

**Selbstfürsorge und Bewegung bei Klientinnen und Klienten
in psychosozialer Beratung**

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Psychosoziale Beratung MSc 10

von

Ursula Zeller

Wien, Mai 2017

Department für Psychotherapie und
Biopsychosoziale Gesundheit
an der Donau-Universität Krems

Betreuerin: Mag.^a Alexandra Koschier

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Ursula Zeller, geboren am 14. September 1963 in Wien erkläre,

1. dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

Wien, 5. Jänner 2017

.....

Abstract

Selbstfürsorge und Bewegung bei Klienten und Klientinnen in psychosozialer Beratung,
Eine qualitative Forschungsarbeit.

Ursula Zeller

Movement is life

The goal of this thesis is to identify and analyze the confluence of self care and movement, both physical and mental in psychosocial counselling. Research focused on the role of self awareness and mindfulness as possible prerequisites for self care. Human motivation for movement is considered as well as the influence of self-optimization and the pressure to perform in life. A qualitative study explores to what extent psychosocial advisors support self care and movement.

Bewegung ist Leben

Ziel dieser Thesis ist dem Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und mentaler sowie körperlicher Bewegung in psychosozialer Beratung nachzugehen. Die Aspekte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden dabei als mögliche Voraussetzungen für Selbstfürsorge untersucht. Die menschliche Motivation zu Bewegung wird ebenso hinterfragt, wie der Einfluss durch Leistungsdruck und Selbstoptimierung. Eine qualitative Studie untersucht, inwieweit psychosoziale Berater und Beraterinnen, Selbstfürsorge und Bewegung fördern.

Stichworte für die Bibliothek:

Mentale, körperliche Bewegung – Selbstfürsorge – Selbstwahrnehmung - psychosoziale Beratung - Selbstoptimierung

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 3 |
| 1.1 | Persönlicher Zugang und Themenwahl | 3 |
| 1.2 | Zielsetzung | 4 |
| 1.3 | Fragestellung | 4 |
| 1.4 | Überblick über den Aufbau der Arbeit | 4 |
| 2 | Bewegung und Entwicklung des Selbst | 6 |
| 2.1 | Begriffliche Bedeutung von Bewegung | 6 |
| 2.2 | Verkörpernde und begriffliche Wahrnehmung des Selbst | 8 |
| 2.2.1 | Verkörpernde Selbstwahrnehmung | 8 |
| 2.2.2 | Begriffliche Selbstwahrnehmung | 12 |
| 3 | Selbstfürsorge | 15 |
| 3.1 | Exkurs in die Historie und Herkunft des Begriffs | 15 |
| 3.2 | Heutige Bedeutung des Begriffs der Selbstfürsorge | 17 |
| 3.3 | Selbstfürsorge unter dem Aspekt Motivation, menschlicher Bedürfnisse und Identitätsbildung | 18 |
| 3.4 | Bindung und die Wahrnehmung von Sicherheit und Bedrohung | 23 |
| 3.4.1 | Bindung und das Konzept des feinfühligem Verhaltens | 24 |
| 3.4.2 | Bindungstheorie und Bindungsverhalten | 25 |
| 4 | Achtsame Begegnung mit dem Selbst | 29 |
| 4.1 | Achtsamkeit – Annäherung an Bedeutung und Praxis | 30 |
| 4.1.1 | Achtsamkeitslehre – Entstehung, Praxis und innere Haltung | 30 |
| 4.1.2 | Body-Scan als ein Beispiel für angewandtes Aufmerksamkeitstraining | 33 |
| 4.2 | Atmung und Bewegung | 35 |
| 5 | Bewegung und der Selbstfürsorgeaspekt | 37 |
| 5.1 | Motivation und Bedürfniserlangung | 38 |
| 5.1.1 | Bewegung, Leistung und Soziale Kontakte | 38 |
| 5.1.2 | Sportliche Aktivitäten und Gesundheitsaspekte | 45 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 5.2 | Berührung, mentale Bewegung und Entspannung von Körper und Geist | 51 |
| 5.2.1 | Bewegte Berührung | 51 |
| 5.2.2 | Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | 53 |
| 5.2.3 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | 54 |
| 5.2.4 | Eine Meditation beim Gehen | 55 |
| 5.2.5 | Ideokinese – über die Vorstellung von Bewegung | 56 |
| 6 | Psychosoziale Beratung | 58 |
| 6.1 | Sammelbegriff der psychosozialen Beratung | 58 |
| 6.2 | Haltung, Beziehungsaufbau und Grundlagen | 59 |
| 6.3 | Psychosoziale Beratung, Gesundheit und Ressourcen | 62 |
| 7 | Empirie | 64 |
| 7.1 | Fragestellung | 64 |
| 7.2 | Methodische Vorgehensweise | 64 |
| 7.3 | Ergebnisdarstellung, Kategoriensystem und Auswertung | 66 |
| 7.3.1 | I. Verständnis und Definition von Selbstfürsorge | 67 |
| 7.3.2 | II. Körper und Gefühle wahrnehmen – die Selbstwahrnehmung | 69 |
| 7.3.3 | III. Lebendig sein als Ausdruck von Körper, Geist und Psyche in Bewegung | 72 |
| 7.3.4 | IV. Das Vorgehen der Beraterinnen im Beratungsprozess | 76 |
| 7.3.5 | V. Einflüsse auf Selbstfürsorge und Bewegung | 84 |
| 7.3.6 | VI. Selbstfürsorge und Bewegung der Beraterinnen | 89 |
| 8 | Diskussion und Implikationen für die Praxis | 92 |
| 9 | Literaturverzeichnis | 98 |
| 10 | Anhänge | 1 |
| 10.1 | Abbildungsverzeichnis | 1 |
| 10.2 | Interview-Leitfaden | 2 |
| 10.3 | Tabellenverzeichnis | 4 |

1 EINLEITUNG

1.1 PERSÖNLICHER ZUGANG UND THEMENWAHL

Bewegung. Dieses Wort ist den Menschen, in verschiedenen Bedeutungen, in unseren Breitengraden sehr gut bekannt. Hören sie es, führen die Gedanken zu Aussagen wie Bewegung ist gesund, *der Mensch soll sich bewegen, Bewegung macht schlank, tut gut, der Mensch soll mehr Bewegung machen, Bewegungsmittel, Therapien und Produkte bei eingeschränkter Bewegung* und vieles mehr.

Die Medien tun ihr Übriges und das Wort wird, so scheint es, geradezu inflationär verwendet. In gedruckten und digitalen Informationsträgern wird Bewegung in Zusammenhang mit Gesundheit, Entspannung, mit Schönheit und Wohlbefinden gebracht. Unzählige Bücher und Zeitschriften erscheinen jedes Jahr über die richtige, gesunde Bewegung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene - für Menschen aller Altersgruppen. Fitness-Apps, Sport-Spielzeug, Körperfunktionsüberwachungs-Gadgets hippe, neue Sport- und Beauty Zeitschriften erscheinen am Markt. Rasante und ebenso ruhige Bewegungsformen boomen, wie neue Arten von Yoga, Feldenkrais, Pilates, Meditation und andere aktive und entspannende Methoden, um mit dem Körper und dem Geist zu arbeiten. In den Kommunikationsmedien schwingt ebenso deutlich mit: Bewegt euch, seid dabei, mit den neuen Produkten, in dieser Einrichtung, mit dieser Methode und kauft brandneue Sportartikel für neue Formen von Bewegung. Kommt, kauft und benutzt Produkte und Dienstleistungen für die passende Bewegung. Sie sind die Antwort auf die Sehnsucht der Menschen nach Gesundheit, Schönheit und Glück.

Als psychosoziale Beraterin fühlt sich die Autorin durch die Flut an Informationen über dieses gesellschaftliche *Kulturgut Bewegung* angesprochen. Was genau ist denn nun Bewegung, dass rund um uns alle davon reden, hören und lesen? Und was macht es, was kann es um uns *glücklicher* zu machen? Wieso kann Bewegung etwas mit Wohlbefinden zu tun haben? Was wird wahrgenommen, wenn der Körper bewegt wird? Ist der Bewegungs-Boom auch in der psychosozialen Beratung angekommen? Kann körperliche Bewegung ein Schlüssel für Entspannung und Wohlbefinden sein? Befassen sich die psychosozialen Beraterinnen auf irgendeine Art und Weise in der Gesprächsberatung mit Bewegung? Sind Begriffe wie Selbstfürsorge und Bewegung in

der psychosozialen Beratung irrelevant? Wie halten es die professionellen Beraterinnen selbst mit Selbstfürsorge und Bewegung?

1.2 ZIELSETZUNG

Diese Arbeit soll aufzeigen, ob in der täglichen Beratungspraxis das Thema Bewegung oder Körperaktivitäten zur Sprache kommen. Dabei soll besonders der Umgang der psychosozialen Berater und Beraterinnen mit dem Thema Bewegung und Selbstfürsorge im Beratungsprozess mit Klienten und Klientinnen beforscht werden. Es soll sich vor dem Hintergrund des Bewegungsaspekts mit der umgangssprachlich kaum verwendeten *Selbstfürsorge*, historisch auch *Selbstsorge* genannt, auseinandersetzt werden. Soweit wie möglich soll Klarheit und zeitgemäße Annäherung an Begriffsdefinitionen von Selbstfürsorge, mentaler sowie körperlicher Bewegung und Achtsamkeit aufgezeigt und im Zusammenhang mit psychosozialer Beratung untersucht werden. Im Kontext zu Körper und Bewegung sollen auch die Aspekte Sport und Gesundheit durch mentale und, oder körperliche Bewegung beleuchtet werden. Ebenso soll den Zusammenhängen von menschlicher Entwicklung und möglichen Voraussetzungen der Fürsorge um sich selbst, nachgegangen werden.

1.3 FRAGESTELLUNG

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit den Fragestellungen, was unter dem Sammelbegriff Bewegung und dem Begriff der Selbstfürsorge verstanden werden kann; über den Umgang mit dem Thema Bewegung im Beratungskontext und inwiefern der Bewegungsaspekt gefördert wird. Zum Abschluss wird die persönliche Selbstfürsorge der Beraterinnen erfragt.

1.4 ÜBERBLICK ÜBER DEN AUFBAU DER ARBEIT

Die vorliegende Masterthesis untersucht den Beratungsprozess von erfahrenen, psychosozialen Beraterinnen und ihren Umgang mit dem Thema Bewegung als einen Aspekt der Selbstfürsorge. Die Schlüsselbegriffe der Selbstfürsorge und Bewegung werden in der theoretischen Erörterung ebenso definiert wie die der psychosozialen Beratung.

Im Theorieteil wird der Frage nach der Bedeutung von Bewegung nachgegangen, explizit was in der Fachliteratur unter Bewegung verstanden wird. Dabei wird der Forschungsstand zum Thema des Selbst, der *Selbstwahrnehmung* in Zusammenhang mit dem menschlichen Körper erhoben.

Die Arbeit geht der Historie der Selbstfürsorge und dem Versuch einer Begriffsdefinition im 21. Jahrhundert nach. Weiteres wird der Aspekt der Achtsamkeit als mögliche Voraussetzung zur Selbstfürsorge erörtert und mit dem Thema Gesundheit und Bewegung und den Formen von Aktivitäten und möglichen Bewegungsarten sowie der Frage nach der menschlichen Motivation nachgegangen. Den Abschluss der Theorie bildet das Kapitel über psychosoziale Beratung. Danach folgen der empirische Teil der Arbeit sowie der Diskussionsteil und mögliche Implikationen für die Praxis.

Die abwechselnd gewählte männliche bzw. weibliche Form steht jeweils pars pro toto, wechselt je nach Kontext und stellt keine Bewertung des jeweils anderen Geschlechts dar.

2 BEWEGUNG UND ENTWICKLUNG DES SELBST

In diesem Abschnitt soll der Frage nach dem weiten Begriff der Bewegung nachgegangen werden und was in der Fachliteratur darunter verstanden wird. In diesem Zusammenhang wird der Forschungsstand zum Thema des Selbst, der *Selbstwahrnehmung* in Zusammenhang mit dem menschlichen Körper beleuchtet. Der Körper, als der Sitz des Selbst und die allerersten Bewegungen mit dem menschlichen Körper auf dieser Welt.

2.1 BEGRIFFLICHE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG

In den Anfängen der Zeugung bewegen sich tausende Samenzellen in die Richtung der Eizelle. Mit dem Satz

„*Alles Leben ist Bewegung*“ (Datler, Studener-Kuras, 2005, S. 55),

wird dieser Vorgang eindrucksvoll verdeutlicht. Ein weibliches Ei und eine einzige Samenzelle vereinigen sich erfolgreich. Damit beginnt neues Leben und mit unzähligen Zellteilungen entstehen die Körperstrukturen eines neuen, lebenden Körpers - ein Mensch wächst heran. Bei der natürlichen Geburt eines Kindes kommt es zu Kontraktionen im Mutterleib und mit rhythmischen Bewegungen erblickt der Säugling das Licht der Welt. Sofort wird auf das allererste Körpersignal, auf Bewegungen des Brustkorbs durch die ersten Atemzüge auf dieser Welt, ein erstes Bewegen des Körpers außerhalb des Mutterleibs, gewartet. Dieser Start ins Leben ist für alle menschliche Wesen auf dieser Welt gleich, unabhängig davon, ob das Kind mit Operation der Mutter mittels Kaiserschnitt oder auf natürlichem Wege über den Geburtskanal geboren wird.

Von Leonardo da Vinci ist der Satz überliefert „*Bewegung ist Ursache alles Leben*“ (Knapp, 2012, S. 54). Der Forscher Leonardo da Vinci hat sich mit dem Thema Bewegung und dem Zusammenhang mit menschlichem Leben bereits vor über 500 Jahren ausführlich beschäftigt. Leben und Bewegung stehen in enger Verbindung, weil sich alle Lebewesen in der Anziehungskraft der Erde befinden und sich die Erdkugel unaufhörlich dreht. Der menschliche Körper muss der Schwerkraft ständig, bei Tag und bei Nacht, widerstehen und wird mittels unseres Skeletts, den Sehnen und der

Muskelkraft aufrecht gehalten. Unabhängig davon ob wir sitzen, springen, liegen oder schlafen, unser Körper bewegt sich, im Inneren und im Außen. Die inneren Zellen, Adern und Organe bewegen sich im Rhythmus, von Beginn des Lebens bis zum Tod, um den Körper am Leben zu erhalten: Das Herz pumpt Blut, der Atem hebt die Bauchdecke, den Brustkorb und füllt die Lunge mit Sauerstoff, die Haut fühlt die Außentemperatur und durch die Nervenverbindungen beginnt ein Mensch zu schwitzen oder abzukühlen, u.a. (Feldenkrais, 2005; Fogel, 2009; Todd, 2015).

In diesem Sinne ist es für Menschen nicht möglich, sich nicht zu bewegen (Datler & Studener-Kuras, 2005; Fogel, 2009). Was im Detail vom Körper wahrgenommen werden kann (Fogel, 2009) wird im Kapitel 2.2 über die verkörperte und begriffliche Selbstwahrnehmung ausgeführt.

Nachstehend werden kurze Erläuterungen zum besseren Verständnis der verwendeten Begriffe in dieser Arbeit gegeben. Worte, wie die der Aktivität, der Bewegung, des Sports und der körperlichen Fitness werden unterschiedlich und im alltäglichen Sprachgebrauch üblicherweise nicht differenziert verwendet.

Das European Food Information Council versteht unter

- Körperlicher Aktivität: *„Alle körperlichen Bewegungen, die einen Energieverbrauch zur Folge haben“.*
- Bewegung: *„Geplante und strukturierte, wiederholte Bewegungen, um Fitness und Gesundheit zu verbessern“.*
- Sport: *„Körperliche Aktivitäten, die strukturierte Wettbewerbssituationen einschließen und durch Regeln bestimmt sind. In vielen europäischen Ländern wird der Begriff Sport benützt, um alle Bewegungs- und Freizeitaktivitäten einzuschließen“.*
- Körperlicher Fitness: *„Eine Reihe von Eigenschaften wie Kondition, Beweglichkeit und Stärke, die sich auf die Fähigkeit beziehen, körperliche Aktivitäten zu leisten“.*

(EUFIC, 6/2006)

In Österreich hat das Bundesministerium für Gesundheit, Bewegung mit *„körperlichen Aktivitäten“* definiert *„an denen große Muskelgruppen beteiligt sind“*, (BMfG, 2012).

Die angeführten Ausdrücke stellen die Möglichkeiten dar, sich mit dem Körper zu bewegen. Da Menschen sich in ihrem Körper mit ihrem Verstand, ihrem Geist befinden (Fogel, 2009), soll an dieser Stelle das Wort mental im Zusammenhang mit Bewegung, definiert werden.

- *Mental*: Vom Mittellateinischen „mentalis“ abgeleitet (Duden online, 2016), das geistig bedeutet, kann unter mentaler Bewegung, die Bewegung des Geistes oder mit dem Geist verstanden werden.

In dieser Arbeit soll unter mentaler Bewegung, die körperlichen Bewegungen des Menschen verstanden werden, die den Geist bewusst mit einbeziehen. Bewegungen, die ebenso die Innenwelt des Körpers, die Gefühle und Emotionen betreffen. Arten von Bewegungen, die auch versuchen können, den Verstand zu beruhigen und die Gedanken so weit wie möglich abzuschalten, um vollständig bewusst im *Jetzt*, im *Augenblick, der gerade geschieht*, zu sein, wie zum Beispiel in der Meditation.

2.2 VERKÖRPERTE UND BEGRIFFLICHE WAHRNEHMUNG DES SELBST

Dieses Kapitel zeigt einen Überblick über den Forschungsstand zum Thema des Selbst, der *Selbstwahrnehmung* in Zusammenhang mit dem menschlichen Körper. Der Körper, als der Sitz des Selbst, die ersten Bewegungen auf dieser Welt, mit dem menschlichen Körper.

Um einen Einblick in die menschliche Entwicklung und auf sein Selbst zu erhalten, wird mit dem Beginn menschlichen Lebens auf der Erde, auf folgende Aspekte eingegangen:

- Körperliche und begriffliche Selbstwahrnehmung
- Wahrnehmung von Sicherheit und Bedrohung auf Grundlage der Bindungsforschung

2.2.1 Verkörperte Selbstwahrnehmung

Wie zu Beginn unter Punkt 2.1 beschrieben, beginnt die allererste Bewegung mit dem Hinbewegen der Samen zur Eizelle. Während des Wachstums des Ungeborenen - das bedeutet gleichzeitig bereits, in der Schwangerschaft - beginnen die allerersten Wahrnehmungen von Bewegungen, Empfindungen und Emotionen beim Fötus (Fogel, 2009). Der kleine Körper, mit den sich bildenden Organen und seinen Extremitäten

bewegt sich schwimmend in der Gebärmutter, im Fruchtwasser der Mutter. Als Beispiel für die bereits vorhandene Wahrnehmung sind Filmaufnahmen des Fötus gemacht worden. Das Ungeborene öffnet den Mund, wenn sich die Hand in Richtung Gesicht nähert (Fogel, 2013), wie man auf 4-D Ultraschallfilmen (Wisleitner, 2017), erkennen kann. Es kann bereits am Daumen lutschen und ab der 14. Schwangerschaftswoche kann es seine Augen bewegen. Zu dieser kombinierten Bewegung ist das Erkennen seiner Umrisslinie notwendig. Die Untersuchungen haben ergeben, dass die fötale Selbstwahrnehmung mit dem Erkennen des sogenannten *Körperschemas* startet.

Körperschema wird das Wahrnehmen von Teilen des Körpers durch einen anderen Körperteil genannt. Es umfasst weiteres das Erkennen, Bewegen und Koordinieren des eigenen Körpers, inmitten der Umwelt. Ein Baby nimmt demzufolge bereits im Mutterleib seine körperlichen Umrisslinien wahr und kann seine Extremitäten zum oder in den Mund stecken. Diese pränatale Entwicklung ist die Basis für den kleinen, ungeborenen Menschen, um außerhalb des Mutterleibes zu überleben und für sein Wohlbefinden sorgen zu können.

Das im Kopf befindliche Steuerorgan des Körpers, das menschliche Gehirn, knüpft ununterbrochen neue, neuronale Verbindungen mit den Nervenbahnen und den Muskeln des Körpers, um das Individuum lebensfähig zu machen. Nach rund 9 Monaten ist der neue Organismus soweit gereift, dass er das Licht der Welt erblicken kann. Durch das Wachstum der neuronalen Netze ist das Baby sofort nach der Geburt mit den Fähigkeiten des Atmens und Saugens ausgestattet. Auf den Geburtsstationen wird versucht, möglichst schnell Körperkontakt des Neugeborenen mit der Mutter herzustellen. Dabei fühlt es zum ersten Mal einen anderen Körper und die Mutter oder eine allererste Bezugsperson tritt optimaler Weise sofort in Beziehung mit dem Baby. Ab diesem Zeitpunkt lernt das Kind jeden Augenblick, mit allen Sinnen die zur Verfügung stehen, den eigenen Körper und die Umwelt kennen. Ein Leben lang wird jede Erfahrung unaufhörlich im Nervensystem abgespeichert.

Beim Saugen ist es notwendig, den Mund in die Richtung der Milchquelle zu bewegen, den Kopf zu drehen, schlucken zu lernen und all diese Bewegungen gleichzeitig zu koordinieren. Eine ungeheure Hochleistung für ein Lebewesen, das gerade ein paar Minuten zuvor auf die Welt gekommen ist. Das Baby entwickelt beim Saugen ebenso die Wahrnehmung über Erfolg oder Nichterfolg seines Bemühens und dabei werden

gewaltige Emotionen erzeugt. Die Nervenbahnen entwickeln sich auch weiterhin durch jede einzelne Erfahrung und Selbstentdeckung mit der Umwelt und dem eigenen kleinen Körper ständig weiter und melden dem Nervensystem alle Handlungen, die wiederum weiter abgespeichert werden.

Die Wahrnehmung des eigenen Selbst, der inneren Gefühle, bezeichnet Alan Fogel (2013), als die verkörperte Selbstwahrnehmung.

Melden die Nervenbahnen ein unangenehmes Gefühl wie zum Beispiel Hunger, kann das Baby dieses Ur-Bedürfnis bereits in die Welt hinaus schreien. Es wird getrieben von der Angst ohne Nahrung nicht überleben zu können und will sofortige Beziehung mit der Mutter, mit seiner Bezugsperson, der Quelle des Überlebens. Das Baby möchte die süße Milch schmecken und die Wärme der Haut spüren und die Stimme, die es beruhigt. Das kleine Lebewesen hat noch keine Stimme, kennt keine Worte in der Sprache der Kultur, in die es hineingeboren wird, indes fühlt es sein Selbst.

Gefühle von Wärme, Hoffnung begleiten das junge Lebewesen ebenso wie Angst und Hunger und das Baby sendet ständig Signale an seine Umwelt um Wohlbefinden zu erlangen. Mutter und Kind finden heraus, welche Bedürfnisse da sind, mit welchen Signalen sie gezeigt werden und wie sie gestillt werden können oder auch was nicht möglich ist. Handlungen werden von beiden Seiten koordiniert und die Selbstwahrnehmung des Babys geschärft. Klänge, Gerüche, Berührungen und Gefühle werden in das Nervensystem eingespeichert und mit den Handlungen und der Umwelt in Beziehung gebracht. Der oder die neue Erdenbürgerin lernt ohne Unterlass - sich selbst und die Welt um sie wahrzunehmen; auf diesem Weg findet ununterbrochen Entwicklung statt. Durch unzählige Wiederholungen lernt der neue Mensch seinen neuen Körper zu bewegen: Auf die Seite zu drehen, sich aufzusetzen, zu krabbeln, sich hochzuziehen und die ersten Schritte. Während dieses langsamen Prozesses in den ersten Lebensjahren ist der Körper das allererste und wichtigste Instrument der Entwicklung und des Lernens (Fogel, 2013). In den ersten drei Lebensjahren entwickelt sich die verkörperte Selbstwahrnehmung. Fogel bezeichnet sie als Fundament für Gesundheit und Krankheit, weil das Kind wahrnimmt und auch filtert, was ihm gut tut, was es nicht möchte und wie durch sein Verhalten die Umwelt reagiert.

Die Sinne werden geschärft: Hören, Sehen, Sprechen, Schmecken, Tasten/Fühlen. Ein Zeichen für die Entwicklung ist das Unterscheiden vom eigenen und einem anderen

Körper. Ein Kind kann bis zum Alter von etwa 3 Jahren noch nicht zwischen dem eigenen und einem fremden Körper unterscheiden. Es nimmt ebenso sein eigenes Empfinden als das exakt dasselbe an, wie das seiner Bezugspersonen. Als Beispiel kann angeführt werden, dass ein kleines Kind einen traurigen Erwachsenen mit seinem eigenen Stofftier und einem Rückenstreicheln trösten möchte, weil es meint, dass der große Mensch ebenso fühlt wie sein eigenes Selbst, wenn es traurig ist. Gibt ihm seine Mutter in so einer Situation vielleicht den Teddybären und wird es zur Beruhigung gestreichelt, so handelt es ebenso. Der Erwachsene kann in so einer Situation die Empathie erkennen, die ein Kleinkind ihm entgegenbringt und ihm dementsprechend altersgemäß zeigen, mit ihm sprechen und spüren lassen, wie es dem großen Menschen mit dem Angebot geht. Und dem kleinen Kind damit spüren lassen, dass seine Wahrnehmung gestimmt hat und man sich über die Zuwendung freut. Die Reaktion kann als positives Erlebnis abgespeichert werden und das Kind wird dies dann aller Wahrscheinlichkeit nach zu anderer, passender Gelegenheit, wiederholen, weil es angenehme Gefühle erzeugt hat.

Lernen ist demnach eine ununterbrochene physische und psychische Notwendigkeit und ist abhängig von der Umgebung und der Zuwendung der Bezugspersonen (Feldenkrais, 1989; Fogel, 2013).

Durch das in Beziehung gehen mit der Umwelt lernen die kleinen und die großen Menschen vom Mutterleib bis ins hohe Alter, sofern nicht eine neurologische Erkrankung wie Demenz auftritt (Bauer, 2008).

Das Gehirn und die Körperzellen speichern alle Erlebnisse, Gefühle und Körpererfahrungen ab. Zum Beispiel, wird die allererste Achterbahnfahrt des kleinen Jungen mit seinem Vater mit den Gefühlen der Spannung, den vielleicht damals auftretenden Angstgefühlen, dem Geruch der Umgebung, dem Duft der Hot-dogs und der Zuckerwatte, dem Aufschrei der anderen Passagiere, dem Wind auf der Haut, der Musik aus dem Lautsprecher und dem vertrauten, warmen Händedruck des Vaters während der aufregenden Fahrt, verknüpft. Das ist die gelebte Erfahrung.

Sie ist während des Augenblicks sehr intensiv, doch geht sie schnell vorbei und hält nicht an. Das Gefühl des Augenblicks geht vorüber (Fogel, 2013). Doch die erlebten Gefühle und die damit verbundenen Sinneseindrücke werden im Gehirn abgespeichert. Irgendwann können diese wieder ins Bewusstsein treten, vielleicht wenn das Kind zum

jungen Mann geworden ist, er Achterbahn mit seiner Freundin fährt und sie die Hand auf die Seine legt. Die Erinnerungen an die allererste Fahrt können mit dieser Berührung ausgelöst und die Details an die damaligen, gespeicherten Erfahrungen bewusst werden. Was sind die Unterschiede von Begriffen wie Gefühlen, Emotionen und dem *Geist*, der mit dem Wort Verstand gleichgesetzt wird (Fogel, 2009), die im Körpersystem des Menschen auftauchen? Kapitel 2.2.2 geht dieser Frage nach.

2.2.2 Begriffliche Selbstwahrnehmung

Die Wahrnehmung von Gefühlen des Menschen wird in der *verkörperten Selbstwahrnehmung* (Fogel, 2009), wie oben beschrieben, vom Körper erfasst.

Dem gegenüber steht der Begriff der sogenannten *begrifflichen Selbstwahrnehmung*. Wenn ein Mensch über sein Leben erzählt ist die benutzte Sprache einer Ordnung und Struktur unterworfen. Sie kann sagen, wo sie sich gerade befindet, beispielsweise in Niederösterreich, im Juli 2016 und welche Tätigkeit gerade ausgeübt wird, wie das Lesen einer bestimmten Zeitung bei einer Tasse Kaffee.

Die Gedanken zum eigenen Selbst werden die begriffliche Selbstwahrnehmung genannt (Fogel, 2009).

Es handelt sich bei dieser Wahrnehmung um rationale Fakten und Dinge, die gerade passieren oder passiert sind, unabhängig von der Zeit. Sie können auch in der Vergangenheit stattgefunden haben oder sind für die Zukunft geplant. Die begriffliche Wahrnehmung sagt noch nichts darüber aus, wie sich ein Mensch gerade fühlt oder er empfindet und wird von Alan Fogel auch Geist oder begriffliche Selbstwahrnehmung genannt. Um die entsprechenden Körpergefühle herauszufinden ist in einen anderen Modus zu wechseln und in den Körper zu horchen. Hat jemand gerade kalte Füße? Schmeckt der Kaffee scharf, fühlt sich die Flüssigkeit heiß oder bereits kühler an? Wie fühlt sich die glatte, warme Oberfläche der Kaffeetasse an? Ist noch etwas dabei zu spüren? Dieser alternative Modus ist die weite, unsichtbare Dimension der verkörperten Selbstwahrnehmung. Wir können uns selbst also begrifflich definieren und zugleich fühlen wir uns, in unserer Umgebung. Der Körper hat gelernt, Funktionen auszuführen, wir müssen nicht mehr darüber nachdenken, wie es geht, eine Kaffeetasse an den Mund zu führen. Es wurde irgendwann abgespeichert und die dazu nötigen, unzähligen inneren Anweisungen an die Muskulatur, werden bei Bedarf abgerufen. Das Fühlen

unserer Finger, der Hand, des Mundes und der Flüssigkeit bei dieser Aktivität muss aktiv abgerufen werden, damit es in das Bewusstsein dringen kann. Beide Wahrnehmungen, die *begriffliche Selbstwahrnehmung* (Geist) und die *verkörperte Selbstwahrnehmung* (Gefühle und Emotionen) stehen ununterbrochen in Verbindung in einem *dynamischen System*.

Wir sind unser Körper und sind gleichzeitig unser Geist, in unserem Körper. Beides sind Formen der Wahrnehmung und sind dadurch ebenso mental wie verkörpert (Fogel, 2009, S. 39).

Ein weiterer Begriff in Zusammenhang mit menschlichen Gefühlen und den Wahrnehmungen ist das Wort *Interozeption*. Dieser Ausdruck kann so definiert werden, dass eine spezielle Fähigkeit, die Interozeption, vorhanden sein muss, um die eigenen Gefühle und Emotionen, die Zustände des eigenen Körpers, fühlen zu können. Diese Empfindungen betreffen die Haut-Beschaffenheit, Knochen, Muskeln und Gelenke, sowie den Wasserbedarf und die Eingeweide.

Im Gegensatz zu den Gefühlen, die aus dem Inneren des Körpers kommend interpretiert werden, nennt man mit dem Begriff der *Exterozeption*, solche Empfindungen, die aus dem Außen an unseren Körper kommen und im Inneren empfunden werden. Mit Exterozeption sind die fünf Sinne des Menschen gemeint: Die Organe des Körpers leiten die Signale an das Gehirn: Die Haut fühlt rauhe Oberflächen, Vibrationen, die Augen erkennen Farben, Formen, Richtung und Geschwindigkeit beim Sehen, die Zunge unterscheidet den Geschmack von süß, sauer, bitter, die Nase empfindet den Duft von Rosen, Gras, u.a., die Ohren erkennen den Klang von Musik, helfen bei der Orientierung und unterscheiden hohe und niedrige Töne von Musikinstrumenten, Stimmen und Lauten.

Für das weitere Verständnis ist der Unterschied zwischen *Gefühl* und *Emotion* zu klären. Dazu hilft ein bildhafter Vergleich: Ein Mensch unter der Dusche. Das Wasser fühlt sich in spezieller Weise an. Da ist das Gefühl von heiß oder kalt, lauwarm. Das heiße Wasser einer Dusche kann an einem schwülen Sommertag unangenehm und als zu warm von einer Person empfunden werden. Hingegen nach einem langen Skitag im Winter als ersehnte und entspannende, heiße Wohltat auf der Haut, die den Körper aufwärmt. Die Bewertung des Gefühls auf den Körper wird Emotion genannt. Gefühle sind nach dieser

Definition an die Emotionen gekoppelt, wobei die Emotionen den *Lustfaktor*, ob wir etwas als für uns passend oder unpassend empfinden, ausdrücken (Fogel, 2009). Der Lustfaktor kommt in späterer Betrachtung noch näher im Kapitel 5.1, Motivation und Bedürfniserlangung, vor, wenn es um die Motivation im Leben der Menschen geht. All diese Eindrücke werden vom Körpersystem wahrgenommen, verarbeitet, eingeordnet und gespeichert. Diese Wahrnehmungen können nicht von allen Menschen im gleichen Ausmaß gespürt werden. Die Qualität und der Umfang sind ebenso abhängig von den gelernten und gespeicherten Erfahrungen des Menschen, seiner Gesundheit und vom Alter. Laut Feldenkrais beginnt das Lernen mit dem Körper umzugehen bereits im frühesten Säuglingsalter und soll den Menschen ein Leben lang begleiten (Feldenkrais, 1996).

Körperliche und mentale Aktivitäten erzeugen, ebenso wie das in Beziehung gehen zu anderen Menschen, Gefühle im Individuum – positive und negative, die durch die verkörperte Selbstwahrnehmung bewusst wahrgenommen werden und als Information verstanden werden sollen. Der Körper wird gespürt und das Vertrauen in die gesendeten Informationen gibt Sicherheit. Wenn ein Organ zum Beispiel ein Schmerzsignal sendet, soll der Mensch soweit offen sein und den Schmerz akzeptieren, sich diesem zuwenden und entscheiden, was nun geschehen soll, damit Erholung oder Schmerzstillung stattfinden kann. Durch das Zuwenden zu sich selbst in dieser Situation entsteht Vertrauen in den Körper. Die gesamten Gefühle, ob positiv oder negativ besetzt, die der Körper sendet z.B. bei einer Massage, einem Marathon oder einer Berührung müssen vom Menschen erst erkannt und angenommen werden, um sie genießen bzw. um damit umgehen zu können. Dazu braucht es das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Ein weiterer, bedeutender Einfluss-Faktor der menschlichen Entwicklung von Körper, Geist bis zu seinem Selbst, ist das Verhalten bei Sicherheit und Bedrohung in Verbindung mit dem Begriff der Bindung, dem in Abschnitt 3.4 nachgegangen wird.

3 SELBSTFÜRSORGE

Im Kapitel 2 ist die lebenswichtige Bedeutung der körperlichen und begrifflichen Selbstwahrnehmung erörtert worden, als Voraussetzung, um in der Lage zu sein zu erkennen, was das Individuum als Körper-Seele-Geist Einheit brauchen könnte. Der Körper sendet die Signale, der Mensch reagiert darauf, wie es vom Kleinkind gelernt wird. In diesem Abschnitt soll auf die möglichen Auswirkungen des Bindungsverhaltens und Einflüsse der Umwelt auf die psychologische und körperliche Entwicklung des menschlichen Selbst nachgegangen werden. Nachfolgend wird der Frage nach dem Begriff der Selbstfürsorge sowie den dafür möglichen Voraussetzungen, erläutert. In der Arbeit wird der Begriff der Selbstfürsorge gleichlautend mit Selbstsorge verwendet.

Was kann unter Selbstfürsorge verstanden werden? Ein etwas sperriges Wort, eine Bezeichnung, die nicht sehr oft in den Mund genommen wird. Die Bezeichnung Fürsorge alleine, löst vielleicht Phantasien von Menschen aus, die andere Menschen, gleich welchen Alters, umsorgen: Eltern, Alleinerziehende, Großeltern oder Verwandte, im beruflichen Kontext vielleicht von Therapeutinnen oder von Krankenpflegern in Krankenhäusern, Altenheimen, oder ähnlichen Einrichtungen. Der Terminus *Für sich selbst sorgen* kommt im Alltag eher selten in Konversationen vor. Bei näherer Betrachtung setzt sich das Wort Selbstfürsorge aus *Selbst* und *Fürsorge* zusammen. Der Satz: *Ein Lebewesen, ein Mensch sorgt für sich selbst*, ist alltagstauglicher als: *Ein Mensch geht fürsorglich mit sich, seinem Körper, mit seinem Verstand (oder auch Geist bezeichnet) und seiner Seele, um oder ist fürsorglich zu sich selbst*.

Wann hat es erste Erwähnungen zu diesem Thema gegeben? Dazu ein Rückblick in die Zeit vor ungefähr 2000 Jahren.

3.1 EXKURS IN DIE HISTORIE UND HERKUNFT DES BEGRIFFS

Auf der Suche nach der Herkunft des Begriffs der Selbstfürsorge oder in gleicher Bedeutung Selbstsorge genannt, kann keine simple Definition gegeben werden. Vielmehr sind Versuche einer unscharfen Annäherung an den Begriff als Interpretationen, Anstöße zum darüber Philosophieren und als Resultate persönlicher Erfahrungen zu verstehen. Als pure Definition des Wortes, ohne den weiteren Sinn zu hinterfragen, kann auf folgendes verwiesen werden: *In der griechischen Kultur wird*

[...]„*epimeleia*“ mit *Sorge, Fürsorge und Sorgfalt (durch die eigene Bemühung)*, übersetzt (Gemoll, 1954; zitiert nach Elhaimb-Hrubec, Reichel, 2014, S. 177).

In der Historie kann als Beispiel der Selbstfürsorge das antike Rom etwa 100 bis 200 Jahre nach Christus, genannt werden. Die Gelehrten dieser Zeit wendeten sich intensiv den Fragen nach wie ist *richtig* zu leben und wie man um sich selbst *richtig zu sorgen* habe (Foucault, 1984; Küchenhoff, 1999), zu.

Von Seneca, Marc Aurel, Aristoteles, u.a. wurden Übungen propagiert, die zum Beispiel den Verzicht anleiteten, um den Verstand und die Gedanken kontrollieren zu können, Übungen zur Selbstreflexion und der Pflege des Körpers und des Geistes. Platon, stellt die Selbsterkenntnis als quasi Voraussetzung für *die Sorge um sich selbst* dar. Darunter wird eine Besonnenheit verstanden, um das Gute vom Schlechten, das Wahre vom Unwahren unterscheiden zu können. Eine Erkenntnis, die ständiges kritisches Hinterfragen erfordert und am ehesten mit Selbstreflexion verstanden werden kann, die eigenen Handlungen und Gedanken zu erforschen, zu prüfen und zu entscheiden, wie sich einem das eigene Leben präsentiert und ob etwas daran geändert werden soll. Bei Marc Aurel (Selbstbetrachtungen, VI 30) finden sich Lebensregeln wie die Übung in Mäßigung bei allen leiblichen Genüssen.

Dies dient „*der Kunst sich selbst zu genügen, ohne seine Heiterkeit zu verlieren*“ (Foucault, 1986, S. 123),

und damit der verantwortlichen Gestaltung des gesamten Lebens. Dazu braucht es einen gesunden Körper, in dem der Geist wachsen und gedeihen kann. In den Schriften der Antike soll dieses Kümmern um sich selbst, sei es in der Politik, im Beruf oder in der Familie als ein Prozess gesehen werden. Foucault führt weiter aus, dass es um Selbstverantwortung geht, um die Arbeit an sich selbst, ein Leben lang und bis zum Tod. Damit wird u.a. ein Begriff wie der der Lebenskunst und die damit verbundene Selbstsorge und der eigenen Verantwortung, bereits vor über 2000 Jahren in den Schriften erläutert. Im Mittelpunkt der antiken Philosophie stehen Männer, vor allem aus der Oberschicht, die ihren Alltag, die Politik, ihre Macht und die steigenden Einflüsse der Moral der Kirche in allen Lebensaspekten beleuchtet. Selbstsorge dient in dieser Hinsicht nicht nur isoliert dem Einzelnen, sondern ist in späteren Jahren, in Beziehung, im Umgang mit anderen Menschen zu verstehen. Eine Haltung die Auswirkungen auf den Menschen und seine Umgebung hat (Foucault, 1986). Und er definiert den Begriff

als „Selbstsorge meint, auf sich selbst achten oder sich um sich selbst kümmern“ (Foucault, 1993, S.28) und auch als „Sorgfalt, die man auf sich selbst verwendet“ (Foucault, 1993, S.35). Im Gegensatz zu Marc Aurel, wo Selbstfürsorge als eine Tätigkeit, die man alleine ausführt, angesehen wird (Küchenhoff, 1999). Dabei wird die Macht angesprochen, die ein mit sich selbst zufriedener, mit sich im Einklang stehender Mensch für die Allgemeinheit, und nicht für persönlichen Machtzuwachs, einsetzen wird.

3.2 HEUTIGE BEDEUTUNG DES BEGRIFFS DER SELBSTFÜRSORGE

Luise Reddemann hat sich auf ihrem Lebensweg als Psychotherapeutin und psychosomatische Medizinerin, besonders in Zusammenhang mit Trauma Verarbeitung und Burn-out, in ihren Veröffentlichungen, intensiv mit der Fürsorge um sich selbst auseinandergesetzt. Von ihr stammt eine sehr treffende und verständliche Definition des Begriffs der Selbstfürsorge

„Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse“

(Reddemann, 2005, S. 565).

Küchenhoff erklärt nach seinen Erfahrungen aus seiner Praxis im Umgang mit Selbsterstörung durch Selbstverletzungen den Begriff folgendermaßen:

„Selbstfürsorge meint die Fähigkeit, mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben“

(Küchenhoff, 1999, S. 151).

Diese Definitionen zeigen den weiten Bereich der Selbstfürsorge, als eine menschliche Fähigkeit die *jeden Aspekt unseres Lebens betrifft*.

Die Begriffe Selbstfürsorge und Psychohygiene werden in weiten Teilen der Fachliteratur gleich verwendet (Hoffmann, Hofmann, 2012): Ein um sich kümmern, auf sich selbst Eingehen und das Erkennen der Bedürfnisse des eigenen Selbst. Reddemann setzt das Wort *Psychohygiene ebenfalls mit Selbstfürsorge gleich* und ist der Überzeugung, dass diese Fürsorge nur gelingt, wenn frühe Erfahrungen damit

gemacht worden sind (Reddemann, 2003). Was kann diesen Weg zu einem Selbst ebnen, das sich liebt und im höchsten Maße fürsorglich zu sich sein kann, ohne von Schuldgefühlen geplagt zu werden. Dieser Frage soll sich im Kapitel 3.3 angenähert werden.

3.3 SELBSTFÜRSORGE UNTER DEM ASPEKT MOTIVATION, MENSCHLICHER BEDÜRFNISSE UND IDENTITÄTSBILDUNG

Unter dem Bezug auf Luise Reddemann's Verständnis von Selbstfürsorge stellt sich die Frage: Was braucht es, wie kann es in der Realität gelingen, um es einem Menschen unter besten Voraussetzungen in der sozialen Umgebung, zu ermöglichen bzw. zu lernen, fürsorglich zu sich selbst sein zu können? Selbstfürsorge zu einer Fähigkeit aufzubauen, die in der Entwicklung des Menschen basiert. Reddemann geht davon aus, dass wenn ein Baby und Kleinkind ausreichende Fürsorge in der menschlichen Entwicklung erfährt (siehe das folgende Kapitel 3.4.1 Bindung), der Herangewachsene durch diese positiven, integrierten Erfahrungen, die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen kann, und dadurch *mitfühlend und liebevoll mit sich selbst umgehen* kann. Das heißt mit anderen Worten: Menschen mit sicherer Bindungserfahrung als Kleinkinder können durch ihre *Selbstwahrnehmung, eigene Selbstfürsorge* leben. Damit wird ausgedrückt, dass die *Bedürfniserlangung* in der frühesten Entwicklung eines Menschen, von Geburt an, eine Voraussetzung für die Entwicklung darstellt, und grundlegend für das Erlernen von Selbstfürsorge ist.

Erwin Ringel hat ebenfalls die immense Wichtigkeit der ersten Entwicklungsjahre eines Menschen in seinem Buch mit dem schlüssigen Titel *die ersten Jahre entscheiden*, dargelegt (Ringel, 2010). Besonders die Thematik um das Begleiten des Kindes von den Eltern, mit dem Ziel den persönlichen Freiheitsraum und damit seine Seele durch die Erziehung zu weiten, wird betont. Es geht um die Entfaltung des Menschen. Die Begleitenden des Kindes sind dazu da, Entwicklung und das Erforschen der Welt durch das Kind zu fördern anstatt sein Leben unverhältnismäßig einzugrenzen. Ringel beschreibt die Weitergabe von elterlichen Ängsten an das Kind, oftmals mit dem Resultat einer Erziehung durch Drohungen und Angst-Machen. Erwachsenen, denen ihre eigenen Ängste vor Verlust und Gefahr nicht bewusst sind, manipulieren auch oftmals unbewusst ihren Nachwuchs, indem sie den Kindern nichts zutrauen, ihnen alles

abnehmen und auf diese Art und Weise versuchen, sie an sich zu binden. Ringel betont die Wichtigkeit von dem Geben von Liebe und Zärtlichkeit, weil diese Wärme das Vertrauen in die Menschen und in die Gesellschaft in den kleinen Erdenbürgern erzeugt (Ringel, 2010). In diesem Zusammenhang siehe auch Abschnitt 3.4.1 über das Konzept des feinfühligem Verhaltens.

Küchenhoff (1999) stellt fest, dass die seelischen Voraussetzungen, um zur Selbstfürsorge fähig zu werden, seinen Ausführungen nach ebenfalls in der Entwicklung des Kindes zu finden sind. Im psychologischen Entwicklungsprozess sollen vor allem Wertschätzung für sich selbst, Zuversicht ebenso wie eine notwendige Abgrenzung zur richtigen Zeit, Selbstständigkeit und ausgewogene Selbstbeurteilung gelernt und in Beziehungen mit anderen Menschen erfahren werden. Er schreibt weiter, dass wenn überwiegend Liebe statt Hass, in der Seele und im Körper, erfahren wird, Urvertrauen und damit die Grundlage zu gelungener Selbstfürsorge ermöglicht wird. Besonders dem Körper und dessen Erfahrungen der Fürsorge, ebenso wie Aspekte der Selbsterstörung, um Spannungen abzubauen, wird Aufmerksamkeit geschenkt, (Küchenhoff, 1999). Anhand dieser Ausführungen beginnt die Entwicklung der Fähigkeiten, zu sich selbst fürsorglich zu sein zu können, bereits am Beginn unseres menschlichen Lebensweges.

Eine gelungene körperliche Selbstwahrnehmung (Kapitel 2.2) und liebevolle Zuwendung in den ersten Lebensjahren (Kapitel 3.4), wird in der Fachliteratur als eine der wichtigsten Voraussetzungen des Menschen, Selbstfürsorge erlernen zu können, betrachtet.

Können Kinder diese Erfahrung nicht machen, gibt es eine Alternative, wenn bei Erwachsenen Leidensdruck auftritt. Die Trauma-Spezialistin Reddemann ist der Überzeugung, dass wenn das Bedürfnis des Umsorgt-Werdens und der liebevollen Pflege während der Entwicklungsphase des Kindes nicht erfüllt wurde, Veränderung mittels eines Trauerprozesses und damit des Lernens eines anderen, positiven Umgangs mit sich selbst, auch im Erwachsenenalter gelingen kann (Reddemann, 2003). Dazu können die psychosozialen Beraterinnen und Berater im Gesprächsprozess mit ihren Klienten beitragen, wie im Kapitel 6 ausgeführt wird, die den Menschen als Gesamtheit betrachten. In ihrer Praxis beleuchten sie mit ihren Klientinnen und Klienten die Motivation des Beratungswunsches und den Hintergrund der Problemstellungen zu

finden, eine Antwort auf die Fragen nach nicht gestillten Bedürfnissen und Wünschen, zu finden, anhand ihrer eigenen Haltung zur Selbstfürsorge (Edelhaimb-Hrubec, Reichel, 2014). Was Menschen antreibt ist seit je her eine der Grundlagenfragen der Psychologie. Dazu soll an dieser Stelle die Theorie über die menschliche Motivation und die Bedürfnisbefriedigung beleuchtet und die Forschung eines bedeutenden Vertreters der Humanistischen Psychologie, Abraham H. Maslow, herangezogen, werden.

In seiner Grundlagenforschung über die Motivation wird davon ausgegangen, dass ein Mensch in seiner Gesamtheit, ganzheitlich zu betrachten ist. Vor diesem Hintergrund können die sogenannten Triebe eines Menschen, wie beispielsweise der Hungertrieb, nicht isoliert gesehen werden, sondern entspringen einem Bedürfnis der gesamten Person (Maslow, 2014). Dies kurz an einem Beispiel erklärt: Ein Individuum ist durstig. Nicht sein Mund, sein Hals oder seine Hand haben Durst, sondern die Person als Gesamtheit hat dieses Bedürfnis. Wenn dies ein Mensch in der Wüste ist, der seit Stunden nichts getrunken hat und langsam der Wasservorrat ausgeht, bedeutet dies, dass der gesamte Organismus auf dieses Grundbedürfnis „Trinken“ reagiert und alle anderen Bedürfnisse in den Hintergrund gedrängt werden. Zu diesem Zeitpunkt wird die Erfüllung des Ziels, Wasser trinken, als das höchste Glück, das der Person widerfahren kann, empfunden. Zu genau diesem Zeitpunkt. Wird das dringend ersehnte Bedürfnis erfüllt, ist der Mensch aller Wahrscheinlichkeit nicht bis an das Ende seiner Tage wunschlos glücklich. Damit wird ein weiterer Aspekt der Theorie erklärt, *ein Bedürfnis löst das andere ab*, die Befriedigung dauert jeweils nur kurze Zeit an, dann möchten ein oder mehrere neue Wünsche befriedigt werden und stehen im Vordergrund.

Die Motivation ein Bedürfnis zu befriedigen bedeutet damit auch, dass andere, grundlegendere Verlangen bereits zufrieden gestellt wurden. Der Mensch in der Wüste wünscht sich zu diesem Zeitpunkt kein paar neue Schuhe, weil er am Verdursten ist, und das höchste Ziel nur das Glas Wasser vor Augen. Wenn sie/er beispielsweise ein paar Monate später, in sicherer Umgebung zu Hause in einer Wohnung ist, ist die Bedürfnislage eine gänzlich andere. Gut gesättigt aus einem vollen Kühlschranks, jeder Menge Getränke und die Grundbedürfnisse, Hunger, Durst, Wohnung und Sicherheit gestillt sind, hat diese Person vielleicht das Verlangen nach neuer Kleidung, einer Runde Lauftraining oder einem Treffen mit Freunden.

Diese wichtige *Erkenntnis der Motivationstheorie* besagt, dass für Menschen die elementaren, physiologischen Bedürfnisse an erster Stelle stehen: Hunger und Durst um das körperliche Überleben zu sichern. Danach folgen die Sicherheit vor Bedrohung und das Verlangen nach höheren Bedürfnissen, wie das nach Zugehörigkeit und Liebe, gefolgt von Achtung und Wertschätzung. An oberster, höchster Stufe steht das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, das eigene Leben, in Freiheit, selbst gestalten zu können, wie es zu dem Menschen passt und er oder sie es möchte und sich wünscht.

Maslow unterstreicht, wie essentiell die Bedürfnisbefriedigung für Kinder in der Entwicklung ist. Sie brauchen, wie in Kapitel 3.4.1 über feinfühliges Verhalten beschrieben, liebevolle Zuwendung, Struktur und vorhersehbare Routinen, die ihnen Stabilität und Sicherheit geben (Maslow, 2013). Ebenso wichtig in der weiteren Entwicklung ist seiner Meinung nach das Wissen in Bezug auf die möglichen Gefahren. Er erwähnt, dass die Erklärung, z.B. wie ein Gewitter zustande kommt, die Angst, die ein Kind davor hat, durch das Wissen und Lernen darüber eliminieren kann. Bei Erwachsenen, die in Sicherheit leben, ist das Sicherheitsbedürfnis beispielsweise am Streben nach einem sicheren Arbeitsplatz und am Abschluss von Versicherungen zu erkennen.

Das Bedürfnis Liebe und Zugehörigkeit bestimmt stark die Motivation nach einer liebevollen Beziehung, nach Familie und einer Anzahl von Freundinnen und Freunden, um damit einen Platz in einer Gruppe einzunehmen. Der Mensch ist ein zutiefst soziales Wesen. Unbefriedigt können diese in Angst vor Einsamkeit, Ächtung und Zurückweisung empfunden werden (Maslow, 2013). Maslow streicht die Problematik der örtlichen Zerstreutheit von Familien, der Oberflächlichkeit aus dem Verlust von Traditionen heraus, die mit unbefriedigten Bedürfnissen nach Gemeinschaft und Geborgenheit einhergehen können. Das kann zu Isolation, Desorientierung und Anpassungsproblemen führen. Maslows Meinung nach ist es Aufgabe der Gesellschaft, dafür zu sorgen, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu befriedigen, wenn sie gesund bleiben möchte. Als Jugendliche und im Laufe des Lebens als Erwachsene und Erwachsene jeden Alters wird die Suche „*nach sich selbst*“, um damit einen Sinn im eigenen Leben zu finden, zur Lebensaufgabe (Keupp, 2013).

Auf der Suche nach Wohlbefinden, Halt, Sinn und Struktur, kann die Frage nach der Sorge um sich selbst, im Terminus der Selbstfürsorge, zu einem zentralen Thema

werden. Keupp schreibt dazu, dass in der heutigen Zeit, der sogenannten Spätmoderne, die Identitätsbildung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorrangig über das Streben nach Anerkennung und Selbstständigkeit erlangt wird. Diese Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt der Suche nach dem Selbst und die Bedürfniserlangung kommt über soziale Beziehungen zustande. Über Paarbeziehungen, Peer-Groups und die digitalen sozialen Kontakte wird ständig versucht, Selbstbestätigung zu erhalten. Dabei wird verstärkt durch Anpassung versucht, dieses Ziel zu erreichen. In einer heutigen Gesellschaft, die von den Individuen als sehr komplex, voller Widersprüche und unsicher wahrgenommen wird, geben die traditionellen Werte kaum mehr Sicherheit. Traditionelle Gesellschaften konnten über den sozialen Status und die gesellschaftliche Rolle der Einzelnen, die Identitätssuche begründen.

Keupp ist der Meinung, dass die Individuen der Spätmoderne auf der Suche nach sich selbst, unter dem Zwang zur Selbst-Behauptung stehen. Die Selbstpräsentation wird zunehmend wichtiger um Anerkennung, nach der Menschen lechzen, zu erhalten. Der kommunikative Austausch untereinander erzeugt gute Gefühle und Kommunikation zwischen den Individuen erhält ständig mehr Bedeutung. Problematisch sieht er die auftauchenden Konflikte, wenn Menschen nicht dem allgemeinen Gruppenzwang entsprechen. Sie erfahren leicht herabwürdigendes Verhalten und können zu Außenseitern werden. Eine Gesellschaft, sollte die „*ökonomischen, sozialen, kulturellen Ressourcen*“ zur Verfügung stellen, um Subjekten die Möglichkeiten zu eröffnen, all diese Ressourcen einschließlich der individuellen, ausschöpfen zu können, um die persönliche Wirklichkeit zu erzeugen und damit die eigene Identität bilden zu können. Damit die Wünsche und die Ziele der einzelnen Menschen wahr werden können, braucht es ein Umfeld, das dies ermöglicht, z.B. einen Sozialstaat, der für Gerechtigkeit in einer Gesellschaft sorgt. Ein Spannungsverhältnis kann zwischen der sozialen Umwelt und einer Person mit dem eigenen, persönlichen Maß an „*Anerkennung, Authentizität und Handlungsfähigkeit*“, entstehen, weil die soziale Umwelt immer mächtiger ist. Der Mensch muss sich üblicherweise dieser Umwelt, den Mitmenschen, anpassen, um das Bedürfnis nach Anerkennung von außen zu erlangen. Gelungene Identität, nach Keupp, liegt in diesem Sinne zwischen den beiden Extremen von eigenen Werten, Zielen und Vorstellungen und denen der Umwelt, der Gesellschaft, in der gelebt wird. In den meisten Fällen gelingt diese Balance von Anpassung an die Gesellschaft

und den Zielen, Wünschen und Handlungen des Selbst jeweils nur zeitlich begrenzt (Keupp, 2013).

3.4 BINDUNG UND DIE WAHRNEHMUNG VON SICHERHEIT UND BEDROHUNG

Zu den lebensnotwendigen Grundbedürfnissen des Menschen zählen neben der Versorgung mit Nahrung, das elementare Bedürfnis nach Sicherheit und der Abwesenheit von Bedrohung (Brisch, 2009; Fogel, 2013; Maslow, 2014).

Ein Menschenkind kann jahrelang nicht für sich selbst sorgen, sondern ist auf Bezugspersonen angewiesen um zu überleben. Es braucht von Anfang an geduldige Zuwendung durch liebevolle Menschen um schrittweise die Welt zu begreifen, verstehen und selbstständig werden zu können. Diese Zuwendung spendet den kleinen Erdenbewohnern Geborgenheit und Sicherheit. Neurobiologisch wird dies mit der Ausschüttung von sogenannten *Glücksbotenstoffen* im Gehirn erklärt (Bauer, 2009), die vom Säuglingsalter bis zum Tod die Gefühle des menschlichen Wesens beeinflussen. Die Hormone *Dopamin* und *Oxytocin* sowie *endogene* (körpereigene) *Opiode* sind besonders hervorzuheben. Dopamin sorgt für Konzentration und unterstützt das Denken. Oxytocin und die endogenen Opiode veranlassen das menschliche System das Angstzentrum, das in der Amygdala und im ACC (Anteriorer Cingulärer Cortex) zu beruhigen (Bauer, 2009; Fogel, 2013). Damit wird der Organismus auf *Einführung* und *in Beziehung gehen* vorbereitet. Dieses System funktioniert auf der unbewussten Ebene. Ebenso werden bei bedrohlichen Situationen die Ausschüttung von Oxytocin und körpereigenen Opioiden unterdrückt. Es folgt eine Hochschaltung von *Alarmbotenstoffen* wie z.B. Glutamat und in Folge wird das *Stresshormon Cortisol* ausgeschüttet (Bauer, 2009). Dies bedeutet Bedrohung für das menschliche System und einen Erregungszustand der, situationsabhängig, Gefühle wie Angst, Schmerz oder Trauer auslöst.

Zurückkommend auf die Entwicklung des Säuglings bedeutet *das Erleben von liebevoller Zuwendung neurobiologische Stress-Reduktion*.

3.4.1 Bindung und das Konzept des feinfühligem Verhaltens

Im Zusammenhang mit positiven Erfahrungen des Kleinkindes stellt sich die Frage, was unter liebevoller Zuwendung durch dessen Bezugspersonen verstanden werden kann.

Mary Ainsworth (2003), eine Pionierin auf dem Gebiet der Bindungsforschung, hat das Konzept des feinfühligem Verhaltens und ebenso wie die in Kapitel 3.4.2 beschriebene Untersuchung der *fremden Situation*, entwickelt.

Grundkonzept der Feinfühligkeit (Ainsworth, 2003; Brisch, 2009)

Feinfühligem Bezugspersonen

- Müssen die Signale des Kleinkindes wahrnehmen.
- Müssen große Aufmerksamkeit mitbringen. Sub-optimale Wahrnehmung kann durch äußere und innere Einflüsse wie eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten passieren.
- Müssen die Signale des Kindes richtig deuten, wie weinen, weil es Hunger, Langeweile oder Schmerzen hat.
- Müssen angemessen auf die Signale reagieren wie beruhigen, stillen, füttern, Spielanreize bieten u.a.
- Prompte Reaktion auf die Signale des Kindes bieten: Es wird eine tolerierbare Zeitspanne, bevor das Kind Stressgefühle erzeugt, angenommen. Je älter das Kind, desto länger können die Wartezeiten auf die Reaktion der Bezugsperson werden.

Die Angst der Eltern, sie könnten ihre Kinder zu sehr verwöhnen, wenn sie sie so rasch wie möglich beruhigen und liebevoll auf sie eingehen, anstatt sie minutenlang schreien und sich selbst zu überlassen, stammt aller Wahrscheinlichkeit nach aus der NS-Zeit. Dieses Verhalten ist nach Forschungen, wie oben beschrieben, nicht mehr zeitgemäß und würde zu messbaren, hohen Stresswerten bei Babys führen. Im nachfolgenden Kapitel wird näher auf solche Stress- und Entspannungsfaktoren in der Entwicklung und deren mögliche Langzeitfolgen eingegangen.

3.4.2 Bindungstheorie und Bindungsverhalten

Das Verbunden-Sein wird biologisch mit den gleichen Nervenbahnen im menschlichen Gehirn verknüpft, wo die Gefühle für Sicherheit und Gefahr gespeichert sind. Diese Erfahrungen der Individuen mit dem Gefühl des Verbunden-Seins werden von Beginn des Lebens an aufgezeichnet (Fogel, 2009) und finden zwischen zwei oder mehreren Menschen statt.

Bowlby, Psychiater und Psychoanalytiker entwickelte 1969 die sogenannte *Bindungstheorie*, die in Europa besonders von Grossmann & Grossmann und Brisch wissenschaftlich weiter untersucht worden ist. Diese Theorie besagt, dass Bindungsverhalten jedem Menschen in die Wiege gelegt ist d.h. dass *das Bedürfnis nach Schutz, Versorgung und Nähe biologisch verankert* ist. Ein Kleinkind sucht aus diesem Grund bei einem Sicherheitsbedürfnis die Nähe der vertrauten, anderen Person. In der Definition der Bindungstheorie versteht man *unter Bindung eine emotionale Beziehung, das wie „ein imaginäres Band, das in den Gefühlen einer Person verankert ist und das sie über Raum und Zeit hinweg an eine andere Person, die als stärker und weiser empfunden wird, bindet“* (Grossmann & Grossmann, 2004, S. 71). Die sogenannte Bindungsqualität eines Säuglings kann durch eine standardisierte Untersuchungsmethode, der *Fremden Situation* oder auch *strange situation* (Brisch, 2011), die von Mary Ainsworth entwickelt wurde, beobachtet werden. Diese Untersuchung zeigt zwar kritischen Stimmen zum Trotz nur eine Momentaufnahme, hat sich jedoch für den Bindungsqualitätstest als valide herausgestellt.

Untersuchungsmethode der fremden Situation oder auch strange situation genannt (Brisch, 2009)

Zwischen 12 und 19 Monate alte Kleinkinder werden zusammen mit der Mutter in ein, beiden unbekanntes, Spielzimmer geführt. Dort hat das Kind kurze Zeit zur Eingewöhnung und kann die Spielsachen erkunden. In genauen Abständen wird die Mutter, die üblicherweise auf einem Stuhl sitzt und ihr Kind beobachten kann, von einer neu hinzukommenden dritten, fremden Person angesprochen, die auch das Kind anspricht. In weiterer Folge verlässt die Mutter das Zimmer, verabschiedet sich kurz vom Kind, die fremde Person kann versuchen das Kind zu trösten. Nach der Trennungszeit kehrt sie zurück, spricht mit ihrem Kind, nimmt es auf den Arm, und das Kind kann mit dem Spielen fortfahren. Danach folgt noch eine weitere kurze Trennung, wobei das Kind

einmal allein im Raum ist, eine fremde Person zum Trösten statt der Mutter kommt und je nach Reaktion des Kindes die Mutter nach 3 Minuten oder kürzerer Zeit zurückkehrt, und dem Kind ihre Zuwendung schenkt. Dieses standardisierte Testverfahren kann Aufschluss für die Bindungsqualität des Kindes geben.

Kurzer Überblick über die Bindungsqualitäten: Die Bindungsbeziehung, wo die Kinder deutlich nach der Mutter rufen, ihr folgen wollen und deutlichen Stress zeigen und als sie wieder im Raum ist, als Zufluchtsort gesucht wird, um das Kleinkind zu trösten, wird *sichere Bindung* genannt. Bei *unsicher-vermeidend gebundenen Kindern* verläuft die Trennung sichtbar schmerzloser und sie spielen weiter; bei der Rückkehr ihrer Mutter können sie eher mit Ablehnung auf Körperkontakt reagieren. *Unsicher-ambivalent-gebundene Kinder* zeigen heftiges Weinen und großen Stress, können manchmal kaum beruhigt werden. Sie drücken einerseits beim auf den Arm-genommen-werden ihr Bedürfnis nach Körperkontakt aus, strampeln oder stoßen die Mutter gleichzeitig weg. *Unsicher-desorganisiertes Bindungsverhalten* zeigen Kinder, die keiner der o.a. Kategorien zugeordnet werden kann. Sie zeigen konfuse, widersprüchliches Verhalten, laufen z.B. in die Richtung der Mutter, bleiben stehen, drehen sich um, laufen wieder weg. Es ist beobachtet worden, dass sie mitten im Bewegungsablauf erstarren und scheinbar *einfrieren*, auch *freezing* genannt (Brisch, 2009, S. 52). Sie schaukeln z.B. unter dem Stress der Trennung, lutschen am Daumen und trösten sich damit (Fogel, 2013).

An dieser Stelle soll hervorgehoben werden, dass die Qualität der emotionalen Bindung aus der frühesten Kindheit Einfluss auf das gesamte Leben des betreffenden Menschen hat. Das Bindungsverhalten in den verschiedenen Bereichen wie Schule, Beruf, Partnerschaft/Privatleben und Freizeit kann sich unterschiedlich, doch ähnlich zeigen (Brisch, 2009). Weiteres ist die Qualität der Bindung ebenso abhängig vom weiteren Lebensverlauf des Kindes zum Erwachsenen (Fogel, 2013). Das bedeutet, dass sich eine eher ungünstige Bindungsqualität, optimalerweise, u.a. durch gelungene Partnerschaften, vertrauensvolle Freundschaften und Beziehungen günstig auf das Verhalten des Menschen im weiteren Lebensverlauf auswirken kann (Siegel, 2010). Alan Fogel ist ebenfalls dieser Ansicht, nämlich dass positive Bindungserfahrungen und das Wissen durch die verkörperte Selbstwahrnehmung in späteren Jahren, auch nach suboptimalen Säuglingserfahrungen, das Gehirn *positiv beeinflussen*. Es gibt seiner

Meinung nach Hoffnung auf Milderung des Leidensdrucks, durch das Wachsen neuer, neurochemischer Bahnen (Fogel, 2013, S. 170). Laut Daniel Siegel können jedoch im umgekehrten Fall ungünstige Bindungsmuster vom Vater auf den Sohn und auf dessen Sohn, über Generationen hinweg weitergegeben werden (Siegel, 2010, S. 268).

In den ersten, etwa 3 bis 5 Lebensjahren verursachen stark bedrohliche Situationen, die das kleine Kind nicht einordnen kann und darauf mit starken emotionalen Stress reagiert, bleibende Wirkung. Das junge Gehirn befindet sich stark im Wachstum und weist eine große *Plastizität* auf. Unter Plastizität versteht man die Fähigkeit des menschlichen Gehirns, bei neuen Erfahrungen, neue Gehirnverbindungen – sogenannte Nervenbahnen zu bauen. Diese von der Erfahrung abhängigen Nervenbahnen stellen das Ergebnis von Gelerntem dar (Fogel, 2013). Gehirnforschungen ergaben, dass zum Beispiel ein Trauma, das einem kleinen Kind widerfährt, die Entwicklung der nonverbalen, rechten Hälfte des Gehirns beeinflusst. Dieser Teil des Gehirns ist für die *Affektregulation* und ebenso als das Areal des Bindungsverhaltens eruiert worden (Brisch, 2009). Die Affektregulation ist ein essentieller Teil, damit ein Mensch fähig ist, sich selbst zu beruhigen um sich wieder sicher zu fühlen. Kleine Kinder schaukeln, lutschen am Daumen oder den Zehen, halten ihr Schmusetuch oder ihr Lieblings-Stofftier fest. All diese Handlungen tragen zur *Selbstberuhigung* bei. Bei Bedrohung eines Erwachsenen, kann durch die Fähigkeit der Affektregulation die nächste, angemessene Handlung gesetzt werden. *Positive Bindungserfahrung und liebevolle Zuwendung sorgen für das Lernen und die Entwicklung von Selbstregulation beim Kleinkind* (Hartmann, 2011).

Wie im Kapitel 3.4.1 erwähnt wird, geht ein Säugling in Beziehung zur Mutter oder zur ersten Bezugsperson und erfährt im optimalen Fall liebevolle Betreuung und Zuwendung. Durch diese regelmäßige Erfahrung hat das Baby das Gefühl der Sicherheit kennengelernt. Sobald es Gefühle der Unsicherheit, Angst, Bedrohung, wie eine drohende Trennung, erfährt, wird es Nähe bei der Mutter suchen. Wenn es sich sicher fühlt, geht es auf Entdeckungsreise und erforscht seine Umwelt. Durch positive Erfahrungen hat der Säugling dieses Verhalten eingespeichert und reagiert dementsprechend sicher. Das Kind lernt dabei die Regulation von Nähe und Distanz. Eine essentielle Grundlage für jede Beziehung im weiteren Leben, sich abzugrenzen

und wieder die Nähe suchen, *wenn das Bedürfnis nach Nähe durch die Selbstwahrnehmung erfahren wird.*

Bei jedem Körperkontakt wie z.B. beim Stillen, Umarmen und später bei Sexualkontakten, wird das Hormon *Oxytocin* ausgeschüttet. Ausgehend vom Verhalten der Fürsorge, wird Oxytocin als das *Bindungshormon* bezeichnet, weil es dafür sorgt, dass auch außerhalb von fruchtbaren Zeiten die Menschen sexuelle Nähe suchen. Durch Oxytocin wird ein Paar, biologisch gesteuert, aneinander gebunden, damit ihr Nachwuchs von ihnen versorgt wird. Weiteres werden *Endorphine* im Körper ausgeschüttet, sobald ein Kind und die Bezugsperson sich auch nur ansehen. Dies verstärkt das Verhalten beim Wiedersehen und stärkt ebenfalls die gegenseitige Bindung.

Im limbischen System des menschlichen Gehirns konnte ebenfalls festgestellt werden, dass die *Synapsen*, die Wege im Gehirn, die ständig miteinander verschaltet werden, durch das *Vermissten liebevoller Zuwendung* oder einer Trennung im Baby-Alter, wenn keine weitere positive Bindung erfahren wird, *verändert* werden. Die Forschung geht davon aus, dass dies ein Grund dafür sein könnte, dass Menschen ihrer Liebe keinen Ausdruck geben können, dadurch das Gefühl der Geborgenheit fehlt und diese Individuen als Erwachsene *schmerzhafte Einbußen in ihrer Liebesfähigkeit* haben (Hartmann, 2011).

4 ACHTSAME BEGEGNUNG MIT DEM SELBST

In Kapitel 2 wurden die Entwicklungen und Einflüsse auf das Selbst erörtert. Das folgende Kapitel 4 widmet sich der Art und Weise, wie Menschen mit ihrem Selbst umgehen können. Dazu wird hier in Erinnerung gerufen: Menschen sind ihr Körper und gleichzeitig ihr Geist, in ihrem Körper (Fogel, 2009). Beide Formen der Wahrnehmung des eigenen Selbst, der körperlichen, sowie der begrifflichen Wahrnehmung des Selbst bestehen in einem dynamischen, menschlichen System, sind dadurch ebenso *mental* wie *verkörpert* (Fogel, 2009, S. 39). Die Autorin fügt an dieser Stelle die Begriffe sichtbar und unsichtbar, bewusst und unbewusst hinzu und möchte damit vermitteln, dass zum Beispiel eine Bewegung mit der Hand, um einem Glas zu nehmen, einfach passiert, ohne bewusste Anweisung an das Gehirn, es soll die Finger krümmen, etc. Die Absicht ein Glas aus einem Regal zu nehmen kann im Augenblick gerade darin bestehen, dass ein Durstgefühl vorhanden ist und mit einem Glas Wasser gelöscht werden soll. Die Haut und die Finger sind sichtbar, die Finger, die nach dem Glas greifen. Unsichtbar und *unbewusst* sind all die Befehle die dahinter stehen, das Blut, das durch die Venen läuft, und die Sinneseindrücke, die dem Gehirn übermitteln, koordiniert zu tasten, den Wasserhahn aufzudrehen, das Glas darunter zu halten, zu stoppen, das gefüllte Glas an die Lippen zu halten. Das Gefäß ist auf den Lippen zu spüren, die Kälte des Wassers nicht zu sehen und nicht, wie die Flüssigkeit durch die Speiseröhre rinnt und weiter im Körper verarbeitet wird. Dieses Beispiel führt die immense Vielfalt der tagtäglichen Körpereindrücke und Bewegungen des Körpers vor Augen.

Nachfolgend werden Arten von Körperaktivitäten erörtert, die einmal mehr oder weniger bewusst erfolgen können. Kapitel 4.1 widmet sich im Zusammenhang mit mentaler Bewegung dem Thema der Achtsamkeit und Meditation. Weiteres folgt ein Beispiel für ein Aufmerksamkeitstraining und in Kapitel 4.2 wird ein Bezug zur menschlichen Atmung hergestellt, ohne die weder Leben noch Bewegung möglich ist. Um Bewegung bewusst ausführen zu können, bedarf es der eigenen Aufmerksamkeit auf die Aktivitäten des eigenen Körpers oder eines zweiten Menschen, die einen anderen menschlichen Körper bewegt. In diesem Kontext wird nachfolgend das Konzept der Achtsamkeit erläutert.

4.1 ACHTSAMKEIT – ANNÄHERUNG AN BEDEUTUNG UND PRAXIS

Achtsamkeit, was kann dies bedeuten?

„*Achtsamkeit ist nichts anderes als Aufmerksamkeit*“ (Kornfield, 2008, S. 141).

Die Aussage von Kornfield kann als die Essenz von Achtsamkeit verstanden werden, das Ausmaß, um zu dieser einfach klingenden Erkenntnis, zu gelangen, betrifft jedoch das gesamte Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen, wie die weiteren Ausführungen zeigen werden.

4.1.1 Achtsamkeitslehre – Entstehung, Praxis und innere Haltung

Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis sind im Buddhismus vor etwa 2500 Jahren zu finden (Rose & Walach, 2009). Der historische Buddha, im Sanskrit bedeutet Buddha *der Erwachte* und kann als Ursprung der Achtsamkeitslehre betrachtet werden. Der Legende nach beschäftigte sich Buddha mit der Frage nach dem Sinn des Lebens, nachdem er zum ersten Mal in seinem Leben mit menschlichem Leid in Berührung gekommen war. Der Legende nach kam er zur Erkenntnis, dass weder „*Entsagung noch Überfluss zu Weisheit führen*“ (Rose & Walach, 2009, S. 31) und entwickelte daraus seine Lehre. Im Laufe der Jahrhunderte bildeten sich unterschiedliche Traditionen des Buddhismus heraus, die differenzierte Schwerpunkte auf die zu kultivierenden Aspekte der Achtsamkeit legten.

Im Zusammenhang mit Bewegung wird der Fokus auf das Verständnis für Achtsamkeit im Umgang und dem Bewusstsein für das eigene Denken, die Gefühle und dem Körper gelegt, die, wie im Weiteren beschrieben wird, die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis darstellen. Was ist die Bedeutung von Achtsamkeit? Das Wort *Achtsamkeit* wird mit *sati* übersetzt, das im buddhistischen Pali-Wort so viel wie *sich erinnern, Gewähr werden* und *sich merken*, bedeutet. Aufmerksam sein in der gesamten Dimension eines Individuums. *Die Achtsamkeitslehre hat die Funktion des vollkommenen Los-Lassens der Gedanken bei gleichzeitigem Sein oder Tun im Augenblick.* Menschen sollen über ihren Körper, ihren Geist und ihren Gefühlszustand in einen Zustand des inneren Friedens und in Akzeptanz, mit dem, was gerade ist, kommen. In einen Zustand, frei von Wünschen und Anhaftungen und voller Wertschätzung für alle Lebewesen, in voller

Selbstakzeptanz, und glücklich. Ein Zustand, der kaum von jemandem in dieser Radikalität erreicht werden kann (Rose & Walach, 2009).

Das Kernstück der Achtsamkeit ist das *regelmäßige Üben*. Bewusstsein und Körper sollen bereit sein, sich auf den Zustand des Gegenwärtigen einlassen zu können. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um das Sinnerleben, Wahrnehmen und Loslassen im Jetzt. Das dauert und braucht Zeit und diszipliniertes Üben (Kabat-Zinn, 2009). Disziplin wird als eine Form der Gewohnheit, des Aufbaus einer Regelmäßigkeit betrachtet. Je öfter und regelmäßiger die Übungen ausgeführt werden, desto weniger Willenskraft zum Beginnen ist dazu aufzubringen. Gewohnheiten können demnach einen Teil des Bedürfnisses nach Sicherheit stillen. Die Welt wird als statisch und eingefroren erlebt, weil ein vertrauter Prozess, eine Gewohnheit, keine Denkaufgabe mehr benötigt, um zu einer Lösung zu kommen (siehe Kapitel 5.1 Motivation und Bedürfniserlangung).

Um mit den Einflüssen wie Zeitdruck, Misstrauen, des eigenen Gedankenstroms, Halten von Disziplin etc. der gewohnheitsmäßigen Unaufmerksamkeit, neu umgehen zu können, ist eine bestimmte *innere Haltung im Sinne der Achtsamkeit* erforderlich. Diese Haltung der Übenden, für die Meditation oder in Achtsamkeitsübungen, wird nachfolgend, überblicksmäßig beschrieben. Es handelt sich um 7 Fähigkeiten, die alle Menschen besitzen nach ihrem Ermessen achtsam oder nach persönlicher Überzeugung, Veranlagung oder Situation, in unterschiedlicher Ausprägung üben, einsetzen oder auch ignorieren können.

Nicht Beurteilen: Es soll die Fähigkeit entwickelt werden, seine Gedanken zu beobachten und die Haltung eines neutralen Beobachters, ohne jegliche Bewertung, einzunehmen. Als neutrale Beobachterin übt man, den Bewertungsprozess zu stoppen und Negativem und Positivem in neutraler Haltung zu begegnen und bewusst ohne Bewertung wahrzunehmen. Wenn auffällt, dass man urteilt, ist ein Mensch achtsam.

Geduld: Die Haltung der Geduld wird als aktives Werkzeug eines Menschen gesehen, der weiß wann zu handeln und wann zu warten ist; als Hilfe auch in schwierigen Zeiten weiter zu machen und nicht aufzugeben. Auf den richtigen Zeitpunkt zu warten, weil Dinge im Leben ihre eigene Zeit haben und Veränderungen Freiraum brauchen um sich zu entwickeln und entfalten zu können.

Den Geist des Anfängers bewahren: Die Bedeutung dieser Einstellung heißt Offenheit und Neugier im Leben zu entwickeln, vergleichbar mit der eines kleinen Kindes, das das Leben entdeckt und täglich Neues kennenlernt und staunt. Kein Tag, keine Minute gleicht der vorigen und jede Begegnung mit anderen und einem selbst erscheint immer neu. Jede Meditation, jede Alltagstätigkeit birgt eine Facette, die anders als die vorigen Male ist.

Vertrauen: Das Praktizieren in achtsamer Weise verlangt das In-sich-hinein-hören, das vergleichbar ist mit der körperlichen Selbstwahrnehmung aus Kapitel 2.2.1. In der Meditation in Vertrauen geht diese Haltung noch weiter. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, sich auf die Weisheit des Körpers einzulassen und die äußeren Zwänge und Beurteilungen los zu lassen. Indem ein Mensch sie oder er selbst ist, und durch die Meditation und das Loslassen erkennen kann, dass ein Mensch von Natur aus vollkommen ist, wird das Selbstvertrauen gestärkt. Bei Zweifeln, wie z.B. *etwas nicht schaffen zu können* oder *nicht gut genug zu sein, weil alles keinen Sinn hat* (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2009, S. 164), bedeutet Vertrauen, weiter zu machen, als Vertrauensvorschuss in sich selbst, in die eigene Existenz, weiter zu praktizieren, auch wenn es schwer fällt.

Nicht-Greifen: Darunter ist das Loslassen von Erwartungen und Bewertungen während der Meditation zu verstehen, die sich grundlegend von den Alltagsaktivitäten unterscheidet, weil es kein Ziel und keine Leistung zu erreichen gibt. Auch keine Entspannung, wie als Vorurteil oft kursiert. Alle positiven und negativen Erfahrungen werden wertfrei wahrgenommen. Wenn das *Greifen* nach einem besonderen Ereignis stattfindet, dieses nach der Erkenntnis darüber, vorbei ziehen zu lassen. Beständige Übung und Geduld in der beobachtenden Haltung sind zur Überwindung des *Nicht-Greifens* nötig.

Akzeptanz: In der Meditation begegnet man seinem Selbst und in der Haltung der Akzeptanz bedeutet dies alle Schwächen z.B. das Erkennen von chaotischen Gefühlswelten, ebenso wie die eigenen, positiven Eigenschaften akzeptieren zu lernen. Davon ausgehend, dass wenn Menschen sich selbst so nehmen können, wie sie sind, können sie dies ebenso auf die Beziehungen mit ihren Mitmenschen umlegen. Das Eingestehen aller Umstände bedeutet nicht das Hinnehmen aller Ungerechtigkeiten. *Akzeptanz bedeutet Unvoreingenommenheit* und mit klarem Geist zu erkennen, was ist.

Loslassen/Nicht-Anhaften: Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Achtsamkeitsmeditation ist das Loslassen. Den Geist frei zu machen und Erlebnisse nicht stunden-, tage- oder jahrelang mit sich herum zu tragen. Diese Haltung ermöglicht ein im Jetzt sein, ohne die Gedanken schweifen zu lassen. Es kann große Mühe sein, an etwas gerade nicht zu denken. In diesem Fall soll der Prozess des Festhaltens, der die eigene Aufmerksamkeit fesselt, beobachtet werden, der ebenso erkenntnisreich sein kann.

An dieser Stelle soll erwähnt werden, dass alle angeführten Haltungen - *Nicht-Beurteilen, Geduld, Vertrauen, Anfängergeist, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen* - *ineinander greifen und voneinander abhängig sind.*

„Meditation ist ein Weg, für den man sich immer wieder aufs Neue entscheiden muss“ (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2009, S. 167).

4.1.2 Body-Scan als ein Beispiel für angewandtes Aufmerksamkeitstraining

Der Body-Scan erlaubt durch Übung das Erfahren des eigenen Körpers. Es wird Schritt für Schritt aufmerksam durch die einzelnen Körperteile gewandert und dort das Gefühl erspürt. Üblicherweise liegt man dabei auf dem Rücken, es gibt auch die Möglichkeit diese Übung im Sitzen oder im Stehen durchzuführen.

„Bleiben Sie beim Atem anwesend und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den linken Fuß. Nehmen Sie die große Zehe und die kleine Zehe wahr und auch die Zehen dazwischen [...] Spüren Sie, was immer für Empfindungen Sie in diesem Teil Ihres Körpers wahrnehmen. [...] Strengen Sie sich dabei nicht an. Seien Sie einfach wie eine Antenne, bereit und wach, etwas aus der Region zu empfangen, aber ohne aktiv etwas zu tun oder etwas erreichen zu wollen. [...] Was immer Sie wahrnehmen, es ist okay, wie es ist. Fühlen Sie einfach Ihre Zehen, wie sie sind – und wenn Sie nichts fühlen, so ist das auch vollkommen in Ordnung. Wichtig ist allein die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit: wach und empfangsbereit, ohne etwas erreichen oder leisten zu wollen.“ (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2009, S. 170).

Die Aufmerksamkeit wird in dieser langsamen Art und Weise vom linken Fuß auf das linke Bein, das rechte Bein, das Schambein, Rücken, Bauch und Brustkorb gelenkt. Jedes einzelne Areal des Körpers wird dem Versuch des Spürens unterzogen, bis man über die Schultern, die Arme, zum Kopf- und dem Gesicht gelangt. Wenn gewünscht, kann sanft der gesamte Körper wahrgenommen werden. Danach wird langsam, mittels Durchatmen, Strecken und mit leichten Bewegungen in den Körper zurück gekehrt. Das Besondere an dieser Übung ist das Nicht-Denken an die Körperteile. Das Ziel entspricht dem wertfreien Fühlen, von dem was gerade ist, sowie der Erfahrung eines bisher noch nicht gefühlten Zugangs zum eigenen Körper, der frei von Gedanken und Kopf-Kino, losgelöst, gespürt werden kann (Meibert, Michalak & Heidenreich, 2009).

Vereinfacht ausgedrückt beschreibt die sogenannte Achtsamkeitspraxis (Rose & Walach, 2009), eine Haltung, in der sich ein Mensch in Ruhe und völlig ohne Bewertung, vollkommen auf eine Sache, auf seine Gefühle oder seinen Körper, im Hier und Jetzt, konzentriert.

Das kann der eigene Körper beim ruhigen Sitzen, wie in der Zen-Meditation sein oder im Liegen beim Body-Scan (Kapitel 4.1.2) oder bei einem Wald-Spaziergang in der Beobachtung eines Blattes. Wenn irgendeine Art von Ablenkung auftritt, soll der Verstand, die Konzentration, sanft und in aller Ruhe wieder auf die Sache zurückgelenkt werden. Mit Geduld, Wiederholung, Vertrauen und Loslassen (Kapitel 4.1.1), kann Achtsamkeit im Alltag gelingen, befreiend wirken und gleichzeitig für innere Ruhe sorgen. Nach Grossmann (2009) führt diese spezielle, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, die Meditationspraxis, zu einer Regulation der menschlichen Emotionen. Demnach ist Achtsamkeit eine Bewusstmachung von Erfahrungen im Körper, im Geiste und im Gefühlserleben, die gerade *jetzt, in der Gegenwart* geschehen. Eine Wahrnehmung, die im Optimalfall wertungsfrei, ohne Ziel und ohne Leistungsdruck, geduldig und voller Offenheit passiert.

Meditation wird nach den Ausführungen in Kapitel 4.1 Achtsamkeit, als mentale Bewegung angesehen.

4.2 ATMUNG UND BEWEGUNG

Die Wissenschaft ist sich einig, dass Menschen sterben würden, wenn sie nicht mehr atmen können. Atmung (Respiration) ist nicht nur die Bewegung des Brustkorbs mit den beteiligten Brust-, Nacken- und Schultermuskeln, Dehnung der Lungenflügel, sondern

Atmen bedeutet leben.

Eine genaue Abbildung aller bei der Atmung beteiligten Muskeln beim Ein- und beim Ausatmen im Körper, ist unter Abbildung 1, auf Seite 36, zu finden (Fogel, 2013). Hervorzuheben ist die Aufgabe des Zwerchfells (das thorakale Diaphragma), einer der größten Muskeln im Körper. Obwohl das Zwerchfell keinerlei Gelenke bewegen kann, weist es eine Befestigung an den Knochen auf: An den untersten Rippenknochen, am Brustbein und an den Lendenwirbelkörpern. Durch diese Konstruktion kann die Atmung auch willkürlich vom Menschen gesteuert werden.

Die Bedeutung der Atmung kann im Alltag rasch vergessen werden. Menschen atmen den größten Teil des Tages unbewusst und unwillkürlich, also passiv. Das hat zur Folge, dass unter Stress, bei Bedrohung, bei der Expiration (Ausatmung) eine unbewusste Anspannung im Diaphragma und in angrenzenden Muskeln entsteht. Diese innere Verspannung führt zu einer Beeinträchtigung der gesamten Atmung und hat Auswirkungen auf die Gesundheit (Fogel, 2013; Feldenkrais, 2014; Todd, 2015).

Bei durchschnittlicher Körperaktivität atmet ein Mensch etwa 12- bis 15-mal pro Minute ein und aus. Die Atmung wird außerdem durch Emotionen und durch körperliche Bewegung beeinflusst. Damit kann sich die Atem-Frequenz auf bis zu 40-mal pro Minute steigern. Die folgende Abbildung auf Seite 36 zeigt alle Muskeln und beteiligten Muskelgruppen, die beim Ein- und Ausatmen eines Menschen arbeiten.

Damit kann sichtbar gemacht werden, dass der gesamte Körper eines Menschen durch das Atmen beeinflusst wird.

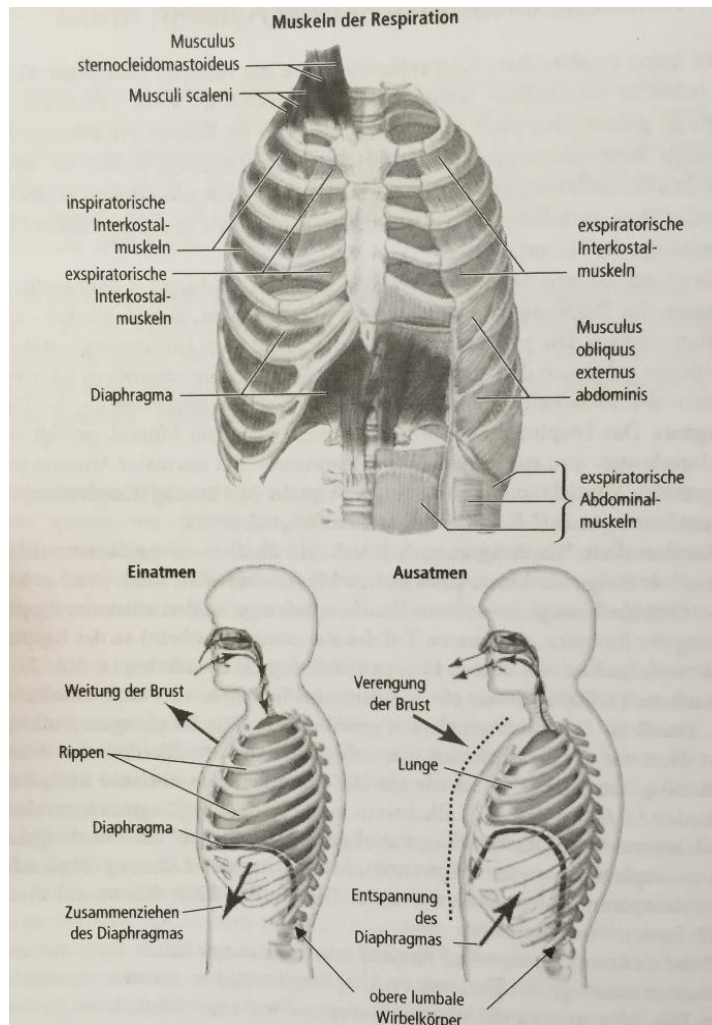


Abb. 1, Beteiligte Muskeln beim Ein- und Ausatmen (Fogel, 2013, S. 212)

Wenn ruhig geatmet wird, senkt sich das Zwerchfell um etwa 1-1,25 cm, der Durchmesser des gesamten Muskels, dem Diaphragma, beträgt 30-40 cm (Todd, 2015). Bei Ruheatmung wird etwa 0,5 Liter, bei tiefer Einatmung mehr als 1 Liter Volumen an Luft eingesaugt. Den Menschen ist es durch das Zwerchfell möglich, willkürlich zu atmen: Das passiert fast automatisch beim Sprechen, Singen, Schlucken, Trinken, Husten, Erbrechen oder auch beim schweren Heben (Fogel, 2013, S. 213). Mit Hilfe des Zwerchfells kann der Atem angehalten und ebenfalls die Körperhaltung korrigiert werden. Außerdem sorgt es für eine Stabilisierung des menschlichen Gleichgewichts. Atmungs- und Bewegungsapparat arbeiten harmonisch miteinander in einem von der Natur gegebenen Grundrhythmus. Bei Bedrohung, in einer Stressreaktion, arbeiten die Muskeln, vergleichbar einer lebenden Maschine, um das Überleben des Menschen zu sichern. Es folgt eine Steigerung der Herzfrequenz durch eine Erhöhung der

Atemmuskel-Spannung, dadurch kommt es zu einem Blutdruckanstieg und einer Verminderung der sogenannten respiratorischen Sinus-Arraythmie (RSA), die Herzfrequenz bleibt hoch und vermindert sich auch nicht bei der Ausatmung. Ein niedriger Mess-Wert der RSA bestätigt psychischen oder körperlichen Stress (Fogel, 2013; Todd, 2015).

Wie im Kapitel 4.1 erörtert, kommt auch in der Achtsamkeitslehre dem Atmen eine zentrale Bedeutung zu. *Die Kunst des Atems* wurde in chinesischen und asiatischen Kulturen „als einen Weg zum Fokussieren des Geistes und zur Beruhigung des Körpers kultiviert“ (Fogel, 2013, S. 222). Die Aufmerksamkeit wird auf die Atmung gelenkt. Kürzere Einatmung und längere Ausatmung und das in den Bauch atmen in Kombination mit langsamen Atemzügen finden sich in der Meditation, im Tai Chi, bei Pilates, Yoga u.a.

Wie in der Achtsamkeitslehre stellt die Atmung auch in der verkörperten Selbstwahrnehmung, Kapitel 2.2.1, die Verbindung zur Innenwelt eines Menschen dar, der sich über das Atmen selbst wahrnehmen kann.

„Atmen ist Leben und Bewegung“.(Fogel, 2013; Feldenkrais, 2014; Todd, 2015).

5 BEWEGUNG UND DER SELBSTFÜRSORGEASPEKT

Im Kapitel 5, Bewegung als Aspekt der Selbstfürsorge, werden körperliche und mentale Möglichkeiten der Bewegung mit dem menschlichen Körper aufgezeigt. Auf Basis der motivationstheoretischen Grundlagen ist körperliche sowie mentale Bewegung als wichtiger Motivationsfaktor der Menschen zu sehen. Nachfolgend, im Kapitel 5.1, wird menschlichen Grundbedürfnissen im Sinne von Motivation nachgegangen. Diese werden im Zusammenhang mit körperlicher und mentaler Bewegung als Aspekt der Selbstfürsorge beleuchtet. Die angeführten Bedürfnisse auf der Grundlagenforschung von Maslow (2014) können nicht haarscharf voneinander getrennt werden, sondern bauen aufeinander auf oder fließen ineinander, wie beim Wunsch nach sozialen Kontakten und der Kombination des Bedürfnisses nach Wertschätzung.

Dabei wird auf mögliche, gesundheitsfördernde Auswirkungen von Sport und Bewegung eingegangen (Kapitel 5.1.1 und 5.1.2), ebenso wie auf den Leistungsaspekt. Weiteres werden in Kapitel 5.2 Bewegungsformen sowie körperliche und mentale Entspannungsmethoden erläutert, die im westlichen Alltag bekannt sind und aktuell ausgeübt werden. Es soll in diesem Abschnitt ein beispielhafter Querschnitt gezeigt werden, wobei der Fokus von mentaler Bewegung, körperlicher Aktivitäten bis zu Freizeitsport und Bewegt-Werden der Individuen, reicht.

5.1 MOTIVATION UND BEDÜRFNISERLANGUNG

5.1.1 BEWEGUNG, LEISTUNG UND SOZIALE KONTAKTE

Kann Bewegung einen Teil der grundlegenden Bedürfnisse nach sozialem Kontakt, Wertschätzung und Selbstachtung, sowie Selbstverwirklichung befriedigen?

Im Sinne von *Bedürfniserlangung* nach Maslow (2014), können durch die Ausübung von Sport und Bewegung das Bedürfnis der Menschen nach Zusammengehörigkeit und sozialen Kontakten, ebenso wie nach Ruhm und Ehre, Selbstachtung durch die Achtung der Gesellschaft, erfüllt werden. Neben sozialen Kontakt in einer Gruppe oder zu zweit wie z.B. bei Ballspielen wie Fuß-, Hand-, Volley- oder Basketball, Tennis, Golfen, Tischtennis etc. erfahren Individuen auch den Charakter der Spannung im Bedürfnis sich gegenseitig zu messen, in der Konkurrenz, um möglichst über andere zu siegen.

Bei Sportarten wie Tennis, Tischtennis, Golf u.a. werden Punkte gezählt und den Mannschaften die beim Fußball gegeneinander antreten werden die Daumen gehalten. Die Menschen klatschen bei erfolgreichen Strategien, den Fußball der gegnerischen Mannschaft abzunehmen und durch erfolgreiches Passen, ins Tor zu schießen. Spannung kann allein durch das Zuschauen und das Anfeuern des Fan-Teams zu Hause vor dem TV-Gerät erzielt werden. Die Freude beim Tor oder beim erzielten Break im Tennis, Unterhaltung oder Entspannung vor dem Fernsehapparat beim Zuschauen von Sportarten aller Art: Im Winter werden Wintersportarten übertragen: Skispringer, die sich mutig die Schanze hinunterstürzen, Skifahrerinnen, die mit zig Stundenkilometern über die vereisten Abfahrtspisten hinab sausen. Oder Torwarte, die einen Ball beim Elfmeter im Fußball haarscharf an der Linie fangen. Die Menschen jubeln ihnen zu und neben dem Gefühl des Zusammenhalts beim Mannschaftssport oder dem

Daumendrückens für das Gewinnen der Athletinnen aus dem eigenen Land, kommt auch das Glücksgefühl, der Ruhm bei den Sportlern, die Siege erringen konnten. Bewegung und Sport dienen in diesem Sinn der Bedürfniserlangung nach sozialen Kontakten, Ruhm und nach Zugehörigkeit.

Die Motivation zur Ausübung von Sport oder dem Zuschauen bei Sportereignissen, entspringt den Gefühlen, die ein Mensch dabei hat und sich bewusst oder unbewusst wünscht. Diese entstehen, wenn sich Menschen gemeinsam treffen um etwa Tennis zu spielen, dem Gefühl der Hoffnung, vielleicht jemanden Neuen kennen zu lernen, indem man sich einer Laufgruppe anschließt und damit auch das Bedürfnis nach sozialem Kontakt erfüllen kann, und vieles mehr. Ein starkes Motiv kann auch das Bedürfnis nach Formung und Kontrolle über den eigenen Körper sein. Beispiele, wie das tägliche Fitnesstraining um die Muskeln wachsen zu lassen, Fett abzubauen oder dem Wunschgewicht näher zu kommen, können zum Bedürfnis nach Selbstverwirklichung gezählt werden. Frauen und Männer, die stundenlang trainieren, um dem Abbild der Medien des 20. und 21. Jahrhunderts gerecht zu werden, die allerdings üblicherweise mit Software jedes Fettpölsterchen und Unregelmäßigkeiten korrigieren, können für ihre gestählten und geformten Körper Bewunderung durch Freunde, Familie und soziale Netzwerke ernten.

Die Motivation hinter den vielen Stunden Beschäftigung mit dem eigenen Körper kann vom Bedürfnis nach sozialer Anerkennung bis zur Selbstverwirklichung und dem Bedürfnis geliebt zu werden, forciert werden, jedoch auch der Versuch sein, *das eigene Selbstbewusstsein über ein anderes Körperbild zu stärken*. In welcher Ausprägung dieses Bedürfnis gestillt wird bestimmt, ob der Mensch sich selbst und seine subjektiven, körperlichen und seelischen Bedürfnisse wahrnehmen kann, oder ob sie fremdbestimmt ist und die individuelle Selbstwahrnehmung beeinflusst bzw. gestört ist (Fogel, 2009; Keupp, 2013).

Einen weiteren bedeutenden Einflussfaktor auf das Erleben von Bewegung stellt der *Leistungsgedanke* dar. Das Bedürfnis nach Ruhm und Ehre kann bei Sieg oder Niederlage als positive oder negative Bedürfniserfüllung betrachtet werden. Der oft unbewusste Zwang, eine besondere Leistung erbringen zu müssen kommt nicht nur im Profi-Sport sondern bereits bei Freizeitaktivitäten in allen Altersstufen und Bewegungsarten zum Vorschein. Als Beispiel sei an die Leistungsüberwachungs-Apps

der Smartphones, das sogenannte Self-tracking gedacht, die die menschlichen Aktivitäten tagaus- und tagein überwachen könnten, wenn die Individuen dies erlauben (Duttweiler, Gugutzer, 2015). Den Vorteil, den Duttweiler und Gugutzer darin sehen, ist die Tatsache, dass Menschen zur Bewegung durch die digitalen Trainingspläne, Trainer und Musikspiele animiert werden, die bisher wenig bis nichts getan haben. Professionelle oder auch sport-erfahrene Menschen nutzen diese Tools ebenso, um ihre körperliche Leistung zu steigern und eventuell gesundheitsschädigende, körperliche Belastungen zu erkennen und rechtzeitig Erholungsphasen einleiten zu können. Daten, über vollbrachte körperliche Leistungen können mit diesen digitalen Tools leicht ins Internet hochgeladen und auch in sozialen Netzwerken gepostet werden. Die Erwartung der Menschen, das Bedürfnis dahinter, erscheint auf den ersten Blick der Stolz zu sein, den die Sportler mit ihrer erreichten Leistung öffentlich machen möchten. Auf den zweiten Blick kann ebenso der Zwang dahinterstehen, auf diese Art und Weise Selbstbestätigung von außen zu erhalten.

Der Grat zwischen dem Erhalt der gewünschten Aufmerksamkeit vom Freundes- und Bekanntenkreis, die sich authentisch mit dem Individuum per *Gefällt-mir-Klick* freuen und dem möglichen Zwang, immer und immer wieder die eigenen körperlichen Leistungen und Fotos vom eigenen durchtrainierten Körper zu veröffentlichen zu müssen, nur um an den *Gefällt-mir-Antworten* zu messen, dass ein *Mensch* beachtet wird, kann ein schmaler sein, wie nachstehend auch Keupp (2013) beobachtet. Er richtet im Kontext auf Leistung seinen Blick auf den Begriff der Fitness und den damit immer häufiger verbundenen Körper-Drill. Seiner Ansicht nach, läuft der gesellschaftliche Druck auf die Verpflichtung oder das Bedürfnis hinaus, sich körperlich und mental zu maximieren, das Beste aus sich selbst zu machen:

„Körperliche Fitness als oberstes Ziel, das es – durch Selbstzwang – zu erreichen gilt, dass jedoch niemals erreicht wird, [...]. Sie verleiht postmoderner Kultur ihre unerhörte Energie und den inneren Zwang, ständig in Bewegung zu sein.“
(Bauman, 1995; zitiert nach Keupp, 2013, S. 1729 - 1730).

Bei Menschen kann, Keupp's Meinung nach, Bewegung zu einem zusätzlichen Punkt auf ihrer Checkliste werden, anstatt vom Wunsch nach Entspannung und Freude an der Bewegung motiviert. Motive von Individuen aller Altersgruppen, die aus unbewusst oder bewusst getroffener Anpassung an die gängigen gesellschaftlichen Normen wie das

superschlanke Idealgewicht zu halten, Körpergewicht zu verlieren, Muskeln zu definieren, um dem Six-Pack näher zu kommen, können enormen Leistungsdruck verursachen (Keupp, 2013). Es wird die These aufgestellt, dass der in der Gesellschaft verinnerlichte Leistungsdruck, den Körper, den Geist und sich selbst fortlaufend im Beruf und im Privaten fit halten zu müssen, auf Dauer einen Grund für die Zunahme von Überlastungssyndromen und Depressionen darstellt. Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, die Forschungsergebnisse zu Burn-out und Depressionen im Zusammenhang mit dem Druck einen durchtrainierten Körper zu erlangen, gegenüber zu stellen. Die These von Keupp leuchtet in dieser Hinsicht jedoch ein, dass ein zusätzlicher Zeitaufwand und enormer Leistungsdruck entsteht, wenn Menschen sich ständig mit ihrem Körper beschäftigen müssen. Sie tun das seiner Ansicht nach aus einem inneren Zwang heraus, ihre eigenen Körper an die allgemein kulturelle Forderung, nach einem durchtrainierten Körper, anpassen zu müssen. Im Zusammenhang mit Keupp's Meinung zu *Fitness und Körper-Drill* stellt sich der Zwang, fit in allen Lebenslagen sein zu müssen, die *Passung an die gegenwärtige Kultur*, als das genaue Gegenteil von gelungener Selbstfürsorge und erfüllter Identität dar (Keupp, 2013). In diesem Sinn wird nicht zur Freude und Abwechslung des Einzelnen geübt und trainiert, sondern gänzlich und ausschließlich für das *Außen, für das soziale Umfeld des Subjekts*.

Balz meint wiederum, dass das Ausüben von Sport ein *Spannungsgefühl* erzeugt, die die Menschen suchen, um ihrem Leben Sinn zu geben (Balz, 2000). Durch das Gegeneinander antreten wird der Anreiz des Gewinnen-Könnens ausgelöst. Dieses Spannungsgefühl kann Freude machen, beim Verlieren allerdings auch zu Frustrationen führen. In diesem Sinne kann körperliche Bewegung die gesamte Bandbreite von Gefühlen auslösen: Von Glücksgefühlen nach einem Waldlauf bis zu tiefer Enttäuschung, nach dem Verlieren in einem Wettbewerb, für den monatelang trainiert wurde (Klein, 1984). Verlieren kann jedoch auch ein Motivationsfaktor sein, nicht aufzugeben, sondern das nächste Mal zu versuchen den 1. Platz zu erlangen, um den Ruhm für sich oder für die Mannschaft zu ernten.

Zu Ruhm, Wertschätzung und Selbstachtung trägt ganz entscheidend das Gefühl des Gewinnens, des *Etwas geschafft Habens* bei. Die Wertschätzung, die einem die Gemeinschaft für eine gelungene Sache, umgelegt auf Bewegung, z.B. auf das

Besteigen eines hohen Berges zollt, bringt dem Individuum Freude, Spannung durch Gefahr und Abenteuer, und durch die erbrachte Leistung erhöht sich die Achtung vor dem eigenen Selbst (Maslow, 2014). Diese Selbstachtung führt zu Gefühlen des Selbstvertrauens und der Stärke der Menschen. Maslow erwähnt noch einen wichtigen Faktor aus seiner Forschung, der in dieser Hinsicht mit dem Bewegungsaspekt übereinstimmt: Seiner Ansicht nach, geben sich Menschen niemals ganz mit dem Erreichten zufrieden:

„...dazu neigen, uns an unsere Segnungen zu gewöhnen, sie zu vergessen, sie für gegeben zu nehmen, aufzuhören sie zu schätzen. Für viele Menschen [...] werden auch die höchsten Freuden langweilig, schal und verlieren ihre Neuheit.“
(Maslow, 2014, S. 102)

Auf Sport umgelegt, würde das bedeuten, ein Sieg bei einem Wettkampf verlangt so rasch wie möglich den nächsten Sieg oder das Bedürfnis sich zu messen und hoffentlich zu gewinnen, um die Freude und Anerkennung darüber aufrechterhalten zu können.

Der freiwillige Leistungsgedanke, bezogen auf das Einüben von Fertigkeiten des Körpers, kann nach Alan Fogel deutliche, positive Aspekte der körperlichen Selbstwahrnehmung erbringen. Körperliche Bewegungen, die neu sind, müssen erst im Gehirn gespeichert werden, damit sie flüssig und ohne Anstrengung ausgeübt werden können (Fogel, 2013). Auf dem Weg dorthin, z.B. dem federleichten Gleiten eines Paares auf dem Tanz-Parkett bei einem Walzer, sind tage-, wochen- und monatelange Trainingseinheiten notwendig, um mit den beiden Körpern die gewünschten, perfekten Bewegungen ausführen zu können. Die dazu notwendigen Synapsen, die Verschaltungen im Gehirn, erfordern oftmaliges Üben, um eingespeichert werden zu können. Dies braucht enorme Geduld und Durchhaltevermögen, das gewünschte Ziel als Motivationsfaktor ständig vor Augen, sowie Freude an der Bewegung. In Zusammenhang mit Freude an Bewegung erwähnt Schmid, dass *jede Form der Bewegung Freude bringen und Erfüllung im Leben unterstützen kann* (Schmid, 1998).

In diesem Verständnis kommt Schmid, 1998 zum Schluss, dass Sport und körperliche Bewegung zum Sinn des Lebens insofern beitragen, dass sie Teil der Bedürfniserfüllung sein können: *„Das Subjekt der Lebenskunst bedarf der Übungen, die zu vollziehen, und der Techniken, die anzuwenden sind, um Selbstmächtigkeit zu gewinnen und sich sein Leben zu gestalten.“* (Schmid, 1998, S. 325).

Betrachtet man diese Aussage, wird Bewegung als praktisch angewandte Lebenskunst angesehen und kann das Gefühl der erwähnten *Selbstmächtigkeit* auslösen. Das bedeutet, das Individuum hat die Kontrolle über den eigenen Körper, und durch die körperliche Selbstwahrnehmung kann Bewegung oder der passende Sport gezielt ausgesucht und ausgeübt werden. Nach der körperlichen Betätigung stellt sich im optimalen Fall Zufriedenheit ein, etwas geschafft zu haben, das der Mensch selbst für sich, mit körperlicher oder mentaler Bewegung, mittels seines Körpers, getan hat. Im Sinne von Maslow, wäre dies die *höchste Stufe der Bedürfniserlangung*, er nennt sie die *Selbstverwirklichung*.

Es ist die Stufe der Kreativität und der Macht, etwas selbst gestalten zu können. Dieses Etwas kann die *Gestaltung des Körpers, die Kontrolle über seine mentalen Zustände, wie Müdigkeit oder Kurzatmigkeit und die Kontrolle über seine Extremitäten, die der Mensch im Bewegungsablauf beherrschen kann*, sein.

In diesem Verständnis des Bedürfnisses nach Selbstverwirklichung können sich Menschen aller Altersgruppen durch regelmäßige Handlungen und der mentalen Entscheidung durch die Vorstellungs- und Willenskraft zum Durchhalten und der schönen Gefühle beim Ziel-Erreichen, *Gewohnheiten* aufbauen.

Definition von Gewohnheit, nach Abraham H. Maslow:

„Eine Gewohnheit ist der Versuch ein gegenwärtiges Problem durch die Verwendung einer früher erfolgreichen Lösung zu bewältigen. Dies schließt ein, daß es 1. Ein Platzieren des gegenwärtigen Problems in eine bestimmte Kategorie von Problemen geben muß und 2. die Selektion der erfolgreichsten Problemlösung für diese besondere Problemkategorie. Klassifikation, das heißt Katalogisierung, ist deshalb unvermeidlich. Das Phänomen der Gewohnheit illustriert am besten etwas, das auch auf katalogisierende Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Denken, Ausdruck und so weiter zutrifft, nämlich, daß alles Katalogisieren im Endeffekt ein Versuch ist, `die Welt einzufrieren`. In Wirklichkeit ist die Welt ein ewiges Fließen, und alle Dinge befinden sich in einem Prozeß. In der Theorie ist nichts in der Welt statisch [...] ist jede Erfahrung, jedes Ereignis, jedes Verhalten in irgendeiner Weise [...] verschieden von einer anderen Erfahrung [...].“ (Maslow, 2014, S. 245).

Indem der Mensch täglich oder mehrmals pro Woche die gleichen körperlichen oder mentalen Aktivitäten durchführt, werden diese zu Gewohnheiten. Gewohnheiten stillen ebenfalls das Bedürfnis nach Sicherheit, weil sie positive Erfahrungen in sich bergen. Es sind Routinen, über die der Mensch nicht mehr nachzudenken braucht. Die Aufgabe wurde schon viele Male in der gleichen Art und Weise erfolgreich bewältigt und hat sich damit als Gewohnheit etabliert. Üblicherweise ist für eine gewohnte Aktivität, besonders im Zusammenhang mit Bewegung, auch eine bestimmte Uhrzeit im Tages- oder Wochenrhythmus reserviert und der Mensch muss sich nicht mehr darum kümmern, einen Platz in seinem Leben dafür frei zu machen. Durch die gewohnte Strukturierung im Alltag wurde bereits dafür entschieden. Ein Beispiel für Bewegung als Gewohnheit wäre eine Laufrunde, 2-3 Mal die Woche um 7 Uhr abends, danach duschen und zum Abendessen. Der Mensch kann die Spannung des Tages körperlich abbauen, sich sammeln und trainiert gleichzeitig seine Muskeln, als mentale Entspannung und als körperliches Training.

An dieser Stelle noch einmal kurz zusammengefasst:

Mit körperlicher oder mentaler Übung, Macht über sich selbst verschaffen bedeutet das Bedürfnis nach *Selbstverwirklichung* zu stillen. *Selbstmächtigkeit*, wie Schmid dies genannt hat, Freude, dass eine Übung gelingt, die ein Mensch seinem Körper abverlangt hat. Gewohnheiten, wie zum Beispiel regelmäßige körperliche Übungen, über die nicht mehr nachgedacht werden muss, geben Sicherheit und sorgen für Vertrautheit. Anders ausgedrückt wird Selbstachtung durch Bewegung gefördert. Mental kann dies auch durch bewusstes Sich-Bewegen, etwas für sich zu tun, zu genießen, wie zum Beispiel in der Meditation, die Gedankenspiralen und Terminkalender loszulassen (siehe Kapitel 4.1.1), um für sich selbst zu sorgen, geschehen.

Das Spüren der Freude darüber, dass der menschliche Körper und Geist durch Übung und Wiederholung etwas geschafft hat, wird als erlebter und damit gespürter Sinn des Lebens, als Lebenskunst, angesehen (Schmid, 1998). In diesem Zusammenhang und zum Aspekt der Gewohnheit sei hinzugefügt, dass die gewohnheitsmäßige Ausführung einer Bewegung vom Gehirn gelernt und in den Nervenbahnen verankert wurde (Kapitel 2 Bewegung und Entwicklung des Selbst). Der Mensch muss nicht mehr darüber nachdenken. Um eine gewohnte Bewegung in einer anderen, einer differenzierten Art und Weise ausführen zu können, bedarf es der bewussten Wahrnehmung, also eines

Umlernens der eingeübten, automatisierten Bewegungsteilchen. Dies wird notwendig, wenn z.B. Schmerzen in der Wirbelsäule aufgrund einer ungünstigen Körperhaltung auftreten. Am Beginn des Umlernens entstehen ungewohnte, vielleicht unsichere Gefühle und langsame Bewegungen, die sich mit dem Üben wandeln können und im Körper, in den Nervenzellen neu abgespeichert werden (5.2.2 Feldenkrais und 5.2.5 Ideokinese).

5.1.2 Sportliche Aktivitäten und Gesundheitsaspekte

Die aktuelle Forschung zur menschlichen Bewegung bringt in Zusammenhang mit Gesundheit unzählige wissenschaftliche und populär-wissenschaftliche Studien hervor. In dieser Arbeit sollen Fakten aufgrund österreichischer Studien und Standpunkte von Forschungsarbeiten genannt werden. Die Arbeit konzentriert sich auf grundlegende Richtlinien und Empfehlungen für körperliche Aktivität, Bewegung, Sport und Begriffsdefinitionen, um zielgerichtet auf das Masterthema eingehen zu können.

Was bedeutet Gesundheit? Diese Frage kann nur sehr unklar beantwortet werden. Gemäß der Definition der WHO bedeutet der Begriff von Gesundheit und zur Unterscheidung von Krankheit, Gesundheit *„als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Gesundheit nach diesem Verständnis ist somit ein Zustand, der den Menschen in seiner gesamten Persönlichkeit und Lebenssituation berücksichtigt und daher auch psychosoziale Faktoren unabdingbar miteinschließt.“* (Scholz, 2014, S. 4).

Die Bedürfnisbefriedigung nach Gesundheit durch Aktiv-Sein ist ein Zwiespältiges. Erwin Ringel, der wohl bekannteste, österreichische Psychoanalytiker, hat dazu gemeint:

„Der Aktivurlaub ist eine Bemühung, es den Menschen zu ersparen, sich selbst im Spiegel zu sehen und, wie böse Menschen sagen, das ist ein Anblick, den er nicht aushält. Und deswegen ist er ununterbrochen auf der Suche nach Spannung, die ihn so in Erregung versetzt, daß er nicht zur Selbstbesinnung kommt.“ (Ringel, 1991. S. 171).

Seiner Ansicht nach sollte der Mensch eine Sportart finden, die zu ihm passt und in der er sich wieder selbst finden kann.

Er sieht Sport als sehr sinnvolle Angewohnheit, um damit Gefühle verarbeiten zu können. Er nennt Gefühle, die Menschen verbergen müssen, damit sie in ihrer Welt zurechtkommen, *Gefühlszusammenballungen*. Diese könnten mittels motorischen Abreagierens, wie das bei Sport der Fall ist, abgearbeitet werden. Damit würden psychosomatische Krankheiten vermindert werden können, weil sie durch diese Bewegung nicht hinuntergeschluckt und krankmachend wirken können. Allerdings nur, wenn der betreffende, ausgeübte Sport ohne jeglichen Druck oder Zwang von außen betrieben wird, weil sonst wiederum Stress entsteht, der die psychische Verfassung eines Menschen negativ beeinflussen und sich in körperlichen Symptomen zeigen kann (Ringel, 1991). Sportliche Aktivitäten können in diesem Sinn vom Leistungsgedanken überlagert werden und von der Frage abhängig gemacht werden was ist oder kann gesund für einen Menschen sein. Die Antworten sind jeweils individuell und rein subjektiv, abhängig vom Grad der körperlichen Möglichkeiten des Einzelnen und der Ziele. Nach Ringel ist das Ziel *Lockerheit*, weil nur dadurch die Gefühle zum Fließen kommen.

Bedürfnisse nach körperlicher und mentaler Gesundheit umfassen alle Grundbedürfnisse der Menschen, inklusive der nach Wertschätzung und Selbstverwirklichung (Maslow, 2014) und gehen fließend ineinander. Als Grundbedürfnisse können die Nahrungsaufnahme durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung, die für das Individuum passend ist, das Bedürfnis nach Sicherheit wie zum Beispiel beim Sport in sicherer, möglichst ungefährlicher Umgebung genannt werden. Sicherheit beim Sport-Ausüben betrifft auch die ärztliche Versorgung im Falle einer Sportverletzung. In Österreich kann sich z.B. ein Skifahrer auch auf den als gefährlich markierten, schwarzen Pisten bewegen, unter der Annahme, bei einem Unfall oder eine Lawine, gesucht zu werden. Möchte ein Individuum einen österreichischen Berg erklimmen, sich mit einem Fallschirm aus einem Hubschrauber stürzen oder einen Paragliding Flug absolvieren, alles im Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, ist dies möglich. Österreich besitzt einen der höchsten Standards in der ärztlichen Versorgung und ist ein Land in dem Frieden herrscht. Unter diesen Grundannahmen ist sportliche Selbstverwirklichung auf dem Weg zum Ruhm, eine berühmte Sportlerin zu werden, Wertschätzung und durch Freunde, Familie oder zur eigenen Selbstachtung, gesichert. Die Kehrseite dieser Philosophie der Bedürfniserlangung durch sportliche Bewegung ist der reine Leistungsgedanke, der Menschen antreibt, aus Motiven körperliche Aktivitäten

auszuüben, die sie geradezu krank machen können und die nur wenig mit spontan gefühlter Freude und Gesundheit zu tun haben (Keupp, 2013).

In einer umfassenden, vom österreichischen Gesundheitsministerium herausgegebenen Empfehlung ist auf Basis einer umfangreichen Studie des Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report (2008) der Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit festgehalten. Es werden die gesundheitlichen Vor- und Nachteile ebenso wie das Bewegungsverhalten in Österreich, auf Basis von selbstberichteten Erhebungen in der Bevölkerung, formuliert, (BMfG, 2012). In dieser Studie wird Bewegung als körperliche Aktivität unter Beteiligung großer Muskelgruppen definiert. Bewegungsempfehlungen sollen gesundheitsfördernd bei der österreichischen Bevölkerung wirken und die Krankheitskosten reduzieren. Basierend auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Europäischen Kommission, die „explizit auf den hohen Stellenwert von Bewegung für die Gesundheit“ verweisen und dazu auffordern „der körperlichen Aktivität auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken“ (BMfG, 2012, S.9).

Erwartete, gesundheitliche Wirkung durch regelmäßige, körperliche Aktivität bei Erwachsenen:

- Vermindertes Risiko für ischämische Herzkrankheiten
- Vermindertes Risiko für Schlaganfall
- Vermindertes Risiko für Bluthochdruck
- Vermindertes Risiko für das Metabolische Syndrom
- Günstige Beeinflussung der Blutfette
- Vermindertes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- Prävention der Körpergewichtszunahme
- Gewichtsreduktion, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion
- Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness
- Vermindertes Risiko für Stürze
- Vermindertes Risiko für Darmkrebs
- Vermindertes Risiko für Brustkrebs
- Reduktion von Depression
- Verbesserte kognitive Funktion (bei älteren Personen)

- Verbesserung der „Aktivitäten des täglichen Lebens“ (bei älteren Personen)
- Reduktion von Abdominalfett (Bauchfett)
- Vermindertes Risiko für Hüftfrakturen
- Vermindertes Risiko für Lungenkrebs
- Vermindertes Risiko für Gebärmutterkrebs
- Gewichtserhaltung nach Körpergewichtsreduktion
- Erhöhte Knochendichte
- Verbesserte Schlafqualität

Abb. 2, U. S. Department of Health and Human Services (2008) zitiert vom BMfG und Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012, Seite 22)

Körpersignale können auftreten und den Menschen zeigen, dass sie sich auf sich besinnen sollen. Zum Beispiel kann Atemnot oder schuppige Haut akute Überforderung anzeigen, Rücken- und Nackenbeschwerden, die Schwere des Lebens als körperliche Last verspüren. Ob diese Signale bewusst wahrgenommen werden können, liegt an den einzelnen Menschen, laut Klein (1984), ob sie mit ihrem Körper identifiziert sind und sie diesen „*als eigenständige Ausdruckskraft*“ ernst nehmen (Klein, 1984, S. 117). Wie im Kapitel 2.2 über die körperliche Selbstwahrnehmung erläutert wird, ist diese Wahrnehmung grundlegend, damit Menschen in der Lage sind, das für sie passende Maß und die Art von Betätigung zu finden, das persönliches Wohlbefinden bringt.

In Abbildung 2 ist die erwartete, gesundheitliche Wirkung durch regelmäßige, körperliche Aktivität bei Erwachsenen fest gehalten. Dabei ist zu erkennen, dass Bewegung eindeutig gesundheitsfördernd wirkt und die Risikohäufigkeit an den wichtigsten Erkrankungen mindert, U. S. Department of Health and Human Services (2008) zitiert vom BMfG und Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012, Seite 22). Eine Studie des österreichischen Gesundheitsministeriums in Zusammenarbeit mit dem Fonds Gesundes Österreich befasst sich ebenfalls mit der Frage nach Gesundheit und dabei speziell mit der Intensität der Bewegung für Menschen, bei denen keine Kontraindikation für körperliche Belastung gegeben ist.

Die Empfehlungen für die körperlichen Aktivitäten lauten wie folgt, um „die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten“:

- Erwachsene 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität oder
- 75 Minuten mit höherer Intensität.

Weiteres ist zu erfahren, dass körperliche Aktivität zu jeder sich bietenden Gelegenheit ergriffen werden sollte. Es wird empfohlen, sich

- bis zu 5 Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität oder
- 2,5 Stunden mit höherer Intensität pro Woche

zu bewegen, um den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung und Sport noch stärker zu fördern. In Abbildung 3 sind Vorschläge für körperliche Aktivitäten und deren Anstrengungsgrad abgebildet.

| Bewegung mit mittlerer Intensität | Bewegung mit höherer Intensität |
|-----------------------------------|---|
| Zügiges Gehen | Jogging oder Laufen |
| Gartenarbeit | Skilanglaufen |
| Wandern | Radfahren (19–25 km/h; rund 3 min/km) |
| Nordic Walking | Bergwandern |
| Wassergymnastik | Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten |
| Tanzen | Schwimmen |

Abb. 3, BMfG und Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012, S. 35)

Nachfolgend soll überblicksartig auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Sport und Bewegung in Österreich, laut einer Studie vom Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen aus dem Jahr 1999, eingegangen werden.

- *Ausdauersport* stärkt nachweislich das Herz und den Kreislauf des Menschen. Dabei sind Einflüsse auf die positiven Blutfette erwiesen. Ausdauertraining kann ebenso als hocheffektiver Schutz vor Altersdiabetes angesehen werden - siehe Abbildung 2 auf Seite 47-48. Moderates Trainieren stärkt das Immunsystem und durch Dämpfung des zentralen Nervensystems und durch Abbau der Stresshormone wie Cortisol kann menschliche Balance und Ruhe erzielt werden. Endorphine und der Botenstoff Dopamin werden ebenso bei

körperlichen Aktivitäten erzeugt, die eindeutig zu einer Verbesserung der Affektlage und Stimmung führt. Wird Ausdauertraining im Freien ausgeübt, trägt das Sonnenlicht zur Bildung von Vitamin D3 und zur Minderung von Angst bei. Es wurde weiteres eine bessere Durchblutung des Gehirns festgestellt, was wiederum die menschlichen Gedächtnisleistungen und die Konzentration fördert. Zu den klassischen Ausdauer-Bewegungsarten zählen zum Beispiel Spaziergehen, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Skifahren und Skilanglaufen sowie Eislaufen, Inline-Skating, u.a. Für welche Sportart auch immer sich Menschen erwärmen können – ein Training das möglichst viele große Muskeln und Muskelgruppen im Körper anspricht, wirkt am effektivsten und damit am gesündesten. Große Muskelgruppen sind z.B. die Oberschenkel- und die Rückenmuskulatur.

- *Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination*

Das Bundesministerium empfiehlt lebenslanges Kraft- und Beweglichkeitstraining, weil nur dadurch die Chance besteht, dass Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel das Schuhe-Binden oder andere einfache Alltagsaktivitäten, in jedem Alter möglich bleiben. Risiken wie Muskel- oder Sehnenverletzungen werden durch tägliches, minimales Training wie durch Dehntechniken, verringert. Durch trainierte Muskulatur ist die Unterstützung der gesamten Wirbelsäule gewährleistet. Muskelkraft ist essentiell für jede Art von Bewegung. Damit ist Krafttraining als die beste Prophylaxe gegen Knochendichte- und Muskelmasse-Abbau anzusehen. Es wirkt blutdrucksteigernd und fördert die Ausschüttung von Hormonen wie Testosteron und Endorphin. Dadurch wirkt Krafttraining stimmungsaufhellend, fördert die Vitalität und gibt Selbstvertrauen bis ins hohe Alter durch das Gefühl der Stärke des eigenen Körpers. Zur Schnelligkeit ist zu sagen, dass damit nicht einfach gemeint ist, besonders schnell eine Piste hinunter zu fahren oder einen persönlichen Rekord beim Laufen aufzustellen, sondern besonders die Reaktions- und Wahrnehmungsfähigkeit. Die Geschwindigkeit von Bewegungen werden von speziellen Muskelfasertypen im Körper, schnell und langsam zuckenden Fasertypen, durchgeführt. Nicht beanspruchte Muskulatur bildet sich um etwa 1 % pro Jahr zurück oder verschwindet sogar. In diesem

Fall verschwinden die schnellzuckenden Muskelfasertypen im Körper. Durch Ballspiele u.a. Fußball, Tennis, Handball, Volleyball oder auch durch Seilspringen oder Kampfsportarten werden die Sinne geschärft. Damit verbessert sich die Koordination und der gesamte Organismus kann schneller reagieren, was wiederum bei Gefahr im Straßenverkehr oder beim Abfedern eines Sturzes gesundheitlich essentiell ist.

Es soll in diesem Kontext betont werden, dass sich laut den Empfehlungen der Studie vom Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen aus dem Jahr 1999, durch die *Schulung und dem Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit der Menschen erhöhen und damit gesundheitsfördernd bis ins hohe Alter wirken*. Dies hat neben den positiven Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden auch bedeutende Einflüsse auf die Ausgaben des österreichischen Staates für Gesundheit, Bundesministerium für Gesundheit und Fond Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012).

5.2 BERÜHRUNG, MENTALE BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG VON KÖRPER UND GEIST

Unter Punkt 2.2 wurde die verkörperte und begriffliche Selbstwahrnehmung beschrieben. An dieser Stelle soll, mit diesem Verständnis von Selbstwahrnehmung, die körperliche oder mentale Berührung durch Bewegung, als Selbstwahrnehmungsaspekt, betrachtet werden. Dazu wird auch auf die Funktion und Reaktion der Muskulatur und der Haut bei Berührung und Bewegung näher eingegangen.

5.2.1 Bewegte Berührung

Berühren bedeutet für einen Menschen aktiv in Bewegung zu sein. Individuen auf der Erde berühren den Boden, auf dem sie gehen, gehen aufeinander zu oder weg, geben sich zur Begrüßung die Hände, streicheln einander, kratzen bei Juckreiz oder kämpfen miteinander, wie zum Beispiel bei Judo. Die Luft, die eingeatmet wird bewegt sich durch den Mund oder die Nase und berührt die Schleimhäute und die Organe beim Atmen. Durch Berührungen werden Emotionen im Menschen ausgelöst und diese stehen in

Verbindung mit den Körperbewegungen und den Handlungen, die danach folgen. Bei Gefühlen wie Bedrohung, die Stress und damit die neuronalen Stresshormone wie die Cortisol-Ausschüttung auslösen, spannen sich die Muskeln an, der Körper bereitet sich auf Flucht, Angriff oder Erstarrung vor. In angenehmer, sicherer Atmosphäre können sich Menschen frei fühlen und Körperbewegungen, wie die der Hände werden weiter und offener (Fogel, 2013; Feldenkrais, 2005).

Körperbewegungen werden durch Skelettmuskeln erzeugt und durch die Befestigung an den Knochen und mittels Zusammenziehen und Strecken in der Lage sind, die Körperteile über die Gelenke zu bewegen. Die einzelnen Bündel der Muskelfasern, aus denen die Skelettmuskulatur zusammengesetzt ist werden motorische Einheiten genannt und jede dieser Einheiten wird von einem Neuron kontrolliert, die wiederum mit dem Gehirn in ständiger Verbindung stehen. In der Mitte, im Bauch, jedes Skelettmuskels findet man die sogenannte Muskelspindel, die die Dehnung der Muskulatur wahrnimmt. Bei blitzschneller Wahrnehmung, führt dies zu einem Reflex – den Dehnungsreflex – und die Muskulatur zieht sich zusammen, um sich vor Verletzungen zu schützen. Bei verspannter Muskulatur kann nun mit tiefem Berührungsdruk, der langsam ausgeführt werden soll, eine Entspannung der Muskeln herbeigeführt werden (Fogel, 2013).

Die oben angeführten Körperreaktionen sind die Grundlage des Gefühls der körperlichen Entspannung durch eine Massage. Diese Berührungen erfahren die Menschen über die Haut, dem größten Organ des menschlichen Körpers, das Temperatur, Schmerz u.a. mittels Rezeptoren über das neuronale Netzwerk übermittelt werden. Durch liebevolle Berührung wird nicht nur die Selbstwahrnehmung gesteigert, sondern auch das parasympathische Nervensystem aktiviert, das dafür sorgt, das Oxytocin, das Bindungshormon (Kapitel 3.4) ausgeschüttet wird. Dieses sorgt für Entspannung des gesamten körperlichen und mentalen Systems.

Im Zusammenhang mit Berührung und Bewegung aktiviert besonders Tanzen die körperliche und begriffliche Selbstwahrnehmung und kann das Bedürfnis nach sozialem Kontakt, Zusammengehörigkeit und Geselligkeit erfüllen. Beim Tanz ist der gesamte Körper im Einsatz. Tanzen mit einem Partner kombiniert die Berührung, die Bewegung und die Koordination zweier Körper, üblicherweise zu Musik. Tanzen löst Gefühle aus: Beim Zuschauen und beim aktiven Tun. Allein oder mit einem Partner,

durch die Körperbewegungen zur Musik können die gesamte Palette der Emotionen gespürt und ausgedrückt werden. Man stelle sich die Ballett-Tänzerinnen bei Schwanensee vor oder auch die Tanzenden zu einer Blasmusik-Kapelle. Das Gehirn steuert die Konzentration, die die Extremitäten, den Kopf, die Körperhaltung zum Takt in Einklang bringt. Es erfolgt eine exakte Bewegungskoordination, das dynamische Halten des Gleichgewichts, den Rhythmus, d.h. die Zeitabfolge der Bewegungen, wird vom Körper durchgeführt. Tanzen kann als Gehirntaining bezeichnet werden, weil es die motorischen und sensorischen Gehirnteile aktiviert. Die Ausschüttung von Endorphinen und Oxytocin beim Paartanz sorgt für Gefühle der Geborgenheit und Sicherheit. Der Rhythmus fördert die Psychomotorik, die die Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit beschreibt (Larsen, 2014).

Die Gefühle zu gesteigerter, körperlicher Selbstwahrnehmung können ebenfalls durch sanfte Bewegungen wie bei Feldenkrais, der Alexander-Technik, der Franklin-Methode, Yoga oder Pilates gefördert werden.

Welche Methode auch immer angewendet wird, auf welche Art und Weise berührt wird, ist der Schlüssel zur körperlichen Entspannung. Werden Stressreaktionen ausgelöst, besonders zu erkennen bei unerwünschten Berührungen, ziehen sich die Muskeln zusammen. Es folgt das Auslösen eines Bedrohungsmusters im körpereigenen System, das mit den Reaktionen wie Flucht, Erstarrung oder Angriff beantwortet wird. Wird hingegen mit Berührung, sanfter Stimme das parasympathische Nervensystem angesprochen, ist die Gelegenheit zu Erholung und Entspannung gegeben, der Körper reagiert mit einem beruhigenden Reaktionsmuster und dementsprechender Hormonausschüttung (Fogel, 2013).

Im Folgenden wird eine Auswahl von Bewegungs- und Entspannungsformen präsentiert, die sich in ihrem jeweiligen Konzept stark voneinander unterscheiden, doch durch den Bewegungsansatz Körper, Geist und Seele als Gesamtheit zu betrachten und diese in Einklang zu bringen, miteinander verwandt sind.

5.2.2 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais Methode stellt keine Therapie im klassischen Sinne dar. Feldenkrais hat ein bewegungspädagogisches Konzept erschaffen. Es kann zur Verbesserung kognitiv-neuronaler Funktion, beitragen, indem es die Fähigkeit des Menschen zum Lernen, zum

bewussten Steuern seines Körpers nutzt, die im Menschen verankert ist. Bewegung kann als der beste Weg angesehen werden, um eine deutliche Verbesserung des menschlichen Gesamtsystems zu erreichen. Feldenkrais nennt es Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais, 1996).

Feldenkrais beschreibt, dass Menschen die Reize, die die Muskulatur zu einer bestimmten Bewegung antreiben, erst erkennen müssen, damit sie Bewegungen bewusst ausführen können. Meistens handelt die unbewusste Aktion einer Bewegung schneller, als das Erkennen möglich ist. Durch bewusste Körperhaltung und Verlangsamung der Bewegungen kann entschieden werden, eine Handlung durchzuführen oder auch nicht. Durch Übung werden unbewusste Informationen zugänglich und können bewusst und wenn gewünscht, anders empfunden und umgesetzt werden. In Einzel- oder Gruppenarbeit, können erworbene, unbewusste, muskuläre Blockaden aufgelöst und über das Nervensystem gewohnheitsmäßige Bewegung im Körper nach und nach verändern. Das geschieht ohne Anstrengung, ohne Musik und ohne jeglichen Leistungsdruck. Die Muskeln und jede einzelne Bewegung können unter genauer Anleitung von erfahrenen Feldenkrais-Lehrerinnen erspürt und neu erfahren werden. Weg von den eintrainierten, gewohnten Alltagsbewegungen werden neue, unbekannte Bewegungen mit dem Körper entdeckt und erlernt.

In den Feldenkrais Stunden wird in den Körper hineingehorcht, Sinnesorgane werden konzentriert wahrgenommen und jede kleine Veränderung bedeutet eine Veränderung im gesamten Körpersystem. Leicht, ohne Anstrengung, entspannt und mit sich im Einklang, ohne das Ziel Muskeln zu stärken oder zu formen, ändern sich das Körpersystem und die Haltung der Übenden. Einzelarbeit findet oft gänzlich non-verbal statt und üblicherweise mit Berührungen des Körpers, der Wohlbefinden und Geborgenheit empfinden soll. Eine Methode, die Körper, Leib und Seele verbinden kann (Czetczok, 2010; Feldenkrais, 2014). Das neue Erlernen bewusster Leichtigkeit des Selbst im Alltag, ist das Ziel des Feldenkrais-Bewegungskonzeptes.

5.2.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Edmund Jacobson hat erstmals 1929 Untersuchungen zur Entspannung von Muskulatur gemacht. Aufgrund seiner Forschungen hat sich herausgestellt, dass mentale

Beeinflussung durch den Menschen auf seine Muskeln möglich ist und damit willentlich Muskelspannung reduziert werden kann.

Die Methode wird in der Praxis folgendermaßen angewendet:

- Eine Person spannt einzelne Muskelgruppen für etwa 60 bis 90 Sekunden an, konzentriert sich auf die dabei auftretenden Gefühle und versucht danach genau diese Muskelgruppe für etwa 1 bis 2 Minuten maximal zu entspannen.
- Laut Anleitung wird mit den oberen Gliedmaßen, den Armen begonnen, dann mit den Beinübungen und nachfolgend mit dem Bauch-, Schulter- und Brustbereich weiter geübt.
- Danach folgen Übungen für den Nacken, der Stirn und Augenregion. Bei Migräneverdacht werden die Übungen mit der Augenregion und der Stirn ausgelassen.

Es konnte festgestellt werden, dass die progressive Muskelentspannung zu einer Senkung der Herz-Rate und zu einem positiven Einfluss auf die muskuläre Entspannung, bei Bluthochdruck, bei der Behandlung von Schmerzzuständen wie Spannungskopfschmerzen, rheumatischen Beschwerden und bei Phantomschmerzen führte (Hamm, 2014).

5.2.4 Eine Meditation beim Gehen

Eine einfache Art eines achtsamen Zu-sich-selbst-Kommens ist nach Jack Kornfield eine Meditation beim Gehen. Dazu braucht es einen Ort, es kann ein Raum in einer Wohnung, ein Platz draußen irgendwo im Freien oder in der Natur sein, wo ein Mensch etwa 20 bis 30 Schritte hin und her gehen kann. Es soll nicht als Spaziergang in der Natur betrachtet werden, sondern als Konzentration auf das Tun, auf die bewussten Bewegungen, die für die Schritte notwendig sind.

Nachfolgend die Anleitung:

- An den gewünschten Platz begeben und ruhig stehen bleiben. Augen offen halten und den Blick leicht nach unten halten. Die Füße auf dem Boden oder der Erde spüren. Nach einer Weile schulterbreit hinstellen. Die Aufmerksamkeit auf das Still-Stehen richten. Welche Körpergefühle tauchen auf? Ein Lufthauch

vielleicht, ein Geruch – ein spezieller Duft, juckt etwas? Vielleicht ein Gefühl der Steifheit?

- Das Gewicht nun langsam und gezielt auf den linken Fuß verlagern und nachspüren. Ist das eine Bein schwer und steif und das andere frei, locker und unbelastet? Knie leicht gebeugt. Jetzt das Gewicht langsam auf die rechte Seite verlagern. Nachspüren.
- Mit dem linken Fuß einen winzigen Schritt nach vorne machen – etwa 5 cm weit. Gewicht nach links vorne auf den Fuß verlagern. Mit dem rechten Fuß einen winzigen Schritt nach vorne machen – Gewicht auf die Mitte zurück verlagern. Die Schritte spüren – zuerst die Leichtigkeit des freien Fußes, dann die Bewegung im Bein, das Senken und die Fußsohle spüren, die sich auf den Boden senkt und wie der Fuß schwer wird.
- Hochheben – niedersenken. Nach ca. 20 Schritten anhalten und langsam umdrehen. In die andere Richtung zurückgehen. Dabei achtsam und konzentriert in der Gegenwart und beim Gehen bleiben und die Schritte nachspüren. Beim Abschweifen der Gedanken, die Aufmerksamkeit zurückholen. Beim Abschweifen um z.B. etwas anzuschauen, kann dies bewusst mit - ich sehe – benannt werden.
- Die Geschwindigkeit gehen, die für die Person am angenehmsten ist, um achtsam bei dieser Übung bleiben zu können.

Bei dieser Übung wird dem Individuum klar, dass *„es nicht darum geht, irgendwo hinzukommen, sondern da zu bleiben, wo du bereits bist“*. Das ist die Kernaussage, das *„innerste Wesen der Meditation“* (Kornfield, 2005; S.109-113).

5.2.5 Ideokinese – über die Vorstellung von Bewegung

Als Begründerin der Idee, sich den Körper und dessen Bewegungsfunktionen bildhaft vorzustellen, gilt Mabel E. Todd. Nach einer schweren Rückenverletzung, ließ sie nichts unversucht ihre Schmerzen und die gesundheitlichen Probleme zu verbessern und entwickelte dabei die Methode der Ideokinese. In dem Buch „The thinking body“ oder auf Deutsch „Der Körper denkt mit“ hat sie ihr Wissen 30 Jahre später veröffentlicht. Danach wurden ihre Forschungsgrundlagen von Lulu Sweigard und Barbara Clark weiter entwickelt und verbreitet.

Bekannte Therapeuten wie André Bernard, Eric Franklin, Christian Larsen und andere Medizinerinnen und Körpertherapeuten nahmen die Grundlagenarbeit von Mabel Todd als Inspiration für ihre abgewandelten Methoden im Verständnis von Bewegung durch den menschlichen Körper, dem Geist und der Vorstellungskraft der Bilder. Diese spezielle Arbeit mit dem Körper, die diese Bilder verwendet, um die Koordination der Muskeln zu verbessern, wurde erstmals 1986 durch André Bernard nach Europa gebracht und gelehrt.

Bewegung wird als

„neuro-musko-skeletärer Vorgang verstanden, d.h. alle drei Systeme – Nerven, Muskeln, Skelett – müssen beteiligt sein, damit Bewegung stattfinden kann“

(Bernard, Stricker, Steinmüller, 2011, S. 19).

Die Bewegungsmuster der Muskulatur werden mittels bildhafter Vorstellung, durch Imagination, den Übenden vermittelt. Das bedeutet:

- Das Nervensystem fungiert als Bote, indem es die Übertragung von Impulsen an die Muskeln weiterleitet.
- Die Muskulatur arbeitet als *Arbeitstier oder das motorische System des Bewegungssystems*, Muskeln, die sich anspannen und zusammenziehen können.
- Das Skelett ist das Stützsystem des Körpers, das von den arbeitenden Muskeln bewegt wird.

Das Ziel des Unterrichts ist die Bewusstmachung durch angeleitete Vorstellung in Bildern, *wie* die gewünschte Bewegung aussieht. Dabei ist die Konzentration auf die Bewegung die Grundlage, weil unser Gehirn und damit das Nervensystem aufgrund der entstehenden Bilder das Bewegungsmuster umsetzt. *Je klarer die Vorstellung über die Bewegung, desto effizienter die körperliche Aktivität.* In einer Studie von Sweigard wurde bestätigt, dass sich die Koordination von Muskeln änderte und Bewegung stattfand, ohne irgendeine reale Bewegung des Körpers. Die Studienteilnehmerinnen hatten sich eine spezielle Aktivität, 15 Wochen lang in der Phantasie, vorgestellt und allein durch die Kraft der Vorstellung ihre Haltung nachweislich verbessern können (Franklin, 2011). Ideokinese erfordert laut Eric Franklin und André Bernard Zeit und Durchhaltevermögen und kann als langfristiger Lernprozess angesehen werden, bis Verbesserungen in der

Körperhaltung, aber auch in der Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts festgestellt werden können. Ideokinese soll den Gesamtzustand zum Besseren eines Menschen, die sogenannte Homöostase, die Balance im menschlichen System von Nerven, Muskulatur, Skelett oder anders ausgedrückt, das Wohlbefinden in Körper und Geist, fördern (Bernard, 2003).

6 PSYCHOSOZIALE BERATUNG

6.1 SAMMELBEGRIFF DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Was wird unter psychosozialer Beratung verstanden? Beraterinnen und Berater gehen einem gesetzlich geregelten Gewerbe nach, das in der Wirtschaftskammer verankert ist. Jede diplomierte Lebens- und Sozialberaterin muss einen gesetzlich geregelten Nachweis über die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung bei einem genehmigten Ausbildungsinstitut, die erbrachten Praktikumsstunden, der selbst durchgeführten Beratungsstunden unter Supervision, das Ausmaß der Eigentherapie, sowie Selbst- und Gruppensupervisionseinheiten, erbringen, um das Wort *diplomiert* verwenden zu dürfen und einen Gewerbeschein zu erlangen. Das bedeutet, es liegt eine fundierte, gesetzlich geregelte theoretische und praktische Ausbildung zum Nachweis der Fähigkeit der Beratungstätigkeit vor. Psychosoziale Beraterinnen arbeiten mit Menschen, die mit den verschiedensten Problemstellungen und Themen zu ihnen kommen, „*die den Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln als Mitmensch betreffen*“ (Reichel, 2005. S. 19).

Psychosozial kann als Begriff der Gesamtheit des Menschen, im Umfeld und mit sich, im eigenen Körper und mit Verstand, den persönlichen Thematiken oder Problemen existiert, fühlt und lebt, verstanden werden.

Psychosoziale Beraterinnen und Berater treten in Beziehung mit den Menschen und begleiten ihre Klientinnen und Klienten. Menschen, die für sich allein keine passenden Lösungen finden, um sich in ihrem Leben wohl, sicher und eingebettet zu fühlen, können Unterstützung bei psychosozialen, psychologischen Beraterinnen oder Coaches suchen, um ihren Alltag und ihre Probleme von verschiedenen Seiten zu beleuchten und gemeinsam Wege wie z.B. einen möglichen Ausstieg aus ihrem Hamsterrad (Keupp, 2013), Erleichterung von Leidensdruck, und/oder zu einem anderen Umgang mit den

entsprechenden Spannungen in ihrem Leben, zu erreichen. Keupp und Reichel beleuchten die heutige Gesellschaft als eine, die in einer unübersichtlichen, komplexen Welt auf der Suche nach Lösungen ist. Lösungen, die Einfachheit zum Ziel haben, eine Reduktion der Komplexität, die den Menschen auf Schritt und Tritt begegnet und ihr körperliches und geistiges System zunehmend in Aufruhr bringt, Stress ist das Wort, das überall zu hören ist (Keupp, 2013; Reichel, 2005).

Psychosoziale Beratung kann als Anlaufstelle gesehen werden, um den Bedarf nach Vereinfachung der Leben, nach Selbsterkenntnis und Akzeptanz auf dem Weg zu einer möglichen Selbstverwirklichung der Klienten, durch eine andere Art der Kommunikation, anders als die vorherrschende, beschleunigte und vielleicht oberflächlich empfundene, unterstützen kann.

Als präventiv Tätige, besteht für psychosoziale Beraterinnen und Berater die Möglichkeit das körperliche und seelische Wohlbefinden der Klienten zu unterstützen und damit gesundheitsfördernd arbeiten. Dazu wird üblicherweise eine Zielvereinbarung mit den Hilfesuchenden getroffen, die nicht statisch fixiert wird, sondern an den laufenden Beratungsprozess in Zusammenarbeit mit den Klientinnen angepasst wird (Reichel, 2005).

Einen anderen Blickwinkel zu einer vielleicht schon länger bestehenden und Leidensdruck verursachenden Thematik einnehmen zu können, kann bedeuten: Einlassen auf das Unbekannte, Mut zu bekommen, auf alle Facetten des Problems zu schauen, zu erkennen und zu spüren, an welcher Stelle z.B. etwas änderbar ist, um die ersehnte Leichtigkeit zu finden, eine Haltung von voller Akzeptanz einnehmen zu können, das Zulassen von Schmerz, um einen Prozess der Trauer einleiten zu können, anstatt das Wegschieben der schmerzhaften Gefühle, und vieles mehr. Die Professionalität, durch eine fundierte Ausbildung, die Persönlichkeit und Haltung der psychologischen Beraterinnen, um adäquat auf die Klienten und Klientinnen eingehen zu können, sind bei diesen psychosozialen Prozessen essentiell.

6.2 HALTUNG, BEZIEHUNGSaufbau UND GRUNDLAGEN

Die gesamte Person, der Mensch, der aufgesucht wurde und nun zugegen ist, ist von grundlegender Bedeutung im Beratungsprozess. Die persönliche Haltung, ebenso wie die eigene Selbsterfahrung und Selbstfürsorge der professionellen Berater kann

ausschlaggebend sein, um Prozesse wie u.a. dem der Selbstfürsorge, bei den Hilfesuchenden in Gang setzen zu können. Im Beratungsprozess mit den Klientinnen ist die psychosoziale Beraterin als gesamtes Individuum das Werkzeug und kann damit eine Begleitung für das Erlernen der Fähigkeiten für Selbstfürsorge im Alltag sein (Gahleitner, Reichel, Schigl und Leitner, 2014).

Der Beziehungsaufbau zwischen Berater und Klient in der psychosozialen Beratung basiert oft schulenübergreifend, auf den Grundhaltungen der Personzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers (Reichel, 2005). Das Basis-Verständnis in der Beratung ist auf eine tief menschliche, friedvolle, empathische und wertschätzende Art und Weise in Beziehung mit einem anderen Menschen zu gehen. Die Grundhaltungen nach Carl Rogers können von allen Menschen in Begegnung mit ihren Mitmenschen, eingenommen werden.

Humanistische Grundlagen in Beratung und Therapie nach Carl Rogers (Rogers, 2010):

- Es besteht eine Beziehung zwischen Beraterin und Klienten.
- Die Basis für die Beziehung zwischen Beraterin und Klienten sind bedingungslose Wertschätzung und Akzeptanz.
- Einführendes Verstehen der Berater und das Erfassen der Wahrnehmungswelt der Klienten ist Voraussetzung. Auch unter dem Begriff Empathie bekannt.
- Nicht-direktive Beratung: Die Beraterin ist nicht als die Spezialistin der Thematik zu betrachten - die Kommunikation basiert auf Augenhöhe.
- Klientinnen sollen in der Lage sein, Echtheit, Wertschätzung und empathisches Verhalten soweit es der Leidensdruck möglich macht, wahrnehmen können.

Durch diese Haltung kann ein Wandlungsprozess in Gang gesetzt werden (Rogers, 2010). In der psychosozialen Beratung sind zwei oder eine Gruppe von Menschen zusammen gekommen, treten in Verbindung und gehen in Beziehung. Sie können sprechen, schweigen, sitzen, liegen, stehen, gehen – einfach da sein. Sie begegnen sich.

Schulenübergreifend können formale und inhaltliche Anhaltspunkte im Verhalten der professionellen Berater und Beraterinnen und im Setting für Beratung gegeben werden (Reichelt, 2005):

- Das Handeln basiert auf anerkannten Lehrmethoden.
- Weiterbildung, Supervision und Selbstreflexion sind eine Grundlage für das eigene Wirken.
- Das angemessene, entsprechende Setting für Praxis, Einrichtung, Zeit und Honorar.
- Humanistische Grundhaltung (Rogers, 2010) wie die wertschätzende, achtsame, vorurteilsfreie Haltung als Basis der Begegnung und Beziehung.
- Einbeziehen der Hilfesuchenden in den Prozess, Begleiten auf dem Weg.
- Akzeptieren, dass niemals alles ausgesprochen werden wird und vieles im Dunkeln bleibt.
- Psychosoziale Beratung bezieht das soziale Umfeld, die Familie, Freunde, Arbeit, u.a. mit ein und beachtet diese Faktoren als Teil des Problems und der Lösung der Thematik.
- Rechtzeitige Weiterleitung an andere Berufsgruppen, wenn die eigene Kompetenz nicht vorhanden ist
- Vernetzung mit anderen psychosozialen und Gesundheitsberufen.

Die körperliche Wahrnehmung mit allen Sinnen ist beim Beziehungsaufbau sowie dem weiteren Beratungsverlauf als eine weitere Dimension neben dem Gespräch zu beachten. Die Beraterin hört zu, achtet auf die Körperhaltung das bedeutet auf den Ausdruck des Körpers und der Mimik, die sich im Gesicht der Hilfesuchenden abzeichnen. Die Stimmung, die bei der Beschreibung der Thematik auftaucht, wird ebenso registriert, wie die Wortwahl und Lautstärke der Stimme.

Zeit geben, Zeit lassen, das sogenannte Entschleunigen, den Menschen, die Hilfe, Unterstützung, Begleitung suchen, zu vermitteln, dass der Praxisraum ein geschützter Ort ist, an dem in Ruhe durchgeatmet werden kann, wo die Zeit still stehen kann und sie zur Ruhe kommen können. Oder wo sie, wenn ihnen danach ist, singen, laut sein, weinen, stampfen, sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen können. Einfühlsames Vermitteln von Vertrauen durch präsenten Da-Sein und der Ausstrahlung von Ruhe und In-Sich-Ruhen, bewertungsfrei, sind Grundlagen, damit Klienten Mut fassen können um

sich anzuvertrauen. Rahmenbedingungen, die es ermöglichen sollen, Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln, um jegliche Thematiken, auch gesellschaftliche Tabu-Themen, offen aussprechen zu können, frei und furchtlos.

6.3 Psychosoziale Beratung, Gesundheit und Ressourcen

Psychosoziale Beratung unterscheidet sich gesetzlich streng vom Behandeln, ein Begriff, der im Berufsbild der Ärztin aufgehoben ist, die diagnostizierte Krankheiten behandelt. In der psychosozialen Beratung wird niemals behandelt. Dies ist auf Grundlage der österreichischen Gesetze den Ärzten vorbehalten, die Krankheiten zu behandeln haben. Was kann dann in diesem Zusammenhang unter Gesundheitsförderung verstanden werden? Dazu wird der Begriff von Gesundheit und der Unterscheidung von Krankheit herangezogen.

Die Definition der WHO lautet wie folgt:

„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur Abwesenheit von Krankheit und Schwäche“
(Reichel, 2005. S. 70)

Diese Aussage ist jedoch für die Beratungssituation höchst unklar, denn wo genau beginnt eine Krankheit und endet die Gesundheit eines Individuums demnach?

Faktum ist: Die Berater arbeiten präventiv, also vorbeugend. Sie haben damit die Möglichkeit, im Rahmen ihrer Beratungsprozesse das Thema Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden einfließen zu lassen. In ihrer Praxis beleuchten sie mit ihren Klientinnen und Klienten die Motivation des Beratungswunsches und den Hintergrund der Problemstellungen. Wenn im Laufe des Beratungsprozesses den Klientinnen zum Beispiel das Bedürfnis des Umsorgt-Werdens bewusst wird, können Interventionen im Prozess in diese Richtung gehen. Das bedeutet z.B. Schritt für Schritt Klienten dabei zu unterstützen, einen vielleicht ungewohnten, positiven Umgang mit sich selbst, den eigenen Gedanken und Verhaltensweisen, zu erlernen. Sich selbst Gutes zu tun, sich selbst zu lieben.

Laut Reddemann (2003) kann diese Haltung ebenso im Erwachsenenalter erlernt werden und integriert werden, auch wenn Selbstakzeptanz und Selbstliebe in der Kindheit nicht erfahren und erlernt wurden. Dazu können die psychosozialen

Beraterinnen und Berater im Gesprächsprozess mit ihren Klienten beitragen. Sie betrachten die Menschen in ihrer Gesamtheit und können sich im Beratungsprozess mit den Klientinnen an ihre persönlichen Wünsche und Sehnsüchte vortasten. Die Erkenntnisse der hilfeschuchenden Menschen können, wie z.B. nach nicht gestillten Bedürfnissen, an die Oberfläche kommen, ihnen bewusst werden. Indem unbewusste Bedürfnisse ans Tageslicht kommen, können Handlungen besprochen werden, wie diese neuen Bedürfnisse gestillt werden können. Das kann die Aussicht sein, eine Änderung im Beruf, eine neue Ausbildung, die bisher verschoben wurde, oder eine körperliche oder mentale Bewegungsart, die neu oder schon einmal ausgeübt wurde, wieder aufzunehmen. Durch diesen Prozess der Bewusstwerdung, wird der individuelle Selbstfürsorgeprozess angeregt (Frank, 2011). *Die Berater werden in Ausbildung und Praxis dazu angehalten, ihre persönliche Haltung zu Selbstfürsorge zu beleuchten, um ihre eigene Energie in den Kräfte zehrenden psychosozialen Berufsfeldern zu erhalten* (Edelhaimb-Hrubec, Reichel, 2014; Hofmann & Hoffmann, 2012).

Nachdem der Theorieteil ausführlich beleuchtet wurde, kommt diese Arbeit zum Abschnitt 7, der Empirie zum Thema Bewegung und Selbstfürsorge.

7 EMPIRIE

7.1 FRAGESTELLUNG

In dieser Masterthesis wird die folgende Forschungsfrage gestellt:

Inwiefern fördern psychosoziale Beraterinnen und Berater den Selbstfürsorgeaspekt der körperlichen und/oder mentalen Bewegung bei ihren Klientinnen und Klienten?

Dazu ergeben sich die weiteren Fragestellungen:

- Was verstehen die Beraterinnen unter dem Begriff *Bewegung und der Selbstfürsorge*?
- Kommt *Bewegung im Beratungskontext* mit Klienten in psychosozialer Beratungspraxis zur Sprache und wie gehen die Beraterinnen damit um?

In den folgenden Ausführungen sollen Antworten auf diese Fragen gefunden werden.

7.2 METHODISCHE VORGEHENSWEISE

Für diese Arbeit wurden 70 psychosoziale Beraterinnen per E-Mail angeschrieben und angefragt, ob sie zur Teilnahme an einem Leitfadeninterview bereit wären. Aus den Zusagen, die sich per E-Mail und per Telefon herausstellten, ergaben sich 7 Interviews mit Beraterinnen und Berater, die allesamt langjährige Beratungserfahrung mit unterschiedlichen Ausbildungen haben. Vor der Interview-Phase wurde ein Interview-Leitfaden (siehe Anhang 10.2) erstellt.

Die Interviews fanden in der Praxis der Autorin oder den Praxen vor Ort, in Wien statt. Eine Einverständniserklärung für die Zusicherung der Anonymität wurde vor den Gesprächen eingeholt. Anhand des Interviewleitfadens wurden problemzentrierte Interviews nach Witzel durchgeführt und mittels eines Sony Aufnahmegerätes digital aufgezeichnet (Witzel, 2000). Anschließend wurden die durchschnittlich zwischen 60 und 90 Minuten dauernden Gespräche durch die Autorin transkribiert. Für die Transkription wurde Wort für Wort der digitalen Aufzeichnung akustisch abgespielt und schriftlich mittels der F4 Transkriptionssoftware erfasst.

Nach der Transkription der Interviews erfolgte eine inhaltlich-strukturierende, qualitative Auswertung. Dabei war die Bildung eines Kategoriensystems (Mayring, 1997, S. 58f.,

2002, S. 114–117) und die anschließende Auswertung der zentrale Bestandteil der Analyse. Für die Analyse und die detaillierte Datenauswertung wurde das F4 Analyse Software Programm benutzt, d.h. die Auswertung wurde technisch unterstützt, durchgeführt: Das Programm unterstützt dabei mittels visueller, färbiger Unterstreichung der Textstellen das Bilden von Haupt- und Unter-Kategorien. Diese werden als Bilder auf der rechten Seite angezeigt und können jederzeit geändert und umstrukturiert werden.

Die thematische Auswertung und weiterführende Abstraktionen basierten ebenso wie bei der händischen Auswertung auf der schrittweisen Reduktion und Analyse des Datenmaterials durch die Forscherin. Als ersten Schritt wurde für die Auswertung die Transkripte aller Interviews mehrmals gelesen und analysiert, sinnerfassend komprimiert und damit in Farbe gekennzeichnete Hauptkategorien erstellt. Die Forschungsfrage und die Nebenfragen waren bei diesem Prozess jeweils im Hintergrund präsent, um zu gewährleisten, dass diese Grundkategorien themenbezogen entwickelt werden können. Die nachfolgende Abbildung 4, zeigt den Ablauf, dem der weitere Analyseprozess folgte:

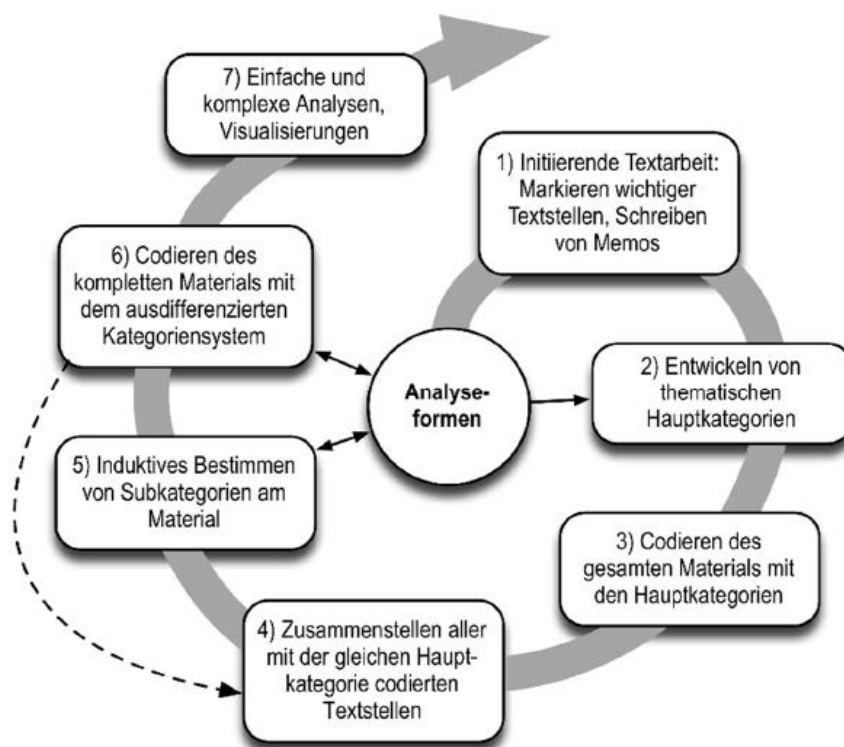


Abb. 4, Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse
(Kuckartz, 2016, S. 100)

Nach der Bearbeitung des gesamten Datenmaterials, das in den oben gezeigten Schritten erfolgte, mündeten die gesamten, codierten Textstellen in einem Kategoriensystem. Dieses bildete die Basis für die Interpretation und Auswertung der Studie. Anhand der analysierten Interviews wurde ausgewertet, ob Bewegung und Selbstfürsorge, praktische Bedeutung in der psychosozialen Beratung mit Klientinnen haben. Es sollte dabei Auskunft erhalten werden, was unter den Begriffen Bewegung und Selbstfürsorge verstanden wird und ob mentale und/oder körperliche Bewegung eine Thematik in den Beratungsprozessen der interviewten Studienteilnehmerinnen ist. Die in den Einzel-Interviews erhobenen Daten wurden zur Klärung herangezogen, inwieweit die Beraterinnen im Gespräch mit ihren Klientinnen zum Thema mentale und/oder körperliche Bewegung und/oder Selbstfürsorge eingehen und ob der Beratungsprozess als Auslöser für weitere körperliche oder mentale Aktivitäten dient. Die Analyse und Auswertung des Datenmaterials wurde zur Beantwortung bzw. Interpretation der Forschungsfrage dieser Arbeit herangezogen.

In den Interviews wurde die Reihenfolge des Leitfadens nicht strikt eingehalten, um eine offene Gesprächskultur zu erreichen. Inhaltsbezogen, wurde von der Autorin nachgefragt, wenn Aussagen unklar waren, oder wichtige Teile aus dem Interview-Leitfaden noch nicht angesprochen waren. Die Interviewten waren durchgehend sehr gesprächsbereit und aufgeschlossen und trugen mit umfangreichen Fallbeispielen und persönlichen Erzählungen aus ihrer langjährigen Beratungserfahrung zu der ausführlichen Untersuchung bei. Im Anhang 10.2 ist der Interview-Leitfaden, der die Basis zur Datenerhebung mittels der geführten Gespräche bildete, zu finden.

7.3 ERGEBNISDARSTELLUNG, KATEGORIENSYSTEM UND AUSWERTUNG

Die sieben Interviews ergaben ein umfangreiches und ergiebiges Datenmaterial. Im Kodier-Prozess wurden die Textaussagen Schritt für Schritt kategorisiert um zu den Kernaussagen vordringen zu können. Dabei wurde die Fragestellung „Inwiefern fördern psychosoziale Beraterinnen den Selbstfürsorgeaspekt der körperlichen und/oder mentalen Bewegung bei ihren Klienten?“ laufend herangezogen, um aufgrund der gebildeten Hauptkategorien zur thematischen Analyse zu gelangen. Nachstehende Textpassagen geben die Kategorien wieder und wurden von der Autorin auf ein geringes Interpretationsniveau gebracht.

Übersicht des Codesystems nach der Datenanalyse

- I. Verständnis und Definition von Selbstfürsorge
- II. Körper und Gefühle wahrnehmen – die Selbstwahrnehmung
- III. Lebendig sein, als Ausdruck des Körpers, des Geistes und der Psyche in Bewegung und das Verständnis von mentaler Bewegung
- IV. Das Vorgehen der Beraterinnen im Beratungsprozess
 - Beraterin als Detektiv
 - Methodenvielfalt
 - Themen der Klienten - Umgang mit Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten
- V. Einflüsse und Hindernisse bei Selbstfürsorge und Bewegung
- VI. Persönliche Psychohygiene der Berater

Nachfolgend werden die einzelnen Kategorien I. bis VI. detailliert beleuchtet und die Ergebnisse der Analyse festgehalten.

7.3.1 I. Verständnis und Definition von Selbstfürsorge

Die Kategorie I. handelt vom Begriff der Selbstfürsorge. In den Interviews trat bei den Beraterinnen auf die Frage nach ihrem Verständnis von Selbstfürsorge eine kürzere Pause ein. Die Berater dachten nach, einige wiederholten den Begriff und große Konzentration war zu spüren. Einige näherten sich, mit dem Trennen des zusammengesetzten Wortes, d.h. die Worte *Selbst, für und Sorge* wurden getrennt nochmals wiederholt, u.a. auch abgewandelt, wie *für mich selbst sorgen*, ihrem persönlichen Verständnis, dem Begriff von Selbstfürsorge, an.

Die Antworten sind in der Bedeutung, im tieferen Sinn, sehr ähnlich ausgefallen und umfassten die Gesamtheit eines Menschen, der selbst dafür sorgt, für seinen Körper, für seinen Geist und für seine Seele *etwas* zu tun. Ein Etwas, das vielleicht gerade oder auch in der Zukunft benötigt wird. Im übertragenen Sinn verwendeten die Interviewten auch das Wort Selbstfürsorge, um für ein Nichtstun, Nichtsdenken, Nichtssollen, zu sorgen d.h. um die eigenen Gedanken oder den Körper still, ruhig und langsam lassen zu werden.

Im Laufe der Interviews wurde der Begriff der Selbstfürsorge mit der Fähigkeit zur Wahrnehmung des eigenen Selbst oder auch des *Ich* eines Menschen in Verbindung gebracht. Ein Mensch, der sich bewusst auf sich einlässt, in sich hineinhorcht, um herauszufinden, was er oder sie braucht. Es wurden Ruhe, soziale Kontakte, gesunde Ernährung, frische Luft, Natur, Bewegung oder eine Kombination davon genannt. Wenn einem Menschen sein Bedürfnis aufgefallen ist, das individuelle Bedürfnis verspürt worden ist, kann bewusst eine entsprechende Handlung gesetzt werden, als Akt der Entscheidung und der Sorge für sich: Wie sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren, auf den Körper zu achten, auch im Sinne von fit sein oder etwas für seinen Körper zu tun, Freunde zu treffen, Körperpflege durchführen, ins Theater zu gehen, eine Sauna oder ein Schwimmbad zu besuchen, sich eine Massage geben lassen, laufen zu gehen, Bewegung im Allgemeinen zu machen, Weiterbildung veranlassen, lesen, in die Natur zu gehen, usw. Die Interviewpartnerin 5 und 7 bringen es wie folgt auf den Punkt:

„So liebe den anderen wie dich selbst. [...] ohne dass ich für mich selbst Sorge, kann ich nicht für den anderen sorgen.“ (5, Absatz 20); *„Im besten Sinne für mich selbst gut sorgen, heißt auch in Bewegung bleiben.“* (7, Absatz 14).

Die Bedeutung und das Verständnis von Selbstfürsorge der psychosozialen Beraterinnen in der Studie werden nachfolgend durch eine Zusammenfassung der markantesten Inhalte der Analyse deutlich:

- Zu wissen, was einem gut tut, und wie man relativ rasch dazu kommt.
- Zu tun, was Spaß und Freude macht. Dabei Mitgefühl für sich selbst zu haben und ausreichend Zeit mit sich selbst zu verbringen.
- Auf den Körper gut zu achten und ihn zu bewegen.
- Rechtzeitig Kraft und Ruhe zu tanken - für Beruhigung oder zur Energetisierung, je nach individuellem Bedürfnis.
- Geistig und mental frisch zu bleiben und über sich selbst Bescheid zu wissen.
- Selbstfürsorge, ein Verhalten, das grundsätzlich mit dem Körper zu tun hat, und bei der Wahrnehmung von Anspannung, im Körper still zu

werden, um den Körper gezielt zu entspannen, zum Beispiel sich auf den Atem zu konzentrieren.

- Zeit lassen, langsam werden und eigene Wahrnehmungen von Körper und Gefühlen zulassen können.
- Dem Gefühl der Wertlosigkeit etwas gegenüberstellen. Das kann zum Beispiel mit dem Herholen von schönen Erinnerungen gelingen.

Die Beraterinnen sind mit dem Begriff der Selbstfürsorge auf die Gesamtheit der Menschen mit ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Psyche eingegangen.

Für sich selbst zu sorgen bedeutet in dieser Analyse: Handlungen zu setzen, etwas zu tun, die dem Menschen selbst Freude bereiten, sich ein Ziel zu setzen, eine Entscheidung zu treffen, Entspannung oder Energie bringen, in körperlicher, psychischer oder mentaler Hinsicht.

Als grundlegende Voraussetzung für Selbstfürsorge wurde das Wissen und Bewusstsein über den eigenen menschlichen Körper, die entsprechende Selbstwahrnehmung in körperlicher und psychischer Hinsicht genannt. Das ins Bewusstsein-Rufen, d.h. auch das sich darauf Einlassen, was das eigene Selbst zu einem bestimmten oder zukünftigen Zeitpunkt benötigt, und wie dieses Bedürfnis in angemessener Zeit gestillt werden kann. Diese Aussagen führten zur nächsten Kategorie.

7.3.2 II. Körper und Gefühle wahrnehmen – die Selbstwahrnehmung

Die Kernaussage der Interviews in der Kategorie *Körper und Gefühle wahrnehmen – die Selbstwahrnehmung*, die sich aus der Datenanalyse ergab, kann wie folgt beschrieben werden:

Ein Mensch, der seinen Körper und die Gefühle in seinem Körper, sein Selbst in der Gesamtheit wahrnehmen kann. Das bedeutet, die Fähigkeit, sich mit sich selbst und seinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, wurde als die Voraussetzung, als die essentielle Basis dafür gesehen, um sich fürsorglich um sich selbst kümmern zu können d.h. um gut für sich selbst sorgen zu können, sei es in körperlicher, geistiger oder seelischer Form.

„Kann ja erst für mich sorgen, wenn ich überhaupt bemerke, was da ist. Also Selbstwahrnehmung ist immer vor der Selbstsorge, Selbstfürsorge“ (1, Absatz 50). Wahr zu nehmen [...], spüren, wo es mir weh tut und wie es mir weh tut.“ (1, Absatz 172).

Die Interviewten berichteten von Fällen aus ihrer Praxis, wo Klienten durch den Gesprächsprozess zur Selbstwahrnehmung angeregt wurden:

„Sie war nicht im Burn-out aber sie hat gemerkt, sie braucht einen Ausgleich [...] hat nicht die Kraft gefunden, das zu machen, wir haben dann langsam daran gearbeitet. [...] ist in Tränen ausgebrochen, hat zu lachen begonnen, um das Ganze wieder lächerlich zu machen, weil was regt sie sich auf, es geht ihr eh nicht schlecht. [...] bis sie das Zulassen konnte, hat das relativ lange gedauert.“ (2, Absatz 78-90).

Die Beraterinnen begleiten ihre Klienten und diese können durch die Gespräche und Aspekte, die ans Licht kommen, irgendwann ihr Selbst, ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse, spüren. Sie können dadurch Einsicht über ihre Situation und die Auslöser, der für sie unangenehmen oder konfliktreichen Gefühle oder Grübeleien, erhalten.

„Sie hat dann gemerkt, dass sie sich damit eigentlich selber verletzt, [...] dass sie dann auch spürt, was sie da eigentlich mit sich macht. [...] irgendwann auch anfängt, sich um sich zu sorgen. [...] Klienten kommen dann eben oft, weil sie an einem bestimmten Punkt spüren, da fehlt was, da kommt irgendwas nicht zum Ausdruck in meinem Leben.“ (4, Absatz 20-40).

Durch das Wahrnehmen ihrer Gefühle, können die Klienten und Klientinnen selbst die Schritte beginnen, die notwendig sind, sich aus den Konflikten, Widersprüchlichkeiten zu befreien, einen anderen Weg einzuschlagen. Sie finden den Impuls, sich bewusst mit sich selbst auseinander zu setzen. Mit den Beraterinnen an ihrer Seite, können sie sich trauen, finden den Mut, auf ihre spezielle Situation hinzusehen, auch wenn es schmerzvoll sein kann, sich selbst wieder zu spüren und wahr zu nehmen, ob z.B. Änderungen in ihrem Leben notwendig sind, auf die sie ihre neuen Gefühle und ihr Körper durch ihre Selbstwahrnehmung hinweist.

„[...] zu schauen, dass man nicht nur gibt, sondern auch auffüllt [...] diese Art von Jobs entweder nicht anzunehmen, oder die Reißleine rechtzeitig zu ziehen. [...]

Was jetzt nicht passt, was weh tut, was unangenehm ist, womit sie nicht gut zurechtkommen. Wo es auch darum geht, die Realität anzuschauen“.
(6, Absatz 26 und 78).

In der Befragung wurde der Begriff der Selbstwahrnehmung mit Selbsterfahrung und mit Bewegung in Verbindung gebracht und in der Bedeutung miteinander verschmolzen:

„Bewegung ist jedenfalls auch Selbsterfahrung. Mich selbst in der Bewegung erfahren, ob das jetzt Tanzen ist oder sportliche Betätigung ist, es ist immer was, was auch mit Selbsterfahrung zu tun hat. [...] Beratungsklientinnen, [...] geht es viel um Ressourcenaufbau und der hat immer was mit dem Körper zu tun, das heißt Selbstwahrnehmung, [...].“ (7, Absatz 6 und 24).

Menschen, können durch körperliche Bewegung sich selbst erfahren. Sie spüren ihre Gefühle, können ihren Körper wahrnehmen. Sich selbst über Bewegung zu erfahren ist besonders im sozialen Kontakt, wie z.B. beim Tanzen, durch Massagen oder durch passives Bewegt-Werden, eine Möglichkeit. Wie im Theorieteil ausgeführt, schüttet der Körper dabei Hormone aus, die für Vertrauen und Wohlfühl sorgen. Ein Mensch, der beim Tanzen neue Schritte erlernt, schult nicht nur seine körperlichen Fähigkeiten, sondern erfährt Selbstbestätigung, weil er etwas Neues geschafft hat, übt Geduld, weil mehrmaliges Üben von Bewegungseinheiten notwendig ist, bis Tanzschritte oder neue Bewegungen bei körperlichen Aktivitäten notwendig sind und stärkt den menschlichen Bewegungsapparat. Massagen geben das Gefühl von Geborgenheit und entspannen die Muskulatur des Körpers. Übungen z.B. durch eine Feldenkrais Therapeutin führen zu einem neuen Körpergefühl. Durch die Berührungen des Körpers wird besonders Oxytocin, das Bindungshormon ausgeschüttet, das ein Entspannungsgefühl im menschlichen Organismus auslöst.

Die Berater und Beraterinnen berichteten ebenfalls von Selbsterfahrungsübungen, wo ihre Klientinnen ihre individuelle Wahrnehmung des Selbst schulen können:

„Dieses begleitete Gehen, dieses einander Führen. Eine schließt die Augen, der andere führt sie und versucht möglichst nonverbal in der Natur den über irgendeinen Feldweg oder sonstigen Weg zu führen. Das ist eine Vertrauensübung. [...] Das wäre so das Eingehen oder das Umgehen mit Außenreizen. Also es kommt bei dieser Vertrauensübung ein Flugzeug geflogen. Wie nehme ich das wahr? Stört mich das? Komme ich auf begeisterte Ideen oder

krieg ich Angstzustände, weil ich grad fast abgestürzt wäre, irgendwann einmal? Diese Dinge, d.h. also Außenreize können sehr wohl über die Erinnerungsschiene zu Material führen.“ (5, Absatz 38).

Die Erfahrungen, die die Teilnehmerinnen bei solchen Übungen, in Beziehung mit anderen Teilnehmern machen, können demnach Erinnerungen, die sie zu einem Zeitpunkt, irgendwann in ihrem Leben, gemacht haben, an die Oberfläche bringen. Gefühle von früher Erlebtem, die sie im Unbewusstsein (an dieser Stelle wurde der Begriff Unbewusstsein in Zusammenhang mit den im Gehirn gespeicherten, und vergessenen Gefühlen und Situationen verwendet) gespeichert, steigen in den Menschen auf, werden wahrgenommen

Die Gesamtheit der Selbstwahrnehmung, das *Spüren des Selbst*, der eigene Körper wird mit seinen Muskeln, Sehnen und Gelenken durch Konzentration und das Einlassen auf Musik, Rhythmus oder auf andere Menschen, bewegt, erzeugt dabei Botenstoffe, wie das erwähnte Oxytocin, und diese die entsprechenden Gefühle. Dies führt zum menschlichen Aufbau von Ressourcen durch neue, positive Erfahrungen, *in körperlicher, geistiger und psychischer Hinsicht*, oder zu Erinnerungen, die in der Beratung bearbeitet werden können.

7.3.3 III. Lebendig sein als Ausdruck von Körper, Geist und Psyche in Bewegung

Die Kategorie III. handelt vom Verständnis der Beraterinnen über den Begriff der Bewegung. Es wurde gefragt, was unter *Bewegung* und im Besonderen unter *mentaler Bewegung* verstanden wird. Die Berater antworteten durchgehend prompt und ohne zu zögern. Bewegung wurde als der gesamte Körper des Menschen, sein Geist, d.h. sein Verstand und seine Seele als Einheit betrachtet, das Leben und der Begriff der Bewegung als untrennbar miteinander verbunden, wie die folgenden Zitate ausdrücken:

„Es gibt nichts ohne Bewegung, Leben ist Bewegung, [...] im Moment, in dem wir uns bewegen, sind wir lebendig.“ (1, Absatz 6). „Bewegung ist Leben, würde ich gleich mal sagen. [...] Bewegung ist ein Hauptteil, ist sehr wichtig im Leben.“ (3, Absatz 2 und 12).

Im Verständnis der Beraterinnen ist *Leben gleich Bewegung* und *Bewegung macht gleichzeitig einen lebendigen Menschen* aus. Auch im Ruhezustand, wie beim Schlafen, bewegt sich „etwas“ im Menschen, das nicht bewusst wahrgenommen werden kann (siehe auch Kategorie II. über die Selbstwahrnehmung). Weiteres wurde angemerkt, dass der Körper mit dem Geist und der Psyche in Zusammenhang steht und *alles miteinander zusammenhängt*, mental, psychisch und physisch. Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, als eine Einheit, die untrennbar miteinander zusammenhängt und voneinander abhängig ist:

„*Natürlich hängt immer alles zusammen. Ja. Es hängt immer Körper, Seele und Geist zusammen.*“ (3, Absatz 132).

Bewegung wird als ein Begriff verstanden, der sich auf 3 verschiedenen Ebenen, körperlich, geistig und psychisch, beim Menschen zeigt und auf die in der Beratung geachtet werden sollte. Der Mensch in Bewegung, zusammen mit anderen Menschen: Bewegung wurde damit als eine wichtige soziale Komponente *„im Idealfall ist Bewegung eine Begegnung mit Menschen, beim Tanzen zum Beispiel.“* (7, Absatz 6), beschrieben. Beim gemeinsamen Tanzen, Laufen, Fußball oder Tennis spielen wird die soziale Kompetenz der Menschen, sich miteinander und mit den eigenen Gefühlen dabei auseinander zu setzen. Spielerisch, zur puren Freude und Entspannung oder mit Konkurrenzgefühlen beim Gewinnen-Wollen, geübt und erprobt. In jedem Alter kann dies eine Herausforderung bedeuten z.B. wenn ein Tennis-Match gewonnen oder verloren wird oder die eigene Fußball-Mannschaft vom Schiedsrichter unfair behandelt wird, die auftretenden Gefühle reichen vom Siegestaumel bis zur Aggression, die jeder Mensch persönlich differenziert erlebt und fühlt.

Verwendete Worte wie das Fließen des Geistes, Neugierde auf Neues, Beweglichkeit im Geist, Lebendigkeit, Freude an Bewegung, Mobilität, der *Flow*, als ein Zustand von Konzentration, Entspannung und Wohlbefinden, indem ein Mensch die Zeit vergisst, sind Bedeutungen, die in unserer Sprache Bewegung und Aktivität ausdrücken. Ebenso wie das erwähnte Wort *Stagnation*, Stillstand und Unbeweglichkeit bedeutet. Mit dem Ausdruck *es entfaltet sich, oder auch nicht* (4, Absatz 40) wurde in der Befragung ein Zustand benannt, der körperlich, seelisch oder geistig sein kann, der ebenso etwas Bewegliches darstellt. Ein Etwas, das nicht gesehen werden kann und zum Ausdruck gebracht wird. Zum Beispiel über die Körperhaltung. Die Haltung des Körpers, der

anzeigt, wie es um einen Menschen steht. Aufrecht oder schief, gebückt oder kerzengerade, Freude oder Trauer als Beispiele von Gefühlen, die sich ebenso in der Körperhaltung widerspiegeln.

Unter der Annahme von Körper, Geist und Seele als eine Einheit, treten Konflikte auf einer dieser Ebenen an die Oberfläche und kommen damit *zum Ausdruck*. Nach dieser Hypothese kann sich der Mensch geistig, also mental, unter gewissen Lebensumständen nicht mehr ohne Unterstützung von außen, davon lösen. Ein Mensch unter starkem Leidensdruck, den er oder sie nicht mehr selbst auflösen kann, sucht Unterstützung:

„Menschen in einer Emotion verharren lässt, die durch Leidensdruck, Krisen o.a. bewirkt. Die Menschen suchen Hilfe, wenn sie spüren, dass etwas in ihnen nicht zum Ausdruck kommen kann, sich entfalten kann, sie das Gefühl haben, es fehlt etwas.“ (4, Absatz 40).

Durch professionelle Begleitung wird es im optimalen Fall möglich, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, der angespannte Zustand von Enge lässt nach und der Mensch wird wieder handlungsfähig und die Beratung trägt zur *Selbstermächtigung* der Klienten und Klientinnen bei.

Körperliche Bewegung wurde bei 3 von 7 Befragten als sportliche Aktivität begriffen. Dabei wurde sportliche Betätigung, die nicht unter dem sogenannten Leistungsdruck steht, sondern vorrangig dem Menschen Freude bereiten soll, verstanden. Das Wort *lebendig* steht im angeführten Zitat für *Bewegung macht lebendig*:

„Verstehe unter Bewegung von Spaziergehen über Schwimmen, Unterwassergymnastik, Trainieren, also von ganz wenig bis ganz viel.“ (6, Absatz 4-6). „Jeder Mensch ist mit dem Potential zur Welt gekommen sich zu bewegen [...] auch weil es Freude macht. Ja, und da fällt für mich der gesamte sportliche Bereich rein, wenn es nicht nur um Leistung geht, auch was uns Freude macht an Bewegung, ob das jetzt Hüpfen ist, oder Tanzen oder Skifahren ist, uns selbst wenn es Boxen ist, kann es einfach was sein, was uns lebendig macht.“ (7, Absatz 4).

Hier wird auch auf das Bedürfnis nach Bewegung, das von Geburt an in die Wiege gelegt wird, Bezug genommen und auf die positiven Gefühle, die Bewegung auslöst,

unabhängig davon, in welcher Art der Körper bewegt wird, Freude, die zu Stande kommt, ohne Leistungsanspruch. Der Körper der beim Sport, beim Hüpfen oder beim Boxen als lebendig empfunden wird.

Im Zusammenhang mit der Beweglichkeit des Geistes ist diese bei allen Interviewten mit dem Begriff *mentaler Bewegung* bzw. *Beweglichkeit* verstanden worden. Mentale Bewegung wurde mit geistiger Bewegung oder auch Bewegtheit benannt, um sich ebenso in andere Richtungen bewegen zu können und in Verbindung mit Flexibilität genannt worden:

„Mobilität, dieses Neugierig-Sein und dieses Flexibel-Sein. Das ist für mich Bewegtheit. Mentale Bewegtheit, das eine ist Körper und das andere ist Beweglichkeit im Geist. Weil beides hängt zusammen, natürlich.“ (5, Absatz 6-10). *„Wichtig ist in geistiger Bewegung zu bleiben, um Menschen zu folgen in Richtungen, die man persönlich vorher vielleicht überhaupt nicht im Visier hatte. Also man muss beweglich sein. Es geht auch um den Flow, dieses Hin- und Her-Bewegen von Ideen, Gedanken.“* (6, Absatz 4-10).

Ein anderes markantes Ankerbeispiel zu mentaler Bewegung geht auf die persönliche Weiterentwicklung, das Bedürfnis des Geistes nach Wissen ein: *„Mentale Bewegung ist für mich einfach dieses ständige Interesse an neuen, [...], diese ständige, persönliche Weiterentwicklung, fachliche Weiterentwicklung, aber auch der Austausch mit ganz vielen unterschiedlichen Menschen, in unterschiedlichen Kontexten. [...] Das wäre für mich diese mentale Bewegung.“* (2, Absatz 68-72). Ein anderes Zitat bezieht sich auf die Veränderungsmöglichkeiten und die möglichen Voraussetzungen für mentale Bewegung, auf die Selbstwahrnehmung des Geistes: *„Mental kann sich nur etwas bewegen, wenn ich überhaupt bemerke, was der Geist hier alles aufführt. Und das kann ich aber nur, wenn ich andere Reize ausschalte. Das heißt wenn ich still werde. Das heißt auch im Körper still werde.“* (1, Absatz 189).

Das Gehirn, d.h. der Geist im Körper wurde erwähnt, in dem es ständig funkt und ununterbrochen Bewegung, ebenso im absoluten Stillstand des Körpers, im Mentalen, stattfindet: *„Auch der Ruhezustand, also den nenne ich Ruhezustand, wenn man nicht gezielt etwas vorhat. In diesem etwas neutralem Zustand der verschiedene Ebenen von Arousal haben kann, gibt es ständig Bewegtheit, also zwischen den Neuronen, da funkt´s halt.“* (5, Absatz 6-10).

Die Kategorie III. bringt damit zum Ausdruck, dass die Interviewten den Menschen als Einheit begreifen. Als einen lebendigen Organismus, der sich ohne Unterbrechung im Gehirn, den inneren Organen und der äußeren Hülle des Körpers bewegt und damit lebendig ist, solange er lebt.

7.3.4 IV. Das Vorgehen der Beraterinnen im Beratungsprozess

Diese Kategorie behandelt die Art und Weise des Umgangs der Beraterinnen im Beratungsprozess, explizit das **Wie** in der Begegnung zwischen Berater und Klientinnen, die Themen erarbeitet und bearbeitet werden. Besonders die Vielfalt der unterschiedlichen Methoden, die im Beratungsprozess angewendet wird, kam bei der Analyse markant zum Vorschein. Im Gespräch zwischen Klientinnen und Beraterinnen steht das non-direktive Begleiten im Vordergrund.

- „Beraterin als Detektiv“, die Berater und Beraterinnen in der Begegnung mit den Klientinnen und Klienten, mit dem Einsatz aller Sinne.

Die im Folgenden, gesammelten Verben geben einen Eindruck über das *Wie* und *Was*, d.h. auf welche Arten, im Beratungsgespräch vorgegangen wird, um mit den Klientinnen zu arbeiten.



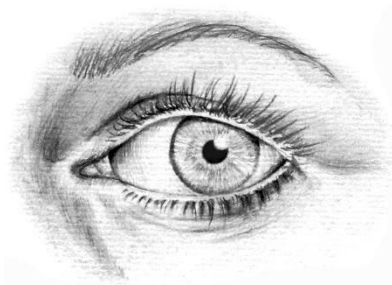
Horchen, hören, zuhören
Herausfiltern
Ruhe anstreben
Schweigen
Verstehen

Abb. 5

Nachspüren, suchen was passt
Herausfiltern, Nachfragen, Befragen
Einen Mittelweg suchen
Ausprobieren
Einfließen lassen



Abb. 6



Im Zusammenhang sehen
Beobachten, schauen
Den Fokus auf etwas legen

Abb. 7

In Beziehung treten, begegnen
In Balance bringen
Auf etwas eingehen, anknüpfen
Zur Verfügung stellen, sprechen
Mit-Atmen
Langsam werden, entschleunigen
Stärken, fördern
Beschreiben lassen



Abb. 8

Das Wort *Vorschlag* wurde beim Interview eingesetzt, um die Alltagssprache statt der Spezialistinnen-Sprache, die dieses Wort in Verbindung mit Gesprächsberatung stets zu vermeiden trachten, zu verwenden. Drei der Interviewten haben die Frage „*Machen Sie Vorschläge?*“ damit beantwortet, niemals Vorschläge irgendwelcher Art zu machen, weil „*Vorschläge oder Ratschläge, Schläge sind*“ oder auch weil „*Vorschläge böse sind*“. Insgesamt werden die Antworten derart interpretiert, dass indirekt bei allen Befragten einer Idee oder einem Impuls gefolgt wird, die die Klientinnen selbst erwähnen und auf *verdeckte Art* ausdrücken. Das ist möglich, durch die Kunst der Empathie, des Verstehens des Problems, des genauen Zuhörens und dem Folgen der Gedanken- und Gefühlswelt des anderen Menschen im Raum. D.h. auch wenn *keine offensichtlichen Vorschläge* gemacht werden, erarbeiten die Klientinnen ihre persönlichen Lösungen im Gesprächsprozess anhand der differenzierten Fragestellungen der Berater, die eben dadurch eine Richtung vorgeben können, der die Klienten nachgehen oder auch nicht. Es geschieht ein Gedankenaustausch in den Beratungsstunden, die Klientinnen erhalten Impulse oder Anregungen, die nach- oder einwirken können und in den nächsten Stunden vielleicht Thema werden. Damit kann es zu einer langsamen Veränderung der Gefühls- und Gedankenwelt der Klienten durch den Beratungsprozess kommen, mit und ohne direkter, verbaler Vorschläge.

Die Auswertung zeigt, dass die Art und Weise, wie die Begleitung und Beratung der Klientinnen im Detail erfolgt, davon abhängt, welchen unterschiedlichen Erfahrungsschatz und Methoden-Wissen die jeweiligen psychosozialen Berater und Beraterinnen besitzen. Das bedeutet, in welcher spezifischen Methode sie ihre Grundausbildung absolvierten und persönliche Weiterbildungen besuchten und ob diese auch in der Praxis zum Einsatz gebracht werden. Alle interviewten Beraterinnen gaben langjährige Erfahrungen in ihren angewandten Methoden bzw. Interventionen im Beratungsprozess an.

- Methoden-Vielfalt

Diese Studie ergab, dass eine umfangreiche und variantenreiche Vielfalt von Methoden von den Beraterinnen angeboten wird. 50% der Befragten setzen einen Methoden-Mix in der Praxis ein. Es wurden ebenso Ausbildungen erwähnt, die nicht mehr aktiv eingesetzt werden wie z.B. Heilmassage, Yoga und Bachblütenberatung oder nur sehr

selten wie z.B. Beratungsgespräche beim Spaziergehen oder mit Laufgruppen. Ob die eingesetzten Beratungsmethoden den Klienten vor oder bei der Auswahl der passenden Beraterin bekannt waren, wurde nicht erhoben. Nachstehend die verschiedenen, erwähnten Ausbildungen und möglichen Beratungsinterventionen, die unterschieden in Gesprächsberatung, Körperbezogen und mit Bewegung und Kreativ-Methoden, aufgelistet sind. Die Gruppierungen *Körperbezogen* und *mit Bewegung* gegenüber *Kreativ* und *Vorstellung* überschneiden sich zum Teil und können nicht genau abgegrenzt werden.

Die Autorin versucht nachstehend, anhand der ausgewerteten Daten, eine systematische Struktur der Methodenvielfalt darzustellen:

| Gesprächsberatungsmethode basierend auf oder mit Einflüssen von | Aktivitäten / Übungen Körperbezogene und/oder mentale Bewegung | Kreativ- / Vorstellungskraft- / Phantasieübungen |
|--|--|--|
| Transaktionsanalyse Systemische Familientherapie Psychoanalyse Körpertherapie Personzentriert Carl Rogers Psychodrama NLP | Atem, Entspannung Meditation Achtsamkeit, Konzentration Tanzen - Musik Body-Scans Feldenkrais Franklin / Ideokinese Progr. Muskelentspannung Yoga Qi Gong Tai Chi Ballspiele Schlagen auf Kissen Kniebeugen / Körpertherapie Einsatz von Therapiepferden | Schauspiel an Psychodrama annähernd Gruppenübung in der Natur Gedächtnistraining Visualisierungen Energiearbeit Malen /Farbstifte, Kollagen Rollenspiele wie Märchen Aufstellungen mit Symbolen Symbolkarten Phantasiereisen Clown-Nasen und Puppen |

Tabelle 1: Methodenvielfalt

Die Art und Weise, wie die Beratung erfolgt und das weitere Vorgehen im Beratungsprozess ist, als ein Ergebnis dieser Studie, von der Methodenaus- und Weiterbildung, sowie der Intuition und Erfahrung der Beraterinnen abhängig. Dazu sind umfangreiche Beispiele aus der Praxis erörtert worden. Das nachfolgende Zitat beschreibt eine Leitlinie einer Gesprächsberatung:

„Ich arbeite immer in die Richtung: Was können sie als Klient, Klientin für sich tun. Was würde jetzt die ideale Mutter, der ideale Vater an ihrer Stelle für sie tun. [...] Dinge, die ich bei jeder einzelnen Klientin oder Klient im Laufe der Zeit einfließen lasse.“ (6, Absatz 22).

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf die sogenannte Ideokinese, die als eine besondere Art mentaler Bewegung bezeichnet werden kann. Ein Mensch, der sich gedanklich auf seine Bewegungsmuster konzentrieren lernt, seinen Organismus dazu bringt, ohne physisch in Bewegung zu sein, Bewegungen muskulärer Art durchzuführen. Die Vorstellungskraft der Gedanken erzeugen die Gefühle des Tuns in Bewegung, als Ausdruck der Einheit von Körper, Geist und Psyche:

„Mentale Bewegung kann aber noch viel mehr sein, weil jede geführte Meditation ist durchaus, könnte sowas wie mentale Bewegung sein. In dem Moment, wo ich über eine Wiese gehe in meiner Phantasie, durch einen Bach spaziere, oder sonst irgendwas mich sonst wohin beame, ist es durchaus auch sowas. In der Franklin Methode machen wir das tatsächlich. Man verbindet Mentales - Vorstellungsbilder mit Bewegung - also ich gehe z.B. und stelle mir vor z.B. ich gehe auf weichem Moos. Das hat einfach was anderes im Körper, einen ganz anderen Effekt, als wenn ich mir vorstelle auf hartem Beton zu spazieren.“ (7, Absatz 80-82).

In der Beratung wird dieses sich Konzentrieren auf spezielle Bewegungen detailliert angeleitet und von den Klientinnen weiter geübt. Im Interview wurde von Erfolgen beim Einsatz der Ideokinese zur Entspannung von muskulären Verspannungen und psychischen Stress-Reaktionen und nach körperlichen Verletzungen wie z.B. nach einem Verkehrsunfall mit Knochenbrüchen, berichtet. Nicht nur um den körperlichen, sondern auch den seelischen Leidensdruck zu mildern. Durch das Wahrnehmen des Körpers und der inneren und äußeren Teile, die *leiden* wurde von einem Steigen des Gefühls der Zuversicht und des Loslassen Könnens von Angstgefühlen der Klientin erzählt.

Ein Berater arbeitete intensiv mit Unterstützung von Pferden:

„[...] mit den Pferden gearbeitet hab, z.B. und die Klienten sind nur draufgesessen, das war bei zweien sehr prägnant. die sind nur drauf gesessen. Durch dieses Bewegt-Werden, durch das Pferd in dieser dreidimensionalen Bewegung hat sich irgendetwas gelöst. Weil sie sind anders vom Pferd runtergestiegen, als sie raufgegangen sind. Man hat so richtig sehen können, wie der Körper sich entspannt, wie der Geist offener wird, und sie sind mit einer anderen Stimmung wieder abgestiegen.“ (2, Absatz 14).

Es wird hier auf die Bewegung im Hinblick auf die Gesamtheit des Menschen, als Körper, Seele und Geist Einheit Bezug genommen. Durch ein Bewegt-Werden mit Hilfe einer dritten Kraft, der des Pferdes, kann ein Mensch *etwas loslassen, etwas löst sich* und *Veränderung tritt ein*, körperliche und in dieser Aussage, auch geistige, psychische. Der Klient hatte nach der Stunde auf dem Pferd eine anders gefühlte Ausstrahlung, eine *andere Stimmung* und wirkte *körperlich und geistig entspannt*.

Die angeführten Beispiele und die Analyse der Interviews zeigen *die große Bandbreite der unterschiedlichen Methoden*, die die Beraterinnen und Berater im Beratungsprozess mit ihren Klientinnen Klienten, in ihrer Praxis, anwenden.

- Themen der Klienten - Umgang mit Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten

Es zeigte sich, dass es das vorrangige Ziel der Berater ist, mit dem Einsatz ihrer speziellen Methode im Laufe des Gesprächsprozesses, zu den Themen der Klienten, zu deren zugrundeliegenden Konflikten zu gelangen, damit sie bearbeitbar werden. Konflikte, die den Klientinnen bekannt oder unbekannt sind und durch den Beratungsprozess ins Bewusstsein treten, und anschließend ausgesprochen und bearbeitet werden können. Die Klienten können ebenso genau definierte Probleme mitbringen, die sie lösen möchten, aber nicht wissen wie. Hier als Beispiel ein Zitat aus den Interviews, das eine Annäherung an unbewusste Konflikte und die zugrundeliegenden Themen, durch den Gesprächsprozess beschreibt:

„Es geht in tiefere Schichten rein. Es geht darum, vielleicht etwas heraus zu locken, was bissl tiefer drinnen ist. Oder man arbeitet ja manchmal auch mit Bildern oder mit ähnlichem. Wo es natürlich auch um die Beweglichkeit geht.

Wenn jemand ganz starr ist, dann kriegt er keine Bilder, dann kommt er dort nicht hin. Dann muss schon eine Beweglichkeit da sein, auch im Geiste.“
(6, Absatz 92).

Alle 7 Gesprächspartnerinnen brachten den Gesprächsprozess in Verbindung mit den Begriffen der Bewegung oder Beweglichkeit, wie in der *Kategorie III. Lebendig sein* ausgeführt, mit dem Hintergrund, Körper, Geist und Seele (oder Psyche) hängen voneinander ab und sind eine Einheit, wie das obige Zitat (6, Absatz 92) beispielhaft veranschaulicht.

Die Klientinnen begeben sich in Beratung um sich wohler zu fühlen, in ihrem Körper, mit ihrer Situation, in ihrer Gesamtheit als Mensch. Einige möchten *ein Etwas loswerden* wie z.B. Anspannungen und Stress, andere *etwas anderes bekommen*. Dieses *Bekommen-Wollen*, kann das *Erlernen von Fähigkeiten* sein, *sich selbst, durch die Begleitung einer Beraterin, in eine andere Richtung zu bewegen* sein oder *mit Situationen anders umgehen* zu können. In der Studie umfassten die Themen der Klienten eine große Bandbreite von Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten, die alle Lebensbereiche betrafen und in den Beratungssituationen zur Sprache kamen.

Bewegung wurde als ein Begriff, der die *Gesamtheit des Menschen* betrifft, angesehen und die *Themen und Ziele der Klienten*, die als Beispiele gebracht wurden wiesen eine ebenso große Bandbreite auf. Die Autorin versucht in der nachfolgenden Aufstellung eine Struktur der Klientinnenwünsche, -bedürfnisse und -ziele darzustellen, wobei die beiden Tendenzen *fließend ineinander übergehen können und nicht getrennt* zu sehen sind:

| Tendenz körperliches/psychisches Bedürfnis | Tendenz mentales/psychisches Bedürfnis |
|---|---|
| Neue, soziale Kontakte knüpfen z.B. beim Tennis, Tanzkurs, beim Fitnesstraining, einer Laufgruppe | Umsorgen lassen |
| Wieder etwas tun, was als Kind oder vor einigen Jahren Freude gemacht hat: Radfahren, Schwimmen, Bergsteigen, Wandern | Das Gefühl von Sicherheit (wieder) erlangen |
| Dampf ablassen mit Bewegung, Sport und in der Natur | Männlichkeit bzw. Weiblichkeit finden und in einer Partnerschaft verkörpern können; |

| Tendenz körperliches/psychisches Bedürfnis | Tendenz mentales/psychisches Bedürfnis |
|--|---|
| Durch Bewegung jünger, gesünder, beweglicher, fühlen | Gefühle und Emotionen (wieder) spüren lernen |
| Energie bekommen - um laufen zu gehen, Krafttraining zu machen | Sich selbst - den Selbstwert - schätzen lernen und sich wertvoll fühlen können |
| Massieren lassen | Für sich selbst Zeit nehmen wie Spaziergehen ohne Zeitdruck |
| Von Pferd bewegen lassen | Sehnsucht nach Gesundheit und Schönheit |
| Sich mit anderen sportlich messen | Für sich selbst den eigenen Sinn des Lebens finden – was wird als sinnvoll im Leben gespürt |
| | Sehnsucht nach Unabhängigkeit |
| | Ängste los werden |
| | Gelassenheit erlangen |
| | Umgang mit Krankheit; bei sich selbst oder im sozialen Umfeld |
| | Mut zu finden, (etwas) Neues auszuprobieren |
| | Mit Leistungsdruck und Konkurrenz umgehen lernen |
| | Umgang mit Stress von außen und von innen (aus einem selbst) |

Tabelle 2: Themenübersicht nach tendentiell körperlichen, mentalen und psychischen Bedürfnissen

In allen Interviews ist das Thema *Stress der Klientinnen*, in den verschiedensten Lebenssituationen, zur Sprache gekommen und der Umgang in ihrer täglichen Praxis. Einem Klienten, einem Künstler, der unter starkem Lampenfieber mit Zittern litt, half z.B. dieser Vorschlag: „Vorher, die Hände 10 Minuten unter das kalte Wasser halten, [...] sich bemühen zu zittern und mehr zu zittern.“ (1, Absatz 59). Die Angst vor dem Zittern in diesem Beispiel, wurde durch die Konzentration auf die körperliche Aufgabe, er *soll* jetzt zittern, im Laufe der Zeit deutlich weniger stark gespürt.

→ Zum Thema *Entspannung und Umgang mit Stress* bei ihren Klienten

Gaben 6 der 7 der Studienteilnehmer an, Übungen zur Entspannung anzuleiten, wie z.B. Meditationen, Phantasiereisen, Atemübungen, Qi-Gong, Yoga, Übungen nach Feldenkrais und Franklin und Progressive Muskelentspannungsübungen nach Jacobson, Energieübungen.

Geben 4 der 7 der Interviewpartnerinnen den Klientinnen Empfehlungen bzw. Übungen für zu Hause mit auf den Weg. *„Bei speziell gestressten Menschen, habe ich z.B. auch so immer so ein Paket, das ich sage, jeden Tag, mindestens zweimal eine Viertelstunde nur für sich selbst zu haben. Oder sowas in der Richtung. ja. Also wo man entspannt oder meditiert.“* (3, Absatz 154-155).

Gaben 2 der 7 Studienteilnehmer an, speziell auf die Klientinnen zugeschnittene Trainingsübungen für zu Hause zu erarbeiten: *„Ich kann da wirklich sehr viel [...] ob das jetzt ein Beckenbodenprogramm ist oder ein Schulterprogramm ist, oder ein Wirbelsäulenprogramm ist oder eines für den ganzen Körper oder ein Workout ist, [...] versuche den Leuten das zu geben, was sie brauchen.“* (7, Absatz 40-42).

Gab 1 Interviewpartnerin an, geführte Atemübungen ausschließlich als organisierte Gruppenseminare, unter Begleitung eines Arztes, durchzuführen. Wobei die überwiegende Mehrzahl, das waren 6 der 7 Studienteilnehmerinnen, auf den Atem ihrer Klientinnen achten. 4 der Befragten berichteten davon, individuelle Atemübungen, im Zuge des Gesprächsprozesses mit den Klienten, anzuleiten.

7.3.5 V. Einflüsse auf Selbstfürsorge und Bewegung

Diese Kategorie handelt von Hindernissen und Einflüssen auf die Selbstfürsorge und die körperliche und mentale Bewegung der Klientinnen über die die Interviewten, anhand ihrer Erfahrungen in Beratungsprozessen aus ihrer Praxis, berichteten.

Nach Auswertung der Interviews wird der Schluss gezogen, dass die Beraterinnen selbst den größten Einfluss auf das Thema Selbstfürsorge und Bewegung durch ihr individuelles Vorgehen, ihre menschliche Begegnung, indirekt auf ihre Klientinnen haben. Basierend auf der Art und Weise, wie die jeweilige Beratung durchgeführt wird, erhalten die Klienten Impulse und Ideen, die ihnen gedankliche Möglichkeiten eröffnen. 3 der Beraterinnen gaben an, Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung und zur Bewegung für zu Hause zu initiieren, eine Interviewpartnerin führt regelmäßig Erstgesprächserhebungen auf einem Formular durch und erfragt dabei auch sportliche Aktivitäten. Die Klienten können die praktischen Übungen zu Hause machen, müssen jedoch nicht. Die aufgetretenen Hindernisse werden in den Stunden ebenfalls besprochen. Durch all diese Wege kommen die Klientinnen zu Erkenntnissen und Ideen, die in ihre Denk- und Verhaltensweisen einfließen: Für sich etwas tun, sich etwas zu erlauben, über etwas zu sprechen, eine Sache, die sie gerne tun möchten, finden, was Ihnen gut tun könnte, eine Idee, eine Erinnerung, über etwas, das sie vielleicht früher schon gerne gemacht haben oder etwas Neues, anderes, etwas das sie vielleicht schon lange vorhatten. Oder es wird ihnen spürbar deutlich, was sie gar nicht (machen) wollen. Die damit gewonnene Selbstwahrnehmung, etwas nicht zu wollen oder sich für etwas zu interessieren, wurde als Grundvoraussetzung für Selbstfürsorge angegeben, wie in Kategorie II. erhoben wurde.

Das folgende Zitat deckt treffend die Aussagen der Interviewten ab, auf welche Art und Weise, Einfluss auf das Thema Selbstfürsorge im Beratungsprozess genommen wird:

„Ich kann niemanden zur Selbstsorge sozusagen hin verführen oder so. Man kann ihm diese Möglichkeit eröffnen und schauen ob er sie nimmt. Ich versuche herauszufinden, was ist das, wo der, die sich am wohlsten fühlt, dieses kann man dann eventuell ins Gespräch bringen. Das muss aber nicht ich sein, weil das macht er ohnehin selbst dann. Meine Technik ist die, dass ich versuche heraus zu kriegen, dass die Leute selber auf die Idee kommen.“
(5, Absatz 114-115).

Durch die individuelle Entwicklung der Klientinnen kann das Gefühl für die persönlich, passenden Selbstfürsorge Aktivitäten entstehen und Möglichkeiten, für sich Gutes zu tun, eröffnen. Klienten beginnen sich zu erinnern, dass sie z.B. früher gerne Eislaufen, Schwimmen, im Park joggen oder als Kind Radfahren waren. Der Impuls kann

angenehme Gefühle und Erinnerungen wecken, und dadurch das Bedürfnis für sich selbst wieder eine Aktivität zu reaktivieren oder neu erlernen zu wollen. Die Idee wird zur Motivation, der Klient spürt, er möchte das wieder erleben und beginnt im besten Falle mit der Umsetzung, d.h. mit der körperlichen Bewegung oder mit einer Handlung, die ihm schon einmal Freude bereitet hat oder die sie weg geschoben hatte und nun als Idee an die Oberfläche getreten ist. Das kann eine neue Sportart sein, eine Weiterbildung, eine Ausbildung für die nie Zeit war. Der Mensch tut etwas für sich, was er jahrelang *vergessen* hatte, weil andere Dinge, andere Menschen Vorrang hatten.

Ein Impuls aus einem Beratungsgespräch wird zur Selbstfürsorge Handlung.

Alle Studienteilnehmerinnen konnten von realen Fall-Beispielen aus ihrer Praxis berichten. Die Klienten schaffen Platz im Leben für etwas, das ihnen wichtig wird oder einmal wichtig war. Dieser Platz im Leben wurde in Verbindung mit Zeit nehmen und ebenso mit einem Stückchen ungestörtem Platz für sich, im eigenen Zuhause, angeben.

Die Interviewpartnerinnen drückten ebenfalls aus, dass eine Kultur der Beschleunigung in den Beratungen zu spüren ist. Menschen, die zu ihnen kommen, befänden sich oft in großer Hektik, Eile, fühlten sich gehetzt und unter Termindruck:

„Die meisten sind ja auch so durch den Alltag gehetzt. Und hier der Beruf und dann da die Kinder, und sie nehmen sich auch keine Zeit für sich.“ (1, Absatz 126). Oder drastischer: *„Dieses ständige ums Leben rennen. Damit kommen die Leute ja in die Beratung.“* (5, Absatz 94).

Diese gefühlt, beschleunigte Zeit stellt aus professioneller Sicht eines der größten Hindernisse, dar, um für sich selbst ausreichend und gut sorgen zu können. In der Beratung können die Klienten *in Ruhe*, in ihrer eigenen Art und Weise, in einem geschützten Rahmen zu sich selbst kommen, aus sich selbst heraus kommen und im Prozess herausfinden, was sie spüren, was sie tun oder nicht wollen, was sie im Leben brauchen könnten. Bereits die Bereitschaft und die aktive Handlung, zum ersten Beratungsgespräch zu kommen, werden von den Beraterinnen als Selbstfürsorge angesehen. Als Einfluss-Faktor im Gespräch wurde auch die Sicherheit der Beraterin genannt. Diese professionelle Sicherheit strahlt auf die Klienten aus, schafft Klarheit und

überträgt sich damit in der Begegnung auf die Klienten. Die Beraterinnen drückten aus, dass sie den Zeitdruck spüren und durch die eigene Ruhe, Atemübungen oder anderen Interventionen, den Klientinnen ihre Unruhe bewusst werden lassen. In der Beratung spüren und erfahren die Klienten im besten Fall in sich selbst im Gespräch, d.h. in der Begegnung mit der Beraterin, was ihnen gut tun könnte und was ihnen schadet, in ihrem Tempo:

„Eine gewisse Ruhe, eine gewisse Zeit braucht, um den nächsten Schritt zu machen.“ (2, Absatz 20); „Ich atme mit der Klientin manchmal bewusst gemeinsam. Also wie sie oder er atmet, atme ich auch, oder ich atme ihr vor. und dann kommt manchmal von ihr auch dieser äh Seufzer. Also entweder seufzt sie und ich seufze mit oder umgekehrt. Also bewusst, wenn ich es initiiere, damit sie wieder anfängt zu atmen, weil sie grad 10 Sekunden nicht geatmet hat.“ (6, Absatz 74).

In den Interviews wurde mehrmals ein Tabu-Thema angesprochen, ein falsches Verständnis von Selbstfürsorge. Für sich selbst zu sorgen wurde demnach von Klientinnen mit Egoismus gleich gesetzt. Neben dem unerschöpflichen Thema Zeit haben und Zeit nehmen, gilt demnach mehrheitlich das gesellschaftliche Tabu, einer Nicht-Akzeptanz in der Gesellschaft, sich selbst an die erste Stelle des Lebens zu stellen, fürsorglich zu sich selbst zu sein. Der Konflikt, mit sich selbst keinen liebevollen Umgang leben zu können, wurde als schwerwiegendes Hindernis für Selbstfürsorge und für Bewegung genannt:

„Was ich beobachte ist, gut zu sich sein, liebevoll zu sich sein ist ein riesiges Tabu [...] gilt als egoistisch.“ (1, Absatz 118).

Eine andere Interviewpartnerin bezog sich dabei explizit auf Frauen und das Thema der Selbstfürsorge. Beratungsgespräche führten in dieser Hinsicht zum Thema über den Wert, über ein persönliches Gefühl, sich im sozialen Umfeld des betreffenden Menschen nicht akzeptiert, nicht wertvoll zu fühlen, den eigenen Wert in Frage zu stellen:

„Frauen merke ich, [...] haben ein irrsinniges Problem [...] selbst um sich zu sorgen. Also ich hab immer wieder das Thema der Wertlosigkeit.“ (2, Absatz 88).

Es wurde von Erfahrungen mit Klienten über Angst in Zusammenhang mit dem Körper berichtet. Ängste, die von Nichtakzeptanz des sozialen Umfelds handelten, Angst vor

Bewertungen wie z.B. unpassend beim Bewegen zu sein, sich zu schämen und von Hemmungen über den Körper zu sprechen: „*So ein Blödsinn, solche alten Leute, die da miteinander tanzen, das ist ja, ja obszön.*“ (6, Absatz 38). Das folgende Praxisbeispiel erzählt über die Angst vor dem eigenen Körper: „*[...] nicht gewohnt sind, nicht gewöhnt sind, über ihren Körper zu sprechen. Die ihren Körper als Werkzeug benutzen, und bestenfalls, dass man sich unter der Dusche sozusagen berührt. [...] da kommt der Popo der wackelt und es ist gut wenn er wackelt, wenn wir uns bewegen und das macht dann auch Spaß.*“ (7, Absatz 110-116).

Hervorgehoben wurde die Begegnung zweier Personen in ihren Körpern, in ihrer Gesamtheit als Menschen im Beratungsgespräch: „*[...] ich habe hier gegenüber einen lebenden Körper sitzen und ich bin ein lebender Körper.*“ (1, Absatz 233). Beratungsprozesse bewirken im optimalen Fall, schrittweise die erwähnten, *neuen Denk- oder Verhaltensweisen* in den Klientinnen. Diese Änderungen wiederum erzeugen das Gefühl der Freiheit und *erweitern den Spielraum* der Menschen, d.h. Gefühle der Enge können mit der Zeit losgelassen und durch Weite ersetzt werden und führen zu mehr Möglichkeiten im Leben, zu einem differenzierten Erleben um den eigenen Körper (wieder) zu spüren, Freude an der Bewegung zu haben, wie früher als man Kind war: „*Es öffnet auch Türen, weil es ist unser Körper. und jeder ist froh, wenn er seinen Körper auch spüren darf. Also das was [...] uns allen als Kindern zur Verfügung gestanden und dieses Feld versuche ich wieder zu eröffnen.*“ (7, Absatz 110-116). Nach dieser Aussage soll Bewegung im ersten Schritt mental, also geistig, zugelassen werden, um den *Körper wie ein Kind erleben* und spüren zu können.

Die Studie zeigte, dass weitere Einfluss-Faktoren auf Selbstfürsorge und Bewegung, das Alter und alte Gewohnheiten waren. Bewegung, die auf das Alter der Menschen Einfluss hat und umgekehrt, das Alter, das Einfluss auf mentale und körperliche Bewegungs- und Entwicklungsprozesse hat, wie die folgenden Beispiele zeigen: „*Der schon ein bisschen älter ist, also, man muss da viel mehr Geduld haben, weil die Prozesse ja schwieriger werden, ja. Einer der heute mit 30 sich neu bewegen soll, ist eine andere Aufgabe, als einer der mit 80 sich neu bewegen soll.*“ (5, Absatz 68). Das bedeutet, dass die Bewegungsart, die Dauer und das Ausmaß der Bewegung altersabhängig sind.

Und betreffend mentale Bewegung bringt die Studienteilnehmerin das folgende Zitat:

„Der Begriff der Bewegung ist [...] auch wieder etwas in Gang setzen, was blockiert ist. Also wenn jemand zur Beratung kommt hat er eine Blockade, manchmal. [...] womit man mit Bewegung, sagen wir körperlicher Bewegung auch Blockaden im Denken irgendwie lösen kann.“ (5, Absatz 76-78).

Den Einfluss von Bewegung auf den Geist und umgekehrt erläutert Interviewpartner 2:

„Bewegung hat für mich viel damit zu tun, den Körper in Bewegung zu bringen, aber auch damit den Geist in Bewegung zu bringen. [...] Geist sich gleichzeitig bewegt. Oder umgekehrt. Indem sich der Geist bewegt, bewegt sich auch der Körper.“ (2, Absatz 6-7).

Die Interviewpartnerinnen führten aus, dass es Zeit und Geduld erfordert, sich aus eingefahrenen Gewohnheiten zu lösen, dass Bewegung einen hohen Einfluss auf das gefühlte Alter haben kann: *„Sie sagen, ok jetzt fühle ich mich weniger verspannt weil ich das oder jenes tue. Hm, auch dass sie sich jünger fühlen.“* (6, Absatz 68).

Interviewpartnerin 5 hob hervor, dass ein Mensch, unabhängig von seinem Alter, nur durch Lustgefühle das Bedürfnis hat, sich zu bewegen: *„[...] eine Vorstellung von Lustgefühlen dazu, dass man sich, dann den inneren Schweinehund sozusagen überwindet.“* (5, Absatz 68-70).

Diese Lustgefühle können Freude an körperlicher oder mentaler Bewegung, sozialen Kontakten z.B. bei Sport in einer Gruppe, oder besonders im Natur-Erleben sein:

„Das Hauptthema ist Natur. [...] das geht für alle gleichermaßen offensichtlich. Ich gehe, ich bin gerne in der Natur. Ich gehe gerne in die Natur. Das ist etwas, was alle unisono sagen.“ (7, Absatz 32).

7.3.6 VI. Selbstfürsorge und Bewegung der Beraterinnen

Alle Studienteilnehmer teilten die Meinung, dass mentale und körperliche Bewegung für sie persönlich einen großen Stellenwert hat und sie diese uneingeschränkt im Sinne von *für sich selbst sorgen* und gleichzeitig als Psychohygiene verstehen.

Hervorstechend war die Tatsache, dass 5 der Interviewten von persönlichen Krisen und Schicksalsschlägen berichteten, durch die sie einen neuen Umgang mit sich selbst

gelernt haben. Angststörungen, depressive Episoden und andere Krankheiten lösten einen Prozess der Selbstwahrnehmung aus: *„[...] lange gezehrt von der Substanz und auf mich vergessen [...] ist mir nicht aufgefallen, dass mir Bewegung abgeht.“* (7, Absatz 122). Neben der Inanspruchnahme von Selbsterfahrung wurde von körperlichen Aktivitäten wie Laufen, Spaziergängen in der Natur und dem Erlernen von Meditationen, Shiatsu, Tai Chi, Chi Gong und Feldenkrais Übungen berichtet. Diese mentalen und körperlichen Übungen führen sie, nach ihren Angaben, so gut wie täglich durch. Sie lernten durch persönliche Erfahrungen, die sie an ihre Grenzen brachten, Fürsorge für sich selbst zu übernehmen.

Als weitere, regelmäßig ausgeübte Bewegungsarten wurden Tanzen, Schwimmen, Atem-Übungen, Aerobic mit Musik, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Chi Gong und Feldenkrais genannt. Wie wichtig Bewegung, genannt wurde *genügend Bewegung*, ist zeigen die folgenden Zitate von Studienteilnehmerin 2 und 4: *„[...] Bewegung mich einfach immer wieder raus holt. Das reinigt irgendwie. Das bewegt dann auch meinen Seelenzustand und dann geht es mir immer besser danach.“* (4, Absatz 66); *„Man genügend Bewegung macht. das ist für mich z.B. auch persönlich sehr wichtig. weil ich einfach find dass das sehr das Wohlbefinden geistig beeinflusst. Also ich hab´s bei mir selber auch bemerkt.“* (2, Absatz 140).

Bewegung als gelebter Selbstfürsorgeaspekt belegen die folgenden Zitate: *„[...] sondern einfach gehen, gehen, gehen. Und ich praktiziere das selber sehr viel. Gehen. Und das bringt mich unheimlich in den Fluss. Einfach. Und wenn ich es sportlicher haben will, dann gehe ich schnell. [...] Bewegung ist für mich Lebenselixier [...].“* (7, Absatz 3-20).

Über die Selbstwahrnehmung als Basis der Selbstfürsorge und den daraus resultierenden Umgang mit sich selbst, gibt gerade das Zitat von Interviewteilernehmerin 5 Auskunft: *„Ich mach vielleicht zu wenig Bewegung, jetzt wieder dann mehr. Ich schau auf mich, ich horche auf mich. Für mich ist das Leitmotiv horchen. Dann schauen, dann riechen, dann fühlen. Und damit kann eigentlich nichts schief gehen.“* (5, Absatz 126-127).

Die Wichtigkeit sozialer Vernetzung als Teil der Selbstfürsorge spricht die Interviewte 6 an: *„Dinge, die mich im wahrsten Sinne des Wortes aufrecht halten. Also jetzt körperlich und seelisch ist mir wichtig. Ich habe eine Handvoll von guten Freunden und Freundinnen, also da ist der Austausch da.“* (6, Absatz 94).

Stellvertretend für alle Studienteilnehmerinnen und –teilnehmer wird die Auswertung der Studie zur Selbstfürsorge und Bewegung mit folgendem Zitat abgeschlossen:

„Es ist die entscheidende Frage: Was machst du für dich täglich?

Es ist wirklich die entscheidende Frage. Weil wenn ich nicht für mich Sorge dann bin ich auch nicht in einem ressourcen-vollem Zustand und dann kann ich auch nicht für andere da sein. Und das habe ich im Übrigen vor 20 Jahren gelernt, und ich glaube, dass ich es jetzt verstanden habe.“ (7, Absatz 122).

8 DISKUSSION UND IMPLIKATIONEN FÜR DIE PRAXIS

Von Beginn des Lebens an, ist ein menschliches Wesen in Bewegung. Mit dem ersten Atemzug hebt und senkt sich der Brustkorb. Der menschliche Organismus lernt und das Gehirn bildet ohne Unterlass neue Verbindungen, neuronale Verknüpfungen. Jeder körperlichen Bewegung liegt eine ungeheure Anzahl von neuronalen Impulsen zugrunde. Bis in die kleinste Muskel- und Gehirnzelle sind wir ein Wunder der Natur, ein Organismus, der gleichzeitig das Herz schlagen, unseren Blutkreislauf arbeiten und unsere Muskulatur den Körper aufrecht halten, greifen und bewegen lässt. Wie Alan Fogel (2013, S. 293) ausführt, versteht man unter dem neuronalen Netzwerk beim Menschen eine Aktivierung einzelner Hirnregionen, die zusammen und miteinander kommunizieren, d.h. aktive Neuronen, sind zu einem System vereint, das im Menschen bei Tag und bei Nacht im Einsatz ist, solange der Organismus Mensch lebt. Stress schüttet beispielsweise Hormone aus und sorgt dafür, dass unsere Muskeln sich zusammenziehen und kampfbereit werden. Berührungen und Konzentration auf unseren Atem lassen den Körper entspannen (Heidenreich & Michalak, 2009). Im Alltag vergessen wir oft, dass wir nicht nur unseren Körper haben, sondern wir gleichzeitig unser Körper sind. Ein lebendiger, sich bewegender Organismus für den wir die Verantwortung haben oder anders ausgedrückt, worum wir uns gut sorgen sollen, um das System von Körper, Geist und Seele in Balance halten zu können (Feldenkrais, 2005; Fogel, 2013).

In Interaktion mit unserem sozialen Umfeld, erlernen wir von Kindesbeinen an, wen wir vertrauen können, wo wir gute oder unangenehme Gefühle bekommen, wen wir gerne mögen oder weniger. Wir bauen Bindungen auf und erlernen das Verhalten in und durch die Gesellschaft, in der wir aufwachsen (Brisch, 2009). Unter Lebensumständen, die Stress-Reaktionen auslösen, kann ein Mensch Leidensdruck spüren, der dazu führt, dass Unterstützung durch Gesprächsberatung gesucht wird, wenn über einige Zeit die belastende Situation nicht gelöst werden kann (2005, Reichel). In dieser Studie wurde untersucht, inwiefern psychosoziale Beraterinnen und Berater den Selbstfürsorgeaspekt Bewegung bei ihren Klientinnen und Klienten fördern, d.h. tritt das Thema der mentalen oder körperlichen Bewegung und der Selbstfürsorge in der Beratung auf und wie wird damit umgegangen. Die Forschungsfrage und die entsprechende Erhebung dazu umfassten speziell auch ob *Bewegung Thema in der psychosozialen Beratungssituation*

ist. Dies ist eindeutig mit ja zu beantworten. Alle Befragten schilderten Beispiele aus ihrer täglichen Beratungspraxis, die sich mit Bewegung befassten. Die Interviewten verstanden den Begriff der Bewegung, in Zusammenhang mit der körperlichen, geistigen und seelischen Einheit. Dementsprechend reichte die Bandbreite der Beratungsaspekte und Interventionen vom Bewegen eines Menschen aus starrer Denkweise bis hin zu körperlichen Trainingsübungen mit Klientinnen und das Geben von Bewegungs-Hausübungen.

Die Auswertung zeigte markant auf, dass die Themensuche und -bearbeitung mit Klientinnen im psychosozialen Beratungsprozess durch die individuelle Herangehensweise der Beraterinnen ausschlaggebend für die unterschiedliche Auseinandersetzung mit Selbstfürsorge und die Motivation für Bewegung ist. Gemeint ist damit, dass Klientinnen und Klienten oft das Gefühl haben, dass sie etwas verändern müssen, sie aber nicht wissen wie. Der Alltag, das Leben stresst: Themen wie z.B. im Beruf ist man an den Grenzen, der Partner, die Partnerin hat seinen Anreiz verloren, die Kinder haben Probleme in der Schule, keine Zeit etwas für sich zu tun, erste gesundheitliche Probleme treten auf etc. Wenn sie sich dazu entschließen Beratung in Anspruch zu nehmen, können und werden unzählige, unterschiedliche kreative, körperliche/mentale oder Gesprächsmethoden von den psychosozialen Beraterinnen eingesetzt (Frank, 2011; Reichel & Rabenstein, 2001). Diese werden im Beratungsprozess angewandt, um die Klientinnen und Klienten zu ihren individuellen Kernthemen vordringen zu lassen. Mit Empathie, Verständnis, Wertschätzung, Geduld und Offenheit werden die Klientinnen zu ihrer individuellen Erkenntnis begleitet. Dazu wird gehorcht, gefragt, nachgespürt und sich in den anderen Menschen hineinversetzt.

Das Ergebnis der Studie erbrachte weiteres, dass die Selbstwahrnehmung in körperlicher und geistiger Hinsicht eine Grundvoraussetzung für Selbstfürsorge, nach Meinung der Befragten und in der Fachliteratur, darstellt. Die Selbstwahrnehmung befähigt Menschen zu erkennen und zu erspüren, was genau verändert, angepasst oder akzeptiert werden kann, um sich im eigenen Körper wohl und mit dem eigenen Leben (wieder) zufrieden zu fühlen (Fogel, 2013). Der Mensch als eine Einheit von Körper, Geist und Psyche, die in Balance zu bringen ist, um vorhandenen Leidensdruck zu mildern oder zum Verschwinden zu bringen. Die Auswertung zeigte ebenfalls, dass in

der Beratung diese Gesamtheit der Menschen betrachtet wird. Die Beraterinnen fördern durch ihre Beziehung und Begleitung, die Selbstwahrnehmung der Klientinnen in geistiger und körperlicher Hinsicht (Fogel, 2013). Dabei kommt körperlicher und mentaler Bewegung, sei es mittels Atemübungen in der Beratungsstunde oder der Erinnerung einer irgendwann wohltuenden, körperlichen Aktivität wie spazieren gehen, tanzen oder Rad fahren, im Beratungsprozess große Bedeutung zu.

In der Praxis wird die geistige und körperliche Bewegung gleichgesetzt mit menschlichen Emotionen und Lebendigkeit. Ob Meditation zur inneren Einkehr oder sportlicher Ziele, wie das Durchhalten eines Marathons, mentale und körperliche Bewegung ist die Basis des *Für sich selbst Sorgen Könnens*. Im Verständnis der interviewten Beraterinnen, bedeutet Leben gleich Bewegung (Datler, Studener-Kuras, 2005) und der Begriff der Bewegung, geistig oder körperlich, macht ihrer Meinung nach einen lebendigen Menschen aus. Bewegung wurde in diesem Zusammenhang als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden, auch im absoluten Ruhezustand befindet sich der Körper eines Menschen in Bewegung um den Organismus am Leben zu erhalten (Fogel, 2013). Diese Aussagen decken sich mit wissenschaftlicher Forschung, wie zum Beispiel die des Univ. Psychologen und Körpertherapeuten Alan Fogel (2013), Körper-Bewegungskonzepten von Moshé Feldenkrais (2005, 2013), Edmund Jacobson (Hamm, 2014) und u.a. Eric Franklin (2011), André Bernard (Bernard, Stricker, Steinmüller, 2011) und Christian Larsen (2014) die das Vermächtnis von Mabel E. Todd (2009) zur Ideokinese über die Vorstellung von Bewegung im Geist, weiterentwickelten. Diese Forschungen führten zu Erkenntnissen, die neue Methoden zu körperlicher Bewegung in Verbindung mit dem Gehirn (Geist) hervorbrachten. Bewegungsmethoden, die im Stande sind, menschliche Entspannungszustände zu erreichen, die sich körperlich, geistig und seelisch auswirken.

In gleicher Weise wie Meditation für geistige Entspannung sorgt (Ott, 2014), tragen körperliche Aktivitäten und Sport zur Stillung menschlicher Grundbedürfnisse, wie die von sozialen Kontakten, Selbstachtung und Selbstverwirklichung, bei. Ausgehend vom Bedürfnis nach Selbstbestätigung, Selbstverwirklichung, sozialen Kontakten und Wertschätzung (Kapitel 5.1, Maslow, 2014), befriedigt körperliche Bewegung diese Bedürfnisse und fördert insbesondere auch den Gesundheitszustand der Menschen (Kapitel 5.1.2 Gesundheitsaspekte). Neben dem allgegenwärtig in den Medien beworbenen Gesundheitsaspekt von körperlicher Bewegung, ist der Leistungsanspruch

an den eigenen Körper ein deutlicher Widerspruch zur aktiv gelebten Selbstfürsorge. Im Hinblick auf *gut für sich zu sorgen* ist die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung essentiell, auch um die eigene Balance zwischen körperlicher Herausforderung, Aktivitäten zur Entspannung und Ruhe und leistungsferner Freude an Bewegung zu finden, abhängig vom persönlichen, körperlichen und mentalen Zustand. *Körperliche und mentale Bewegung als Selbstfürsorgeaspekt kann in jedem Alter und für jeden Menschen Lebenselixier sein.*

Die psychosozialen Beraterinnen in dieser Studie fördern ebenso die Selbstfürsorge durch Entwicklung der Selbstwahrnehmung ihrer Klienten. Das geschieht durch den Gesprächsprozess, indem Wünsche, Träume, Hoffnungen, Konflikte, körperliche und psychische Wahrnehmungen besprochen und bearbeitet werden (Gahleitner, Reichel, Schigl, Leitner, 2014; Reichel, 2005). Was braucht ein Mensch gerade in seinem Leben für körperliches und geistiges Wohlbefinden? Ruhe und Stille oder Auspowern, mentale Herausforderungen wie Neues erlernen oder geistiges Abschalten wie u.a. durch Spaziergängen in der Natur, Gruppen-Fitness-Kursen oder Meditationen, körperliche und mentale Erfahrungen wie mit Feldenkrais- oder Spiraldynamik-Übungen oder Bewegung nach Franklin? (Feldenkrais, 2014; Larsen, 2014). Durch die professionelle Begleitung und den Austausch erfahren die Klienten ihre eigenen, oft noch nicht bewussten Bedürfnisse. Sie können in ihrem Tempo, Anpassungen in ihrem Leben vornehmen um sich wieder wohler zu fühlen.

Die Studie erbrachte einen deutlichen Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Bewegung und Wohlbefinden. Um sich dem Zustand *im Körper still werden* anzunähern, können Meditation oder Methoden der Achtsamkeit eingesetzt werden, siehe Kapitel 4, Achtsamkeit (Petermann, Vaitl, 2014; Heidenreich & Michalak, 2009). Dazu gaben 6 der Interviewten an, Entspannungstechniken wie Meditation (Ott, 2104) zu empfehlen oder anzuleiten. Körperliche und mentale Übungen zur Entspannung wie u.a. Feldenkrais (2014) oder Muskelentspannung nach Jacobson (Hamm, 2014) kommen ebenso in der Praxis vor. 4 der Interviewten bieten Atemübungen an (Fogel, 2013), 1 Beraterin führt bildhafte Imaginationen nach Franklin (2011), mit ihren Klientinnen durch und 6 der Interviewten achten auf den Atem während des Gesprächs. Die Chance, die sich für den Bereich der psychosozialen Beratung demnach erschließt, ist die Hinwendung zum Thema der Selbstfürsorge und Bewegung, sollte dies bisher

nicht vordergründig beachtet worden sein. In einer Gesellschaftskultur, wo Leistungsdruck, Selbstdarstellung, endlose To-do-Listen, Termindruck und Beschleunigung vorherrschen, können Menschen spürbar unter Druck geraten (Keupp, 2013; Reichel, 2005). Der menschliche Organismus reagiert mit einem seit Urzeiten integrierten Bedrohungsmuster und setzt den Körper hormonell und muskulär in Alarmreaktion (Fogel, 2013). Die Unterstützung und Begleitung der Klienten und Klientinnen als ein Faktor, sich den körperlichen und seelischen Gefühlen und Bedürfnissen stärker zuzuwenden. Psychosoziale Beratung kann einen Beitrag zum Erkennen und Finden leisten, was ein Individuum an Bewegung braucht. Individuelle, freudvolle, körperliche und mentale Bewegung, um zu einem Weg der Entspannung, zum Ausgleich in sitzenden Berufen und damit zur Balance, der unter Anspannung stehenden Menschen zu werden. Im direkten Zusammenhang damit können Achtsamkeit und die bewusste, innere Haltung (Kapitel 4.1 Achtsamkeit) auf das körperliche und psychische Erleben als ein alternativer Weg aufgefasst werden, um aus den Gedanken der Leistungsspirale aussteigen zu können, und um eine angemessene Balance von Bewegung, subjektiv gesund für den einzelnen Menschen, zu finden. Im Sinne von Selbstfürsorge, ein Achten auf das eigene Selbst (Fogel, 2013; Heidenreich & Michalak, 2009).

Körperliche und mentale Bewegung, als ein Impuls im psychosozialen Beratungsprozess, der Klientinnen begleitet und Erkenntnisse bringen kann. Wie die Erlaubnis, *für, und um, sich selbst wieder gut zu sorgen*, um Freude und Lebendigkeit im Körper und im Geist zu spüren. Damit Bewegung als eine Quelle der Ressourcenaktivierung des Menschen erfahren werden kann (Frank, 2011). Abseits vom stets leistungsbereit zu sein habenden Menschen (Keupp, 2013), der nur durch materielles Streben sein Wohl finden soll, hin zum Spüren, der Selbstwahrnehmung (Fogel, 2013), des eigenen, wertvollen Daseins des menschlichen Selbst. Dabei sich unbeschwert und voll Freude wie ein kleines Kind, lebendig bewegen (Franklin, 2011, Larsen, 2014). *Leben bedeutet in Bewegung sein* (Datler, Studener-Kuras, 2005).

Die Autorin schließt diese Masterarbeit über Selbstfürsorge und Bewegung mit einem Zitat aus einem Therapiegespräch von Carl R. Rogers (2010, S. 38):

„Die Vorstellung erscheint so seltsam, dass sie kaum zu fassen ist. Sie würde bedeuten: Ich würde mich der Welt gegenüber so verhalten, als gehöre es zu meinen wichtigsten Aufgaben, mich um dieses kostbare Individuum zu kümmern, das ich bin – das ich liebe.“

9 LITERATURVERZEICHNIS

Ainsworth, M. D. S. (2003). Feinfühligkeit versus Unfeinfühligkeit gegenüber den Mitteilungen des Babys (1974). In K. E. Grossmann & K. Grossmann (Hrsg.), *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta 2003, 414-421.

Allmen, F. (1997). *Mit Buddhas Augen sehen: Buddhistische Meditation und Praxis*. Berlin: Theseus.

Balz, Eckart. (2000). Sport in der Lebenskunst. *SPW*, 30(4), 369-383.

Bauer, Joachim. (2008). *Prinzip der Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Bernard, André, Steinmüller, Wolfgang, Stricker, Ursula. (2011). *Ideokinese – Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung*. Bern: Verlag Hans Huber.

Bowlby, J. (2010). *Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie* (2. Auflage). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Brisch, K.H. (2009). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie* (15. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Bundesministerium für Gesundheit und Fond Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Zugriff am 1.08.2016. Verfügbar unter <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen/2012-10-17.1163525626>

Czetczok, Hans-Erich. (2010). Die Feldenkrais-Methode. In Müller-Braunschweig, Hans, Stiller, Niklas. (Hrsg.), *Körperorientierte Psychotherapie. Methoden – Anwendungen – Grundlagen*. (S. 138-154). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Datler, Wilfried, Studener-Kuras, Regina. (2005). Alles Leben ist Bewegung – pädagogische Anmerkungen über den Zusammenhang von Bewegung und Entwicklung. In Voglsinger, J., Kuntz, St. (Hrsg.). *Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung*. (S. 55–65). Wien: Verlag Jugend & Volk

Duden online. Berlin: Bibliographisches Institut GmbH. Zugriff am 12.8.2016.

Verfügbar unter http://www.duden.de/rechtschreibung/mental_geistig_gedanklich

Duttweiler, Stefanie, Gugutzer, Robert. (2015). Vom Umgang mit Zahlen und Größen. *Forschung Frankfurt*, 1, 29-33.

Edelhaimb-Hrubec, Christiana Maria, Reichel, Auguste. (2014). Selbstsorge, ein sinnvolles Ritual? In Gahleitner, Silke Birgitta, Reichel, René, Schigl, Brigitte, Leitner, Anton (Hrsg.). Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision. (S. 172-192). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Ehrenthal, Johannes C; Tomanek, Julia; Schauenburg, Henning; Dinger, Ulrike. (2013). Bindungsrelevante Situationen in der Psychotherapie. *Psychotherapeut* 58, 474-479.

Esselborn-Krumbiegel, Helga. (2002). *Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben*. Stuttgart: UTB.

European Food Information Council. (6/2006). *Die Grundlagen körperlicher Aktivität*. Zugriff am 19.11.2105. Verfügbar unter <http://www.eufic.org/article/de/page/BARCHIVE/expid/basics-korperliche-aktivitat/>

Feldenkrais, Moshé. (2005). *Das starke Selbst. Anleitung zur Spontanität*. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Feldenkrais, Moshé. (2014). *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Fogel, Alan. (2009). *The Psychophysiology of Self-Awareness: Rediscovering the Lost Art of Body Sense* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: W. W. Norton & Company.

Fogel, Alan. (2013). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Vom Körpergefühl zur Kognition*. Stuttgart: Schattauer.

Food Today. (3/2009). *Richtlinien für körperliche Aktivität*. Zugriff am 19.11.2015. Verfügbar unter <http://www.eufic.org/article/de/artid/Richtlinien-koerperliche-Aktivitaet/>

Foucault, Michel. (1986). *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Foucault, Michel. (1993). Technologien des Selbst. In Foucault, M., Martin, R., Paden, L.H., Rothwell W.E., Gutman, K.S., Hutton, H. *Technologien des Selbst*. (S. 24-62). Frankfurt: Fischer.

Frank, Renate. (Hrsg.). (2011). *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag GmbH.

Franklin, Eric. (2011). *Bewegung beginnt im Kopf. Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin-Methode^R*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag.

Grossmann, Paul. (2009). Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. *In Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. (S. 69-101). Tübingen: dgvt-Verlag.

Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Gebauer, Gunter. (2004). Ordnung und Erinnerung. Menschliche Bewegung in der Perspektive der historischen Anthropologie. *In Bewegung. Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte*. (S. 23-42). Bielefeld: Transcript Verlag.

Grossmann, Paul. (2009). Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. In Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes. *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch.* (S. 69-101). Tübingen: dgvt-Verlag.

Hamm, Alfons. (2014). Progressive Muskelentspannung. In Petermann, Franz, Vaitl, Dieter. (Hrsg.). *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch.* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Hartmann, Hans-Peter. (2011). Suche nach Geborgenheit: Bindungswünsche realisieren. In Frank, Renate. (Hrsg.). *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie.* Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.

Hofmann, Birgit & Hoffmann, Nicolas. (2012). *Selbstsorge für Therapeuten und Berater.* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support c/o Dänisches Rotes Kreuz. *Psychosoziale Beratung. Ein TrainerInnen-Handbuch (...).* ISBN: 978-87-92490-12-4. Dänemark: Kopenhagen.

Kabat-Zinn, Jon. (2009). Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes. (Hrsg.). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie.* (S. 103-139). Tübingen: dgvt-Verlag.

Kern, Ernst. (2007). Achtsamkeit und Körperpsychotherapie. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, 2/07, 92-102.*

Keupp, Heiner. (2013). Fit für was? Beratung als Aktivierungsschema fürs Hamsterrad. In Nestmann, Frank, Engel, Frank & Sickendiek, Ursel. (Hrsg.). *Das Handbuch der Beratung. Neue Beratungswelten.* (Bd. 3). (S. 1723-1740). Tübingen: dgvt-Verlag.

Keupp, Heiner. (2013). *Identitätskonstruktionen: Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne.* Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Klein, Gabriele (Hrsg.). (2004). *Bewegung. Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte*. Bielefeld: Transcript Verlag.

Klein, Michael. (Hrsg.). (1996). *Sport und Körper. (Arbeitsbücher Sport)*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Kornfield, Jack. (2008). *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. München: Random House GmbH.

Kuckartz, Udo. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse, Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Küchenhoff, Joachim. (Hrsg.). (1999). *Selbsterstörung und Selbstsorge*. Gießen: Psychosozialer Verlag.

Larsen, Christian. (2014). *Die zwölf Grade der Freiheit. Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination*. Petersberg: Verlag Via Nova.

Maslow, Abraham H.. (2014/1954). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Mayring, Philipp. (2000). Qualitative Inhaltsanalyse. *Forum Qualitative Sozialforschung*. 1(2), Art.20. Zugriff am 28.11.2015. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2384>

Meibert, Petra, Michalak, Johannes & Heidenreich, Thomas. (2009). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. In Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes. (Hrsg.). (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. (S. 27-48). Tübingen: dgvt-Verlag.

Mk 12, 29-31. 2. Gebot der Bibel „*Du sollst deinen Nächsten lieben wie Dich selbst*“. Zugriff am 22.8.2016. Verfügbar unter http://www.vatican.va/archive/DEU0035/_P7X.HTM

- Ott, Ulrich. (2014). Meditation. In Petermann, Franz, Vaitl, Dieter. (Hrsg.). *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Reddemann, Luise. (2003). Einige Überlegungen zu Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen. Erfahrungen und Hypothesen. *ZPPM 1. JG. HEFT 1 (S.79-85)*.
- Reddemann, Luise. (2005). Selbstfürsorge. In O.F. Kernberg, B. Dulz & J.Eckert (Hrsg.). *Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf*. (S. 563-569). Stuttgart: Schattauer.
- Reichel, René. (Hrsg.). (2005). *Beratung Psychotherapie Supervision. Einführung in die psychosoziale Beratungslandschaft*. Wien: Fakultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Reichel, René & Rabenstein, Reinhold. (2001). *Kreativ Beraten*. Münster: Ökotoxia Verlag.
- Ringel, Erwin. (1991). Fürchte den anderen wie dich selbst. Gegensätze überwinden. Franz Richard, Reiter (Hrsg.). Wien: Ephelant Verlag.
- Ringel, Erwin. (2010). Die ersten Jahre entscheiden. Bewegen statt erziehen. Wien: Verlag Jungbrunnen.
- Rogers, Carl R.. (2010). Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.
- Rose, Nina; Walach, Harald. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes. (Hrsg.). (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. (S. 27-48). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Schmid, Wilhelm (1998). *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*. Frankfurt: Suhrkamp-Verlag.

Scholz, Peter (2014). Einführung in das Psychotherapiegesetz Teil 1. *Skripten Propädeutikum Pro mente*. (S. 1-27). Wien: Pro mente.

Schreier, Margrit (2014). Varianten qualitativer Inhaltsanalyse: Ein Wegweiser im Dickicht der Begrifflichkeiten. *Forum Qualitative Sozialforschung* 15(2). Art. 18. Zugriff am 28.11.2015. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/2043/3636>

Siegel, Daniel J. (2010). *Die Alchemie der Gefühle. Wie die moderne Hirnforschung unser Seelenleben entschlüsselt – das Navigationssystem zu emotionaler Klarheit*. New York: Verlagsgruppe Random House, Kailash Verlag.

Todd, Mabel E..(2015). *Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte*. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe

U. S. Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be active, healthy, and happy*. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services. Zugriff am 30.Juli 2016 über www.health.gov/paguidelines

Vierus, T.. (2002). Sorge als philosophischer Eckpfeiler der Beratung. Selbstsorge als zentraler Begriff der Lebenskunst bei Schmid. *OSC* 2, 151-159.

Vaitl, Dieter. (2014). In Petermann, Franz, Vaitl, Dieter. (Hrsg.). *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Wisleitner, Raimund. (2017). *3D/4D Ultraschall*. Zugriff am 5. Jänner 2017. Verfügbar unter http://www.babyschall.at/3d_4d.html

Witzel, Andreas. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung* 1(1). Art. 22. Zugriff am 28.11.2015. Verfügbar unter <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1132/2519>

10 ANHÄNGE

10.1 ABBILDUNGSVERZEICHNIS

| Nummer | Seite |
|---|--------------|
| Abbildung 1 / Abb. 1 Beteiligte Muskeln beim Ein- und Ausatmen (Fogel, 2013, S. 212) | 36 |
| Abbildung 2 / Abb. 2 Erwartete, gesundheitliche Wirkung durch regelmäßige, körperliche Aktivität bei Erwachsenen. U. S. Department of Health and Human Services (2008) zitiert vom Bundesministerium für Gesundheit und Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012, Seite 22) | 47 |
| Abbildung 3 / Abb. 3 BMfG und Fonds Gesundes Österreich. (Hrsg.). (2012, S. 35) | 49 |
| Abbildung 4 / Abb. 4 Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2016, S. 100) | 65 |
| Abbildung 5 / Abb. 5 Zugriff am 18.11.2016. Verfügbar unter https://mariajesusmusica.wordpress.com/2008/08/16/animaciones-sobre-el-oido-y-su-funcionamiento/ | 76 |
| Abbildung 6 / Abb. 6 Zugriff am 18.11.2016. Verfügbar unter http://www.cambiandocreencias.com/introduccion-a-gtd-09-la-pista-de-aterrizaje-revisar/ | 77 |
| Abbildung 7 / Abb. 7 Zugriff am 18.11.2016. Verfügbar unter https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Auge_in_Bleistift.jpg | 77 |
| Abbildung 8 / Abb. 8 Zugriff am 18.11.2016. Verfügbar unter http://thoughtsonleadership.biz/wp-content/uploads/2013/02/thinking.jpg | 77 |

10.2 INTERVIEW-LEITFADEN

Einstimmung

Ich absolviere ich den Lehrgang für Psychosoziale Beratung MSc 10 an der Donau-Universität-Krems und schreibe an meiner Masterarbeit mit dem Thema "Bewegung als Selbstsorgeaspekt bei Klientinnen in psychosozialer Beratung".

Im Zuge meiner Master Thesis möchte ich in Erfahrung bringen, ob das Thema körperliche und/oder mentale Bewegung in der psychosozialen Gesprächsberatung zur Sprache kommt und wie Sie, als erfahrene Beraterin, im Beratungsprozess mit dieser Thematik umgehen. Das Interesse liegt auf ihren Gesprächen mit Klientinnen.

Alle persönlichen Daten in diesem Interview werden anonymisiert und vertraulich behandelt. Ich möchte Ihnen danken, dass Sie diesem Interview zugestimmt haben und mein Forschungsthema damit unterstützen. Wie erwähnt, wird das Interview digital aufgezeichnet, um das Gespräch anschließend transkribieren zu können.

Interview

Ich möchte Sie herzlich einladen mir zu erzählen

- Was verstehen Sie, als Beraterin unter **Bewegung**?
 - *Körperlicher Bewegung*
 - *Mentaler Bewegung*
- Was verstehen Sie unter Selbstfürsorge?
- Wenn Sie zum Beispiel an Ihre letzte Klientin denken – Was ergibt sich im Gespräch mit Ihren **Klientinnen**?
 - *Was fällt Ihnen zu Selbstfürsorge ein?*
 - *Was fällt Ihnen zu Bewegung ein?*
- Was ergibt sich im Gespräch mit Ihren **Klientinnen** im Zusammenhang mit Bewegung? Was hören Sie da so?
 - *Wird z.B. der Körper erwähnt?*
 - *Werden Bewegungsarten erwähnt?*
 - *Weiteres?*

- Wie gehen Sie vor, was körperliche oder mentale Bewegung / Sport im Beratungsprozess betrifft?
 - *Können Sie mir Näheres erzählen?*
 - *Schlagen Sie z.B. aktiv etwas vor?*
 - *Bieten Sie Übungen an?*

Persönliche Frage an den Berater, die Beraterin:

Wie geht es Ihnen persönlich mit → mentaler Bewegung / körperlicher Betätigung/Sport und Selbstfürsorge?

Abschluss:

Gibt es noch etwas, was Sie sagen möchten, haben Sie Wünsche oder Anregungen?

Sind Sie an den Ergebnissen interessiert?

Bitte ein kurzes Mail oder eine SMS an mich schicken und Sie erhalten ein Exemplar der finalen Forschungsarbeit (voraussichtlich Frühjahr 2017).

10.3 TABELLENVERZEICHNIS

| Nummer | Seite |
|---|--------------|
| Tabelle 1 Methodenvielfalt | 79 |
| Tabelle 2 Themenübersicht nach tendentiell körperlichen, mental und psychischen Bedürfnissen | 82-83 |