

# **Untersuchung zweier Körperverfahren hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten in der Psychotherapie.**

Diplomarbeit im Fach Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Freiburg i. Br., 1983, 218 S., Deichelbohrer, Gerda

Das Ziel der Diplomarbeit war, psychotherapeutische Effekte der Alexander-Technik und Eutonie aufzuzeigen. Dazu führte sie mündliche Interviews durch mit insgesamt 24 Personen, die mind. seit einem halben Jahr regelmäßig Eutonie oder AT ausführen. Inhalt der Interviews waren zunächst die Motive und Erwartungen der Personen, aufgrund theoretischer Annahmen aus der Literatur wurde sie im Hauptteil zu Veränderungen im körperlichen, psychischen und zwischenmenschlichen Bereich befragt, wobei nach kurz- und langfristigen Wirkungen unterschieden wurde.

Im ersten Schritt wurden die Wirkungen der AT und Eutonie als solches erfasst, um sie dann im zweiten Schritt mit den Kriterien psychotherapeutischer Effekte nach M. Jahoda zu vergleichen.

## **Stichprobe**

- Insgesamt in beiden Techniken 24 Personen, die seit mind. einem halben Jahr Eutonie oder AT regelmäßig ausüben, die Ergebnisse umfassen ebenso Personen, die bereits seit über 10 Jahren die Technik ausüben
- AT: Durchschnittsalter 28 Jahre (Streuung: 22 bis 33 Jahre) / 6 Frauen, 5 Männer
- Eutonie: Durchschnittsalter 52 Jahre (Streuung: 30 bis 76 Jahre) / 10 Frauen, 3 Männer

## **Motivation**

- Eutonie: 5x Schmerzen oder Krankheit
- AT: 8x Neugier und allgemeines Interesse
- Aber: es spiegelt sich der Altersunterschied wider!

## **Kategorien für Wirkungen**

- Dauerhafte psychologische Veränderungen
- Kurzfristige psychologische Veränderungen
- Dauerhafte physische Veränderungen
- Kurzfristige physische Veränderungen

Psychologische Veränderungen = Gefühle, innere Einstellungen, Veränderung in Beziehungen, neue Möglichkeiten der Selbstverwirklichung

Dauerhafte Veränderungen = bleibend, die nicht durch Übung hervorgebracht werden

Kurzfristige Veränderungen = treten während oder nach der Übung auf und halten für Minuten bis Stunden an

Es wurden jeweils Unterkategorien gebildet, die hier berichtet werden. Die Kategorien sind nach ihrer Häufigkeit geordnet.

## **Ergebnisse für Alexander-Technik**

### Dauerhafte psychologische Veränderungen

#### **1) Persönlichkeitsveränderungen**

- 1a) Gesteigertes Selbstbewusstsein, mehr Selbstvertrauen und größere Selbstbehauptung. Größere Unabhängigkeit von der Bestätigung von außen. Größere psychische Belastbarkeit.
- 1b) Hinwendung nach innen. Wahrnehmung innerer Bedürfnisse, sowie innerer Konflikte. Größere Fähigkeit zur Selbstreflexion, innere Distanz.
- 1c) Besserer Umgang mit negativen Gefühlen und bessere Bewältigung von inneren Problemen.
- 1d) Mehr innere Aufrichtigkeit und Echtheit. Größere Offenheit. Größere Gegenwärtigkeit.
- 1e) Größerer Realitätsbezug
- 1f) Mehr Selbstverantwortung

#### **2) Veränderung in Beziehungen**

- 2a) Akzeptieren des Anderen, besseres Verstehen des Anderen
- 2b) Größere Aufmerksamkeit, Ernsthaftigkeit und Klarheit in der Interaktion
- 2c) Echtheit, Verzicht auf übertriebene Freundlichkeit
- 2d) Größere Sensibilität für die Qualität der Interaktion
- 2e) Größere Eigeninitiative in der Gestaltung der Beziehung
- 2f) Mehr Lockerheit in der Interaktion
- 2g) Größere Unverletzlichkeit
- 2h) Mehr Mut, sich selbst einzubringen
- 2i) Erweiterung des Freundeskreises
- 3) Neues Verhältnis zum eigenen Körper
- 4) Befriedigung und Gewissheit, etwas Wichtiges für die persönliche Weiterentwicklung gefunden zu haben
- 5) Steigerung des künstlerischen Könnens
- 6) Veränderung des Lebensstils

### Kurzfristige psychologische Veränderungen

- 1) Größere Gegenwärtigkeit
- 2) Größeres allgemeines Wohlbefinden
- 3) Erinnerung verdrängter Gefühle
- 4) Größere Selbsterkenntnis
- 5) Größere Selbstsicherheit

### Dauerhafte physische Veränderungen

- 1) Veränderung in Haltung und Bewegung
- 2) Mehr Bezug zum eigenen Körper und größere Sensibilität für den eigenen Körper
- 3) Veränderung im Körperbefinden und Körperempfinden
- 4) Schmerzbefreiung und -linderung
- 5) Stimmliche Verbesserung
- 6) Veränderung in der Atmung
- 7) Geschärfter Blick für die Haltung und Bewegung anderer
- 8) Veränderte Schlafgewohnheiten, besserer Schlaf

### Kurzfristige physische Veränderungen

- 1) Veränderte Körperempfindungen
- 2) Größeres Wohlbefinden
- 3) Veränderte Atmung
- 4) Größere Müdigkeit

### Psychotherapeutische Effekte

Die Alexander-Technik setzt Veränderungen in Gang, die einigen von Jahodas Kriterien für psychische Gesundheit entsprechen. (3/4 der Äußerungen)

### **Ergebnisse für Eutonie**

#### Dauerhafte psychologische Veränderungen

- 1) Bessere soziale Fähigkeiten, mehr „psychologisches Gespür“ im Umgang mit Menschen
- 2) Größere Ruhe und Ausgeglichenheit, mehr Gelassenheit
- 3) Bessere Bewältigung der täglichen Anforderungen
- 4) Neue Zuversicht in sich selbst, positivere Einstellung zu sich selbst
- 5) Geringere Verletzlichkeit, größere Unabhängigkeit, mehr Stehkraft
- 6) Rückbesinnung auf sich selbst, Religiosität
- 7) Bessere und neue Ausdrucksmöglichkeiten in der Kunst

#### Kurzfristige psychologische Veränderungen

- 1) Größere körperlich-seelische Ausgeglichenheit, besseres Gesamtbefinden, größere Ruhe
- 2) Rückbesinnung auf sich selbst, zu sich selbst zurückkommen, sich sammeln
- 3) Bewusstwerden psychischer Probleme bis hin zum affektiven Ausbruch von Gefühlen
- 4) Bessere soziale Fähigkeiten
- 5) Größere Selbstbehauptung, mehr Widerstandskraft und Durchsetzungsvermögen
- 6) Neues Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Zuversicht

### Dauerhafte physische Veränderungen

- 1) Neues Körperbewusstsein, neues Körpergefühl, größere Sensibilität für den eigenen Körper
- 2) Veränderung in Haltung und Bewegung

- 3) Schmerzbefreiung und –linderung
- 4) Größere Aufmerksamkeit für die Haltung und Bewegung anderer

#### Kurzfristige physische Veränderungen

- 1) Größeres körperliches Wohlbefinden, vitaler, körperlich entspannter
- 2) Verändertes Körpergefühl
- 3) Veränderte Atmung
- 4) Größere Müdigkeit
- 5) Schmerzbefreiung
- 6) Bewusster für die eigene Haltung und Bewegung

#### Psychotherapeutische Effekte

Die Eutonie setzt Veränderungen in Gang, die einigen von Jahodas Kriterien für psychische Gesundheit entsprechen. (allerdings betreffen diese Veränderungen insbesondere 1/3 der Personen)

„Die Eutonie und die Alexander-Technik tragen dazu bei, 1. verdrängte psychische Konflikte bewusst zu machen und 2. die Selbsterkenntnis zu erweitern. Allerdings weisen die Antworten insbesondere der Probanden mit psychotherapeutischer Erfahrung darauf hin, dass die AT bzw. Eutonie als Behandlungsmethode für psychische und psychosomatische Störungen nicht ausreicht. Denn die Einsichten und Erkenntnisse psychischer Parallelen bleiben persönliche Erfahrungen des Einzelnen. Sie werden im Allgemeinen nicht im Rahmen der Eutonie- oder der Alexander-Technik-Stunden besprochen. Das bewusst gewordene Material muss deshalb, wenn es mit massiven psychischen Konflikten verknüpft ist, in einer zusätzlichen Psychotherapie bearbeitet werden. Die Alexander-Technik und die Eutonie können eine psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können jedoch, wie die Analyse der Interviews zeigte, den therapeutischen Prozess wesentlich unterstützen und auf ihre Weise zu einer Besserung der psychischen und psychosomatischen Störungen beitragen.“ (Deichelbohrer, 1983, S. 187f)