. Teilweise fiel es mir schwer, aufgrund meiner langjährigen persönlichen Erfahrung mit der Methode, ihre Aussagen nicht zu bewerten. Durch diese Art des Zuhörens öffneten sich meine Gesprächspartnerinnen, in einem für mich überraschenden Ausmaß, und ließen mich an ihren Ängsten und Stressgefühlen teilhaben. Jedes Gespräch verlief unterschiedlich, so unterschiedlich, wie meine Gesprächspartnerinnen ihre Innenwelten darstellten.

Während der Zeit, in denen ich die Gespräche bearbeitete, wurde mir klar, dass ich mich mit einem belastenden, defizitären Thema befasste. Ich legte bei der weiteren Beschäftigung mit den Gesprächen immer wieder Pausen ein, um mich in diesen Pausen mit positiven schönen

Dingen zu umgeben und für meinen inneren Ausgleich zu sorgen. Die inneren Welten meiner Gesprächspartnerinnen waren mir teilweise sehr vertraut und teilweise sehr fremd. Ich fühlte mich bei der Bearbeitung der Gespräche zwischen Neugier und Belastung oft hin- und hergerissen. Ich transkribierte ein Gespräch und wertete es komplett aus, bevor ich mit dem Nächsten begann. Jedes Mal stieg ich in eine völlig neue Welt ein.

Bis zu diesem Punkt hatte ich die Auswertung und Gestaltung meiner schriftlichen Arbeit alleine durchgeführt und mich mit meiner Mitstudentin Stefanie nur zur Vorbereitung und Durchführung des Programms sowie zur Vorbereitung der Gespräche getroffen. Dann ging es darum, gemeinsam die Gesamtergebnisse zusammenzustellen. Hier zeigte es sich nun, dass sie ihre Gespräche unterschiedlich geführt hatte. Ich eröffnete das Gespräch mit einleitenden Worten und ging dann ganz mit dem Impuls der Gesprächspartnerin. Am Ende prüfte ich anhand der zuvor entwickelten Leitfragen, ob alle Themen angesprochen wurden, wenn nicht, stellte ich noch eine Zusatzfrage und beendete das Gespräch, in dem ich fragte, was den Gesprächspartnerin in diesem Gespräch wichtig geworden war, während sie in ihren Gesprächen mithilfe der Leitfragen strukturierter vorging.

Unsere erhaltenen Aussagen unterscheiden sich in Bezug auf Themen und Selbstexplorationsweisen der GesprächspartnerInnen, hervorgerufen durch unsere unterschiedlichen Vorgehensweisen.

Auch den Prozess der Bearbeitung führten wir unterschiedlich durch, während ich chronologisch vorging, ging Stefanie themenbezogen vor, während ich ein Gespräch nach dem anderen bearbeitete, ging sie so vor, dass sie zuerst alle Verdichtungen machte. Unsere persönlichen Arbeitsprozesse waren unterschiedlich, entsprechend unserem Verständnis vom Geschehen und unseren unterschiedlichen Menschenbildern.

Dies machte es bei der Panoramadarstellung manchmal schwer, gemeinsame Kategorien zu finden und es verunsicherte mich. An diesem Punkt überlegte ich, ob wir nicht zwei getrennte Ergebnisdarstellungen machen sollten. Ich fürchtete, dass unsere Ergebnisse, geprägt von unseren unterschiedlichen Menschenbildern und Herangehensweisen zu Brüchen führen würden, die der Leser immer wieder in dieser Arbeit feststellen würde, wenn er von Kapitel zu Kapitel eine andere Autorin vorfindet.

Wir diskutierten darüber und kamen zu dem Schluss, unsere unterschiedlichen Herangehensweisen als Bereicherung zu sehen. Ich hoffe, dass diese Abwechslung am Ende auch einen Reiz unserer Arbeit ausmacht.

Drei Monate vor Abgabetermin der Arbeit beging mein Laptop Selbstmord und bevor ich mich mit einem Neukauf beschäftigen musste, stellte mir eine Freundin ihren Laptop bis zur

Beendigung der Arbeit zur Verfügung. Das entlastete mich und ich konnte mit etwas Zeitverlust weiterarbeiten.

In der Endphase der Arbeit war ich immer wieder erstaunt, wie komplex die Arbeit wurde. Ich bemühte mich, trotz parallel stattfindenden Diplomprüfungen die innere Ruhe zu bewahren. Das Schreiben der Texte, die Auswertung und die Fertigstellung forderte viel Aufmerksamkeit und band Energie. Ich bedauerte oft, kein offenes Ohr für meine Familie und Freunde zu haben. Die Endphase führte durch das Schreiben zu sozialer Einsamkeit am Computer, Aktivierung aller Kräfte, Inanspruchnahme aller Unterstützungsangebote von Freunden und zur Strapazierung der familiären Beziehungen sowie zu enger zeitlich abgestimmter Zusammenarbeit mit Stefanie und meinen Korrekturlesern.

Alles in Allem war das Schreiben der Arbeit eine persönliche Bereicherung für mich durch die Gespräche, das gemeinsame Unterrichten und den Auswertungsprozess, der mir den Zugang zu einer neuen Forschungswelt eröffnet hat.

13.2 von Stefanie Gloger

Das Schreiben der Diplomarbeit fand für mich unter sehr anstrengenden Bedingungen statt, und hat mich an meine Grenzen gebracht. Ich habe einen Vollzeitjob, eine Fernbeziehung, zwei Pferde, die ich betreue, und lange Wege, die ich täglich zurücklege. So ist ein Großteil der Arbeit zwischen 20 Uhr und 1 Uhr nachts oder alle zwei Wochen im Zug auf der Strecke Hamburg - Köln entstanden.

Ich hatte nie viel Sitzfleisch und tue mich grundsätzlich schwer, beispielsweise vor Prüfungen viel Zeit mit Lernen zu verbringen. Es war das erste Mal für mich, dass ich über einen so langen Zeitraum so viel Zeit in ein Schreibprojekt investiert habe. Es gibt mir Selbstbewusstsein, dass ich das kann und durchgehalten habe.

Ich bin überzeugt davon, dass meine Fähigkeiten, die ich durch die Feldenkrais-Methode erlangt habe, mir geholfen haben, diese schwierige Zeit unbeschadet zu überstehen. Ich kann es einschätzen, wie weit ich gehen kann, und wann ich eine Pause brauche. Ich kann mir Pausen zugestehen, wenn ich sie brauche. Ich kann mir Bedingungen schaffen, in denen es mir möglich ist, eine solche Belastung gut auszuhalten.

Während des Schreibens ist mir der Wert und das Potenzial der Feldenkrais-Methode, die in den letzten beiden Jahren durch die stärkere Auseinandersetzung mit den Inhalten meines Studiums für mich in den Hintergrund gerückt war, wieder bewusst geworden. Ich bin in dem Entschluss bestärkt worden, weiterhin mit der Feldenkrais-Methode zu arbeiten und mich darin fortzubilden.

Das gemeinsame Schreiben einer Diplomarbeit hat den großen Vorteil, dass es immer jemanden gibt, der genauso in dem Thema steckt wie man selbst. Ich war nie allein mit der Arbeit, konnte immer Rücksprache mit Susanne Herzog halten. Das habe ich als sehr angenehm empfunden. Unsere Diskussionen waren bereichernd und haben zu neuen Lösungswegen geführt. Es galt aber auch, sich in die Denkweise der anderen einzufinden, Missverständnisse aufzudecken und Kompromisse einzugehen, was nicht immer einfach war.

Was das Thema Stress betrifft, glaube ich nicht, dass Stress ein Phänomen der heutigen Zeit ist. Ich denke, Menschen haben schon immer Stress erlebt und wahrscheinlich gehört er auch zum Leben dazu. Es gibt aber eine Art von Stress, die wir beeinflussen können. Dieser Stress ist vielleicht auch ein Stück weit eine Modeerscheinung und wird, bewusst oder unbewusst, angestrebt. Ich wünsche allen Menschen, die unter dieser Art von Stress leiden, zu mehr Vertrauen in sich selbst zu finden, den Mut zu haben, keinen Stress zu haben und zu tun, was ihnen gut tut.

Auch ich nehme es mir vor, in Zukunft weniger von dem Stress zu erleben, auf den ich einen Einfluss habe. Durch die Auseinandersetzung mit der Methode der Persönlichen Gespräche ist mir klar geworden, wie wertvoll diese Art von zwischenmenschlichem Kontakt ist, dieses Sich-Zeit-Nehmen für und Sich-Einlassen auf einen anderen Menschen. Ich möchte zukünftig in meinem Berufs- und Privatleben weniger schnell und viel haben. Dafür möchte ich mehr von diesen intensiven Kontakten, Zeit und Aufmerksamkeit in sie investieren.