

Online-Projekt für Aktivitäts- oder Anthroposophie basierte Stress-Reduktion (ABSR)

Harald Haas, Psychiater und Psychotherapeut, Bern

Theodor Hundhammer, Heileurythmist, Biel und Bern

ABSR als Element der Psychotherapie

Dr. med. Harald Haas

Seit 2012 wurden die Übungen aus dem Vortrag Nervosität und Ichheit (11.1.1912, aus GA 143) von meiner Praxis und im Johannes-Zweig der anthroposophischen Gesellschaft in Bern mit Heileurythmie, zunächst durch Theodor Hundhammer, später mit Adèle Waldmann in Gruppenkursen durchgeführt. Ab 2019 werden die Kurse auch Online durchgeführt.

Mit der Unterstützung von Prof. Dr. med. Ursula Wolf (Professorin für Anthroposophische Medizin Institut für Komplementärmedizin an der Universität Bern) wurden Fragebogenevaluationen als Dissertation und Masterarbeit von Gruppen- und Onlinekursen begonnen, die aktuell in Publikation sind. Mit dem jetzigen Online Projekt sollen qualitative Evaluationen mit den Steiner'schen Übungen mit einer größeren Zahl von Teilnehmern ermöglicht werden.

In der tabellarischen Übersicht und der Übungen zur Nervosität zeigt sich die Siebenfältigkeit:

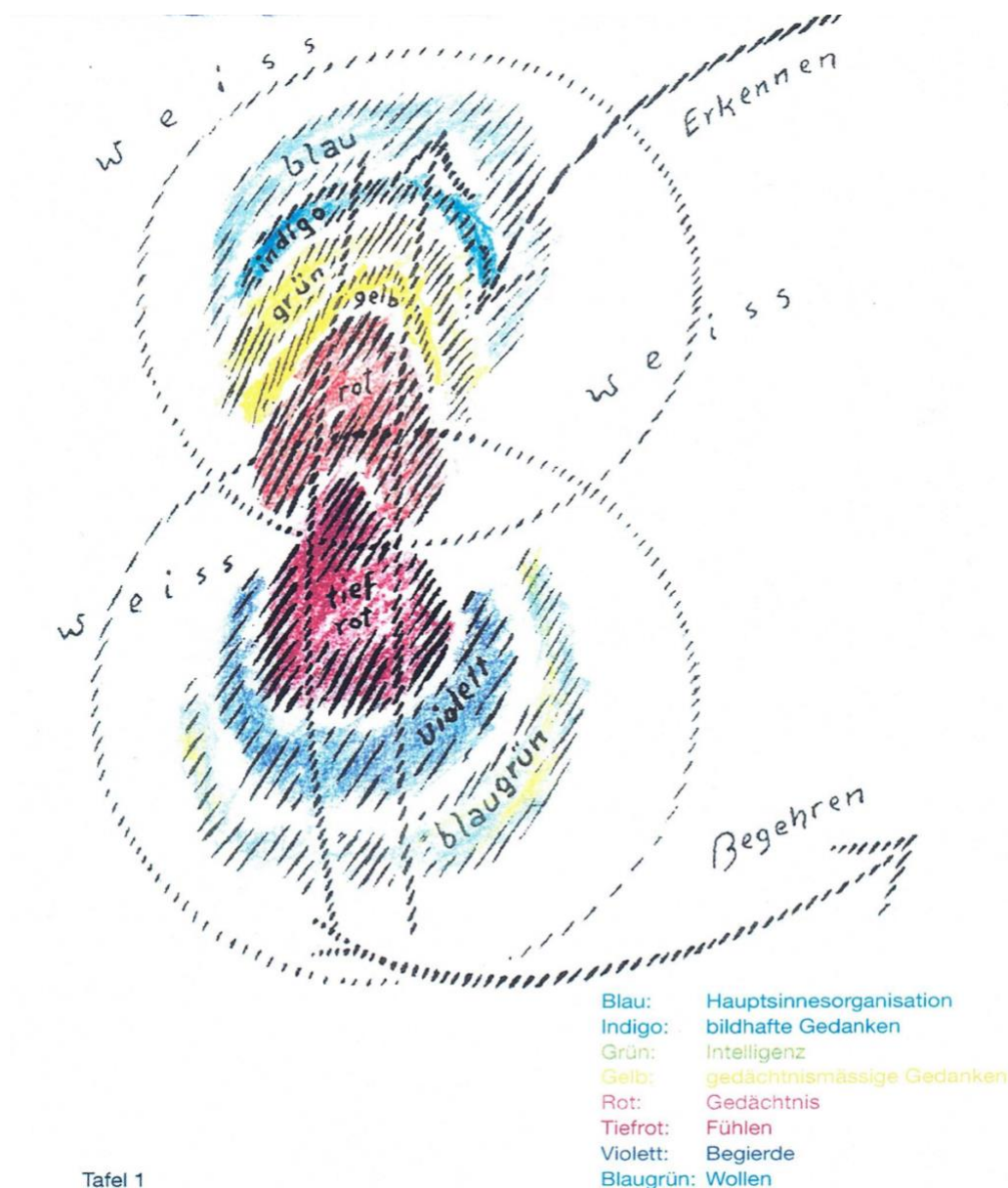
1. leichte Vergesslichkeit - Gegenstände, die ich wiederfinden will an recht verschiedene Orte legen und bildhaft einprägen,
2. Das Fernstehen des inneren Seelenkerns, von dem, was der Kopf (bei der Arbeit) treiben muss, eigene Bewegungen des physischen Leibes gegenüber dem, was die Seele will - Schreiben wie malen,
3. Geringes Band von Interesse des menschlichen Seelenkerns mit dem, was die Menschen annehmen – Gedanken rückwärtslaufen lassen,
4. öffentliches, nervöses Gebaren, schwache Beherrschung von Handlungen und Gebärden - Anschauen der Körperbewegungen, Handlungen willkürlich unterlassen,
5. Krankheitsformen, die organische Krankheiten in täuschender Weise nachbilden, Mühe mit Wunschverzicht - Unterdrückung von unbedeutenden Wünschen,
6. Nicht zu Entschlüssen vorrücken können - Entscheidungen nach Abwägen des Für und Wider und der Machbarkeit treffen,
7. „Seelischer Zappelfritz“, Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können - Nur berechtigte Kritik üben, nicht vorschnell und zu häufig, aus der Sache heraus urteilen.

Die Wirkprinzipien der Übungen beruhen einerseits in ihrer Verwandtschaft zum achtgliedrigen Pfad, den Steiner als Übungen für die Tage der Woche (aus GA 245, 1968, S. 26 ff.) publizierte. Andererseits können Bezüge gefunden werden, die Steiner 1917 in Vorträgen zur Psychoanalyse (in GA 178) erklärte, als Phänomene, die als „nervöse Erkrankungen“ konstatiert und behandelt werden, entweder beim «unberechtigten Zusammenfallen», als „Ineinanderpurzeln“ der Seelentätigkeiten von Denken, Fühlen und Wollen, auf Grund einer geschwächten Wirkung des Ich, oder der „Dissoziation“, des Auseinandergehens, wo das Ich die Seelentätigkeiten nicht zusammenhalten kann.

Die ersten drei Übungen wirken diesbezüglich gegen die Tendenz der Dissoziation, die drei letzten bezüglich der Scham- oder Panikreaktion, wie dies bei den Angststörungen und den

posttraumatischen Symptomen charakteristisch ist. Die vierte Übung steht in der Mitte und hat, je nach Ausführung beide Aspekte.

Ein dritter Bezug zu den Übungen kann in der Achtgliedrigkeit der Seelenkräfte, wie auf dem folgenden Bild gezeigt, ersichtlich werden. Dabei werden sieben Elemente durch die Übungen weiterentwickelt und das achte im „bildhaften Denken“ unterstützt.



Aus den Prinzipien der Übungsansätze in Beziehung zu den Polaritäten der Stressreaktion, der Tendenz der Dissoziation und zur Scham/Panik mit den oben angeführten Komorbiditäten kann deutlich werden, dass im ABSR-Programm eine Hilfe für die einseitigen pathologischen Tendenzen gegeben werden kann.

Unter dieser Perspektive kann man den Kurs als Stabilisierungsmethode mit praktischen und eurythmischen, bzw. heileurythmischen Übungen für Stress-Erkrankungen und somit als Ergänzung, bzw. Unterstützung der Einzelpsychotherapie verstehen. Insbesondere die freie Ich-Entscheidung und Tätigkeit des Menschen wird damit gestärkt.