

Anthromedics - Gruppenkurse gegen Nervosität : Gruppenkurse gegen Nervosität: Anthroposophie/aktivitätsbasierte Stressreduktion (ABSR)

Traumafolgestörungen

Gruppenkurse gegen Nervosität

Harald Haas

Letzte Aktualisierung: 03.05.2022

1912 hielt Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie, einen Vortrag mit dem Titel „Nervosität und Ichheit“ (1). In diesem werden verschiedene Symptome der Nervosität bei Ängsten und Neurosen angesprochen, wie „Hast des Seelenlebens“, „Entschlussunfähigkeit“ und „Nachahmung organischer Krankheiten“. Es folgen dann Übungshinweise, die in ebenfalls sieben Aspekten fassbar sind:

„bewusstes Verlegen von Gegenständen“,

„bewusstes Verändern von Schreibgewohnheiten“,

„Rückwärtsdenken“,

„Beobachtung der eigenen Gebärden; bewusstes ‚Anders-als-sonst-Tun‘ einiger Dinge, z. B. Benutzung der linken Hand“,

„Versagen, Unterdrücken kleiner Wünsche“,

„eigenes Erwägen des Für und Wider einer Sache“,

„Zurückhaltung im Urteilen, besonders bei eigener Betroffenheit“.

Die folgend angeführten Zusammenhänge der Vortragsinhalte zeigen, dass zum einen die zu Beginn des Vortrags geschilderten sieben Formen oder Arten der Nervosität – in den Abschnitten zwei bis neun des Vortragstextes – in der Anordnung gespiegelt sind mit den sieben Übungen des zweiten Vortragsteils – ab Abschnitt neun bis zum vorletzten Vortragsabschnitt.

Reihenfolge Formen der Nervosität	Reihenfolge der Übungen gegen die Nervositätsform
7 Leichte Vergesslichkeit	1 Gegenstände, die ich wiederfinden will, an recht verschiedene Orte legen und bildhaft einprägen
6 Fernstehen des inneren Seelenkerns, von dem, was der Kopf (bei der Arbeit) treiben muss, eigene Bewegungen des physischen Leibes gegenüber dem, was die Seele will	2 Schreiben wie malen
5 Geringes Band von Interesse des menschlichen Seelenkerns mit dem, was die Menschen annehmen	3 Gedanken rückwärts laufen lassen

4 Öffentliches, nervöses Gebaren, schwache Beherrschung von Handlungen und Gebärden	4 Anschauen der Körperbewegungen, Handlungen willkürlich unterlassen
3 Krankheitsformen, die organische Krankheiten in täuschender Weise nachbilden, Mühe mit Wunschverzicht	5 Unterdrückung von unbedeutenden Wünschen
2 Nicht zu Entschlüssen vorrücken können	6 Entscheidungen nach Abwägen des Für und Wider und der Machbarkeit selbst treffen
1 „Seelischer Zappelfritz“, Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können	7 Nur berechtigte Kritik äußern, nicht vorschnell und zu häufig urteilen, aus der Sache heraus urteilen

Eingerahmt ist die gesamte Darstellung durch den ersten und den letzten Abschnitt, die auch einen innerlichen, weiterführenden Bezug miteinander haben. Dieser ist die „Anwendung der Geisteswissenschaft auf das Leben“ und, dass „Selbsterziehung und Einwirkung auf die Erziehung“ Sachverhalte sind, „die aus unserer anthroposophischen Grundüberzeugung hervorgehen können“ (1). Auch in verschiedenen dazwischen liegenden Abschnitten wird dieser Gedanke immer wieder aufgenommen (insbesondere in Abschnitt 10, 15, 17 und 21 des Vortragstextes).

Die Ausführungen Rudolf Steiners über die Nervosität zeigen eine große Übereinstimmung mit der heute als Aufmerksamkeits-Defizit-Störung bezeichneten Erkrankung und ihren vielfältigen Komorbiditäten wie Ängste, neurotische und affektive Störungen, worüber ich bereits 2006 publizierte (2).

Elemente des ABSR-Kurses

In meiner psychotherapeutischen Tätigkeit zeigte sich, dass es für die Patienten häufig ungewohnt ist und es ihnen zunächst schwer fällt, selbstständig Übungen durchzuführen. So braucht es nach einem Entschluss hierfür häufig das unterstützende Nachfragen oder auch ein gemeinsames Probieren. Eine Übungsgruppe zusammenzustellen und anzuleiten, die sich am formalen Ablauf der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- oder der Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)-Gruppenarbeit nach Jon Kabat-Zinn orientiert, ist hier besonders geeignet – ergänzt durch passende Eurythmie-Übungen – das Engagement der Patienten nachhaltig aufrecht zu erhalten. Kabat-Zinn ist ein weltweit führender Achtsamkeitstrainer. Für einen „anthroposophischen Achtsamkeitskurs“ oder eine Activity based stress reduction (ABSR) konnten statt der Yoga-Übungen im MBCT- bzw. MBSR-Kurs Eurythmie- bzw. Heileurythmie-Elemente eingesetzt werden.

Das Kursprogramm, welches seit 2012 in meiner Praxis regelmäßig in Gruppen von sechs bis zehn Personen durchgeführt wird, hat sich gut bewährt.

Die Übersicht über das Kursprogramm (siehe Link unten) zeigt, dass weitere Themen integriert wurden. Dies sind in der ersten Spalte die sogenannten vier Wesensglieder: 1. psychischer Leib (sichtbarer Körper), 2. ätherischer Leib (vegetativer Bereich der Körperkräfte) und die Elemente, die im Körper erscheinen (das Feste, Wässrige, Luftige und die Wärme), 3. die Seele und die Temperamente (das Melancholische, Phlegmatische, Sanguinische und Cholerische) sowie 4. das Ich (das Selbst des Menschen). Die Wesensglieder werden von Steiner im Vortrag (1) erwähnt und in die Übersicht aufgenommen, da sie selbstverständlich nicht als geläufig angesehen werden

können. Zum anderen sind es die Seelenstimmungen: Mitgefühl, Gewissen und Staunen, welche als salutogenetische Elemente hergeleitet werden können. Neu entwickelt wurde die Zuordnung der (Heil-)Eurythmieübungen, die sich im Laufe der Gruppenarbeiten konkretisierte. Die vierte Spalte zeigt die seelischen Auffälligkeiten, mit denen die jeweiligen Übungen in Beziehung stehen können. Dies ermöglicht es auch, eine symptomorientierte Auswahl bei einer Einzelanwendung treffen zu können.

[Hier finden Sie die tabellarische Übersicht über das Programm.](#)

Zur Evaluation des ABSR-Kurses

Neben den konkreten Erfahrungen und Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmenden wurde mit Unterstützung von Dr. med. Ursula Wolf – Professorin für Anthroposophische Medizin und Co-Direktorin des Instituts für Komplementäre Medizin in Bern (Schweiz) – eine testpsychologische Auswertung als Dissertation abgeschlossen. Die Ergebnisse sollen in Kürze veröffentlicht werden. Dabei wurde untersucht, inwieweit Coping-Fragebogen und Befindens-Beurteilung (mittels des Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens) die Veränderungen durch den Übungsprozess widerspiegeln können. Als physiologischer Parameter für eine Prä- und Postbeurteilung des vegetativen Befindens wurde, mit Zustimmung der Teilnehmenden, die Herzratenvariabilität erhoben. Aus einzelnen Resultaten ist bisher ersichtlich, dass testpsychologische Veränderungen nur auftraten, wenn zuhause regelmäßig weitergeübt wurde.

2019 wurde der individuelle und 2020 der geführte Gruppenkurs von der Universität Bern durch eine Masterarbeit im Fachbereich Medizin und durch eine Begleitstudie wissenschaftlich evaluiert. Deren Ergebnisse sollen ebenfalls veröffentlicht werden. Weitere Untersuchungen sind in Bearbeitung und werden von der Forschungsgruppe www.perseus-forschung.org erfolgen.

Anwendung des ABSR-Kurses

Es ist möglich, dass statt der Eurythmieübungen auch andere Künste in das Kursprogramm integriert werden, was in Schulungsgruppen bereits mit der therapeutischen Sprachgestaltung und der Musiktherapie erprobt wurde. Bei Interesse kann das Kursprogramm auch auf Mailanfrage (harald.haasbe@bluewin.ch) als Word-Datei zugesendet werden, um die eigenständige Bearbeitung zu erleichtern.

Das Dossier des gesamten Kursprogramms in Deutsch mit den Texten des Vortrags „Nervosität und Ichheit“ (1) steht unter der Webadresse www.achtsamwerden.ch zur freien Verfügung.

Auf www.eurythmy4you.com wird das Programm in mehreren Sprachen als achtwöchiger Onlinekurs für die individuelle Arbeit angeboten. Seit 2020 wird das Programm als geführter Gruppenkurs angeboten und wurde bereits viele Male mit mehreren hundert Teilnehmenden in deutscher, englischer, spanischer und russischer Sprache online durchgeführt.

Siehe auch den Beitrag „Das Aktivitäts-basierte Stress-Reduktions-Programm (ABSR)“ unter

<https://www.anthromedics.org/PRA-1001-DE>.

Neues aus der Forschung

Real-World Datenstudie: Lebensqualität bei Lungenpatienten mit Strahlen- und Misteltherapie

Lungenkrebs (LC) ist mit einer hohen Sterblichkeitsrate und einer schlechten Lebensqualität (LQ) verbunden. Die verminderte LQ geht mit der Krankheit und ihren Behandlungen wie Strahlen- und Chemotherapie einher. Ziel dieser Studie war es, die Veränderungen in der Lebensqualität von LC-Patienten zu analysieren, die gemäss den onkologischen Leitlinien Bestrahlungen erhielten und zusätzlich mit *Viscum album L.* (VA) behandelt wurden. Die Studie wurde unter Verwendung von Registerdaten von 112 primären LC-Patienten durchgeführt, die validierte Fragebögen bei Erstdiagnose und 12 Monate später beantworteten. Die Bewertung der Veränderungen der LQ mittels multivariater linearer Regressionsanalysen ergab eine signifikante Verbesserung für Schmerzen und für Übelkeit/Erbrechen bei Patienten, die eine Kombinationstherapie mit Bestrahlung und VA erhalten hatten. Die Ergebnisse sind in *Radiation Oncology* frei verfügbar publiziert:

<https://doi.org/10.1038/s41598-022-25322-y>.

Weiterführende Informationen zur Anthroposophischen Medizin

[Medizinische Sektion am Goetheanum](#)

[Internationale Koordination](#)

[Medizinische Ausbildung](#)

[Forschung](#)

[Misteltherapie](#)

[Internationale Ärztesellschaften](#)

[Verband anthroposophischer Kliniken](#)

[Europäische Patientenverbände](#)

[Europäische Vereinigung komplementärmedizinischer Organisationen](#)

[Arzneimittel-Hersteller](#)

[Veranstaltungen international](#)