

Aktivitäts-basierte Stress Reduktion – ABSR Forschungsprojekt 2023

Information für Ärzte, Psychotherapeuten und Einrichtungen mit potenziellen
Studienteilnehmer*innen

Inhaltsverzeichnis

<i>Kurzbeschreibung des Forschungsvorhabens</i>	1
<i>Projektbeteiligte mit Aufgabe und Rolle im Projekt</i>	2
<i>Welches Ziel hat das Forschungsvorhaben?</i>	2
<i>Mit welchen Hypothesen wird gearbeitet?</i>	2
<i>Praxis- und Denkmzusammenhang des Forschungsvorhabens</i>	3
<i>Praktische und wissenschaftliche Bedeutung</i>	3
<i>Forschungsplan</i>	3
<i>Kosten und Teilnahme</i>	4
<i>Appell an Psychotherapeuten, Psychologen und Ärzte</i>	4
<i>Appell an Einrichtungen und Betriebe</i>	4
<i>Appell an Sponsoren</i>	5
<i>Zusammenfassung</i>	5
ANHANG	6
<i>Kooperationspartner</i>	6
<i>Bibliographie</i>	7

Kurzbeschreibung des Forschungsvorhabens

Das Forschungsvorhaben soll untersuchen, wie die therapeutische Anwendung von Rudolf Steiners Vortrag «Nervosität und Ichheit» mittels **Aktivitäts-basierter Stress Reduktion (ABSR)** das Stressniveau verändert, wie die Teilnehmer*innen ihre Zufriedenheit beurteilen und wie das Vorgehen der Kursleiter*innen das Ergebnis beeinflusst.

Dazu werden vom 30. September bis 2. Dezember 2023 12 ABSR Onlinekurse in verschiedenen Sprachen mit angestrebten 500 bis 1000+ Teilnehmer*innen durchgeführt. Die englischen Seiten für das Forschungsprojekt sind seit kurzem aufgeschaltet: www.absr.international/project-2023

Diese große Kohortenstudie soll die Ergebnisse mehrerer bereits abgeschlossener Pilotstudien (1.1, 1.2, 1.3, 1.4) verfeinern und absichern.

Die Datenerhebung und Auswertung erfolgt durch das Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, IKIM der Universität Bern.

Projektbeteiligte mit Aufgabe und Rolle im Projekt

- Technische Durchführung: **Eurythmy4you**. Erstellung der ABSR Online-Programme. Ausbildung und Koordination der Kursleiter*innen. Rekrutierung der Teilnehmer*innen. Technische und organisatorische Durchführung. Schnittstelle zu IKIM, Universität Bern. www.eurythmy4you.com
- Wissenschaftliche Durchführung: **Universität Bern, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, IKIM**, Prof. Dr. med. Ursula Wolf. Wissenschaftliche Grundlagen, Datenerhebung, Datenanalyse und Dissemination. Durchführung im Rahmen einer Dissertation. www.ikim.unibe.ch
- ABSR Konzept: **Perseus Forschungsgesellschaft**. Entwicklung von Empfehlungen im Hinblick auf die von Rudolf Steiner für ABSR vorhergesagten Ergebnisse: Selbsterkenntnis als Ichheit, Plausibilität der vier Wesensglieder, Stabilere Gesundheit. www.perseus-forschung.org

Welches Ziel hat das Forschungsvorhaben?

In 12 parallel in verschiedenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch, Spanisch und Chinesisch) online durchgeführten ABSR-Kursen mit insgesamt 500 bis 1000+ Teilnehmer*innen wird vom Institut für Komplementäre und Integrative Medizin in einer Prä-Post-Befragung untersucht, ob signifikant positive Auswirkungen auf die allgemeine und psychische Gesundheit und Lebensqualität der Teilnehmer*innen nachweisbar sind.

Von der Perseus Forschungsgesellschaft werden die Ergebnisse daraufhin ausgewertet, welche menschenkundlichen Gesichtspunkte den festgestellten Veränderungen zugrunde liegen und für die Weiterentwicklung des 8-stufigen ABSR Konzeptes dienen können.

Mit welchen Hypothesen wird gearbeitet?

ABSR fördert die Achtsamkeit auf das eigene Denken, Empfinden und Handeln und dient der Vorbeugung wie auch Verbesserung von Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen, Zweifel und Entscheidungsschwäche, Burnout und depressiven Verstimmungen, posttraumatischen Stresserkrankungen und Ängsten, Hochsensitivität und psychosomatischen Beschwerden.

- Harald Haas hat bereits 2006 (3.7) und 2007 (3.8) sowie zusammen mit Theodor Hundhammer (3.3) die Grundideen zu einem achtsamkeitsorientierten anthroposophischen Gruppenkurs auf der Basis des Vortrags „Nervosität und Ichheit“ (3.1) von Rudolf Steiner erarbeitet und veröffentlicht. Dabei nehmen die Zusammenhänge der Wesensgliederkonstitution des Menschen in seiner Drei-, Vier- und Sieben- bzw. Achtgliedrigkeit im ABSR-Konzept eine entscheidende Rolle ein (3.10).
- Den Symptomen der neurotischen und Anpassungsstörungen sowie der posttraumatischen Belastungs- und somatoformen Störungen nach ICD-10 liegt eine innere Struktur zugrunde, die früher unter dem, auch von R. Steiner verwendeten, Begriff Nervosität oder nervöse Störung zusammengefasst wurde.
- Durch Verständnis für den inneren geisteswissenschaftlichen Zusammenhang dieser Erkrankungen lassen sich auf der Grundlage der von Rudolf Steiner vorgeschlagenen „aktiven“ Alltagsübungen und unter Hinzunahme von damit zusammenhängenden eurythmischen Übungen systematische Gruppenprogramme zur Erkräftung des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns entwickeln.
- Im Umgang mit den verschiedenen Formen von Stresserkrankungen, Ängsten und Nervositäten kann mit Hilfe der Kombination von mentalen, Verhaltens- und eurythmischen Übungen, wie diese jetzt in der Form des ABSR entwickelt wurden, eine neue innere Orientierung ausgebildet und für den Alltag verfügbar gemacht werden (3.11 und Beilage).

ABSR ist ein lebenspraktischer Übungs- und Schulungsweg, der mit Hilfe von einfachen Alltagsübungen zu einer Stärkung der Seelenkräfte und Wirksamkeit des Ich führt.

Praktischer und theoretischer Kontext des Forschungsvorhabens

Das aktuelle Therapiekonzept nach Steiners Vortrag *Nervosität und Ichheit* (3.1) wird in Anlehnung an die bekannten MBSR-Programme (2) entweder als Anthroposophie-basierte oder als Aktivitäts-basierte Stressbewältigung (ABSR) bezeichnet. Zum Kernaspekt des Programms gehört die Aktivität im Alltag und in der dazugehörigen Eurythmie.

- Anders als in den bekannten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programmen mit dem Bodyscan im Zentrum, die auf buddhistischen Meditationspraktiken und Werten beruhen, wird in den ABSR-Kursen nicht die Meditation, sondern das Ergreifen, Durchdringen und spielerische Verändern von Aktivitäten im Alltag als Mittel zur dauerhaften Stressbewältigung auf acht Stufen für sieben Formen der Nervosität in den Vordergrund gestellt.
- Die Nervositätsübungen Steiners sind, und das ist nicht so bekannt, eine praktische Anwendung des von ihm hochgeschätzten achtgliedrigen Pfades. Dieser Bezug zum achtgliedrigen Pfad Buddhas bildet die Brücke zu den achtsamkeitsbasierten MBSR-Stressbewältigungsprogrammen. Die beiden Programme haben somit denselben Vater als geistigen Urheber und können als Geschwister betrachtet werden. Dies sollte durch die Namensgebung sichtbar gemacht werden.

Dem Entwicklungsteam, das sich seit 2021 zu einer «Perseus Forschungsgesellschaft» zusammengeschlossen hat, geht es darum, die zwei Ansätze in ihren individuellen Ausprägungen wechselseitig ein- und abzugrenzen und Bewusstsein für den Unterschied zu erzeugen.

Praktische und wissenschaftliche Bedeutung

Das Forschungsprojekt soll die Wirksamkeit von ABSR-Kursen zur nachhaltigen Bewältigung von Stress untersuchen und wie diese verbessert werden können, um Menschen zu helfen, besser mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Das Forschungsprojekt soll einen auch für den durchschnittlichen Menschen erlebbaren Ich-Begriff erarbeiten, der hilft, stressbedingte Belastungen wahrzunehmen und auf natürliche Weise in Fluss zu bringen.

Wenn wir nachweisen können, dass einfache Übungen im Alltag in Kombination mit wenig, aber gezielter Eurythmie, wie von Rudolf Steiner angekündigt (3.1), signifikant positive Auswirkungen auf die allgemeine und psychische Gesundheit und Lebensqualität haben, hoffen wir, dass es die Forschungsgemeinschaft anregt, weiterführende Fragen zu stellen.

Im weitesten Sinn soll das Projekt das Bewusstsein für die Bedeutung von Stressmanagement in der Gesellschaft erhöhen und weitere Forschung auf diesem Gebiet anregen.

Forschungsplan

Eurythmy4you bereitet eine Reihe von ca. 12 parallel im Herbst durchgeführten ABSR-Kursen mit angestrebten 500 bis 1000+ Teilnehmer*innen vor. Sie werden von einem internationalen, von Eurythmy4you 2022 und 2023 ausgebildeten Kursleiterteam in verschiedenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch, Spanisch, Chinesisch) durchgeführt.

Forschungsplan 23/24	April 23	Mai 23	Juni 23	Juli 23	Aug. 23	Sept. 23	Okt. 23	Nov. 23	Dez. 23	Jan. 24	Feb. 24	März 24	April 24	Mai 24	Juni 24	Juli 24
Forschungstätigkeit	Studien Design	Fragebögen	Implementierung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung	Datenerhebung
Rekrutierung	Planung	Rekrutierungskampagnen	Info Events													
Team und Kursleiter	Ausbildung neue Kursleiter	Vorbereitung der Kurse	Durchführung der Kurse													
Technischer Support	Website	Support Kampagnen	Support Events	Support Teams und Teilnehmer												
Kursmaterial	Entwickeln	Übersetzen	Erstellen	Automatisieren												

Für die Rekrutierung von Teilnehmer*innen sprechen wir insbesondere folgende Personengruppen an:

- Menschen, die generell Stressabbau und persönliche Stärkung benötigen
- Personen, die an ihrem Arbeitsplatz einem hohen Stresspegel ausgesetzt sind
- Personal des Gesundheitswesens
- Klient*innen von Psycholog*innen
- Lehrer*innen und Sozialtherapeut*innen
- Eltern

Die Teilnehmenden beantworten am Anfang, in der Mitte, am Ende und 8 Wochen danach validierte, wo notwendig, von akkreditierten Dolmetschern geprüfte Fragebögen zur Erfassung der Änderungen des Stressniveaus und zur Intensität ihrer Teilnahme am Kurs. Die Kursleiter*innen machen Angaben zur Durchführung des Kurses, zum Einhalten bzw. Abweichung von den Standards und zu Besonderheiten des Gruppenprozesses und der bearbeiteten Themen.

Die Rekrutierung der Teilnehmer*innen am Forschungsprojekt und die Abwicklung der Kurse erfolgt auf www.absr.international. Für Englisch ist das Projekt im Pilotstadium bereits installiert: <https://www.absr.international/project-2023>. Sobald die Projektentwicklung abgeschlossen ist, folgen die anderen Sprachen nach.

Kosten und Teilnahme

Die ABSR Kurse werden als Online-Kurse durchgeführt, um den veränderten Gewohnheiten der Nutzer sowie den neuen technischen Möglichkeiten gerecht zu werden.

Online-Kurse sind modern, sehen einfach aus, und haben im Hintergrund eine unsichtbare, aber aufwändige Organisation. Ausserdem fallen für die angestrebte Anzahl von 500 bis 1000 Probanden spezielle Ausgaben für die Rekrutierung so hoher Teilnehmerzahlen an. Und zweieinhalb Monate lang sind mindestens zwölf Kursleiterteams mit jeweils zwei Personen zu bezahlen.

Wir rechnen mit Ausgaben von 157'000 Euro für dieses Projekt.

Um zumindest einen Teil der Kosten zu decken, sind wir darauf angewiesen, Teilnahmegebühren zu erheben. Wir unterscheiden dabei folgende Preiskategorien:

- Normalpreise, gestaffelt nach Ländern und ökonomischen Gegebenheiten (West/Ost, Stadt/Land)
- Preise für Klienten von kooperierenden Psychotherapeuten, Psychologen und Ärzten
- Gruppenpreise für Mitarbeiter von Einrichtungen und Betrieben
- Einzelfall-Lösungen bis hin zum kostenlosen Zugang

Personen, die unter schweren psychiatrischen Störungen leiden, bitten wir, von einer Teilnahme an der Studie abzusehen.

Appell an Psychotherapeuten, Psychologen und Ärzte

Appell an Einrichtungen und Betriebe

Für Einrichtungen und Betriebe bieten wir für die Teilnahme Ihrer Mitarbeiter*innen am ABSR-Forschungsprojekt individuell zu vereinbarende Gruppenpreise an. Ihre Mitarbeiter*innen können den Kurs entweder als geschlossene Gruppe besuchen oder gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen in gemischten Gruppen mitmachen.

Das besondere an diesem Durchgang ist, dass Ihre Mitarbeiter*innen subjektiv ein neues Bewusstsein und neue Möglichkeiten für den Umgang mit Stress ausbilden. Auf der anderen Seite erfahren Sie durch die Ergebnisse der Universität Bern, was der Kurs für Ihre Mitarbeiter*innen an messbaren Ergebnissen gebracht hat.

Bei den Zeiten passen wir uns an Ihre Bedürfnisse an und führen den 8-wöchigen Kurs entweder während der Arbeitszeit oder in der Freizeit durch. Sowohl 60 Minuten als 90 Minuten Meetings sind möglich. Am besten rufen Sie uns an und wir besprechen Ihr Setting persönlich.

Appell an Sponsoren

Können Sie uns helfen, zumindest die Basiskosten zu decken, damit wir dieses aus unserer Sicht wichtige und vielversprechende Forschungsprojekt erfolgreich aufbauen und durchführen können? Das wäre grossartig! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Ein detailliertes Budget können wir Ihnen gerne vorlegen und erläutern.

Zusammenfassung


Wir freuen uns, wenn Sie das Projekt fördern möchten. Entweder indem Sie es finanziell unterstützen oder indem Sie Teilnehmer*innen aus Ihrer ärztlichen oder therapeutischen Praxis, aus Ihrer Einrichtung bzw. Unternehmen in die Kurse entsenden. Die Kurse finden online vom 30. September bis 2. Dezember 2023 statt. Die Zeiten können den Bedürfnissen Ihrer Klient*innen bzw. Mitarbeiter*innen angepasst werden.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüssen



Theodor Hundhammer
Eurythmy4you



Harald Haas
Perseus Forschungsgesellschaft



Dipl. Ing. Theodor Hundhammer
KomplementärTherapeut OdA KT
Methode Heileurythmie
Geschäftsführer Eurythmy4you GmbH
Föhrenweg 3
2506 Nidau, Schweiz
theodor@eurythmy4you.com
www.eurythmy4you.com

Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Anthroposophische Psychotherapie VAOAS und GAÄD
Anthroposophische Psychotherapie DtGAP
Seilerstrasse 3
3011 Bern, Schweiz
harald.haasbe@bluewin.ch
www.achtsamwerden.ch

ANHANG

Kooperationspartner

Theodor Hundhammer



Eurythmy4you

Theodor Hundhammer ist Diplom Ingenieur und Heileurythmist. Er studierte Maschinenbau an der TU Braunschweig, mit Forschungsaktivitäten im Segelflugzeugbau, in der Zuckerindustrie und in der Fabrikbetriebslehre. Danach arbeitete er als Betriebsingenieur bei der Wala Heilmittel GmbH. Nach seinem Eurythmie- und Heileurythmiestudium zog er in die Schweiz, wo er seit 2006 in Bern und Biel als Heileurythmist in eigener Praxis tätig ist. Von 2011 bis 2019 war Theodor Hundhammer zunächst Vorstand und später Präsident des Heileurythmie Berufsverband Schweiz, HEBV-CH.

Als Heileurythmist sucht er nach neuen Wegen zur Vermittlung von Eurythmie und Heileurythmie und zur Erfahrbarkeit der ätherischen Kräfte im Menschen. In seinem Buch „Heileurythmie Quo Vadis“ (4.3) untersucht er die verbreiteten Denkvorstellungen zur Heileurythmie auf ihre Relevanz und Anwendbarkeit. Mit Eurythmie auf Skiern und entsprechenden Videos erforscht er seit 2016 erfolgreich Möglichkeiten, Eurythmie ohne unmittelbaren persönlichen Kontakt zu unterrichten, was bis dahin als für nicht möglich galt. Die Plattform Eurythmy4you entstand 2017, zunächst speziell zum Erstellen und Anbieten der ABSR Kurse. Zahlreiche Anwendungen kamen dazu und Eurythmy4you wird ein zunehmend globales Unternehmen.

Dr. med. Harald Haas



Perseus Forschungsgesellschaft.

Dr. med. Harald Haas ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (FMH) in Bern und seit 20 Jahren in eigener Praxis tätig. Studium der Humanmedizin und Dissertation in Heidelberg, sechsjährige Tätigkeit in vier anthroposophischen Kliniken im Bereich der Inneren Medizin, Allgemeinmedizin und Psychiatrie in Deutschland und in der Schweiz. Spezialarztausbildung für Psychiatrie und Psychotherapie in drei Berner Kliniken, zuletzt als Oberarzt und leitender Arzt der Gerontopsychiatrischen Abteilung der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern. Fähigkeitsausweis für Anthroposophisch erweiterte Medizin der Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz (VAOAS) und für anthroposophische Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für anthroposophische Psychotherapie (DtGAP). Dozententätigkeit in der Ärzte-, Psychotherapeuten- und Kunsttherapeutenausbildung und -weiterbildung.

Seine medizinische Dissertation am Institut für Sozialmedizin der Universität Heidelberg (Frau Prof. Blomke) über *Vorerkrankungen von Krebserkrankungen* zu Erlangung des Dokortitels ist eine empirische Forschungsarbeit.

Prof. Dr. med. Ursula Wolf



Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern, IKIM

Prof. Dr. med. Ursula Wolf ist die Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern, wo sie in der Lehre, Forschung und Patient*innenversorgung arbeitet. Der Schwerpunkt der Forschung liegt auf der Untersuchung der Wirksamkeit und Sicherheit von medikamentösen und nicht-medikamentösen

integrativ-medizinischen Therapien, insbesondere der Anthroposophischen Medizin. Für ihre klinische Ausbildung und im Rahmen der Forschung verbrachte sie einige Zeit im Ausland, beispielsweise in Kanada und als Postdoc und Visiting Scientist in den USA. Sie ist ehemalige Präsidentin der International Society for Traditional, Complementary and Integrative Medicine Research ISCMR und ehemalige Präsidentin der International Society on Oxygen Transport to Tissue (ISOTT).

Bibliographie

1. ABSR Programme, Stand der Forschung

1.1. Lorena Meret Rohner von Rebstein. Achtsamkeit in der Psychiatrie: Untersuchung einer Gruppentherapie auf der Grundlage eines anthroposophischen

Achtsamkeitsprogrammes, Inaugural-Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde der Humanmedizin, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, Universität Bern, Manuskript im Reviewprozess

1.2. Ko Yobina, Achtsamkeitstraining aus der Perspektive der anthroposophisch erweiterten Medizin. Eine qualitative Studie zu den Auswirkungen des ABSR- Kurses. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Medicine. Medizinische Fakultät der Universität Bern, vorgelegt am 24.1.2023

1.3. Ajmal Naim von Strengelbach. Evaluation des Anthroposophy-Based-Stress- Release 1 (ABSR 1) Kurs als Online Kurs - Eine Machbarkeitsstudie. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Medicine. Medizinische Fakultät der Universität Bern, vorgelegt am 14.09.2020

1.4. Woschnak G., Hundhammer Th., Haas H., Hochsensibilität als Potential entdecken und leben können, Rundbrief der Sektion für Redende und Musizierende Künste Nr. 78 Ostern 2023, S. 17-20, verfügbar unter www.eurythmy4you-de.com/hsp-2021

1.5. Eurythmy4you (2021): ABSR 1 Stressbewältigung Basiskurs www.eurythmy4you-de.com/courses/4342-absr-1-stressbewaltung-basiskurs

2. MBSR Programme

2.1. Kabat-Zinn J., Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta; 1990

2.2. B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin, M. Masse, P. Therien, V. Bouchard, M. Chapleau, K. Paquin und S. Hofmann, «Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis», *Clinical Psychology Review*, Bd. 33, pp. 763-771, 2013.

2.3. Hofmann S G, Sawyer A T, Witt A A et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Psychology*. 2010; 78: 169-183

2.4. Shapiro S L, Oman D, Thoresen C E et al. Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*. 2008; 64: 840-862

2.5. Speca M et al. A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*. 2000; 62: 613-622

2.6. W. e. a. Kuyken, «Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with

maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial» *The Lancet*, Bd. Number 9988, Nr. July 04, 2015, 2015.

3. Grundlagen und Hintergrund der ABSR Programme

3.1. Steiner R., Nervosität und Ichheit – Stressbewältigung von Innen. Ein Vortrag, gehalten in München am 11. Januar 1912. Futurum Verlag, 2012

3.2. Rudolf Steiner, Grenzerlebnisse der Seele; Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung, Herausgegeben von H. Haas, Rudolf Steiner Verlag 2019

3.3. Haas H, Hundhammer T. Selbsterziehung und der achtegliedrige Pfad - ein Gruppenprogramm. Einzelbeitrag im Buch: In der Nacht sind wir zwei Menschen - Arbeitseinblicke in die anthroposophische Psychotherapie, Hg. Johannes Reiner. Freies Geistesleben GmbH; 2012, S. 217-245

3.4. Haas H. Salutogenese und achtsamkeitsorientierte anthroposophische Psychotherapie am Beispiel ambulanter Gruppentherapien bei «Nervosität». *Schweiz Ganzheitsmed* 2017;29: DOI: 10.1159/000484462.

3.5. Haas, H. Nervosität und Angst: Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit, 2018; anthrosana Hefte Nr 237.

3.6. H. Haas und T. Hundhammer, Ich möchte mein Leben wandeln! - Gruppentherapie auf der Grundlage eines anthroposophischen Achtsamkeitsprogrammes, 2017, verfügbar auf www.achtsamwerden.ch

3.7. Haas, H. Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner, 2006, S. 131-142, verfügbar auf www.achtsamwerden.ch

3.8. Haas, H. Nervosität, die Entwicklung des Seelischen und die heilpädagogischen Konstitutionen, 2007, S. 196-207, verfügbar auf www.achtsamwerden.ch

3.9. Haas, H. Die Menschheitsentwicklung und der achtegliedrige Pfad, 2014, verfügbar auf www.achtsamwerden.ch

3.10. Harald Haas, Aktivitäts-basierte Stressreduktion (ABSR) bei Angst- und Stressfolgestörungen – Eine theoretische Einführung. *Der Merkurstab*, Heft 6, 2023 - Preview

3.11. Harald Haas, Theodor Hundhammer, Aktivitätsbasierte Stressreduktion bei Angst, Stress und Trauma: Praktische Anwendung. *Der Merkurstab*, 2024 - Preview

3.12. Eurythmy4you. Tätigkeitsbericht 2017 – 2022 und darüber hinaus, Pdf, 15 Seiten, 2022, verfügbar auf www.eurythmy4you-de.com/vision-de

4. Eurythmie Therapie

4.1. Heileurythmie, Vorträge von R. Steiner: Dornach, 1921, Gesamtausgabe Band 315

4.2. Eurythmie als sichtbare Sprache, Vorträge von R. Steiner, 1924, Gesamtausgabe Band 279

4.3. Th. Hundhammer, Heileurythmie – Quo Vadis, BoD 2016

4.4. Gunver Kienle, Paul Werthmann, Birgit Grotejohann, Theodor Hundhammer, Claudia

Schmoor, Sebastian Voigt-Radloff, Roman Huber; Addressing COVID-19 Challenges in a Randomized Controlled Trial on Exercise Interventions in a High-Risk Population; Preprint auf researchsquare.com, 2020; 10.21203/rs.3.rs-100074/v1

4.5. Arndt Büssing, Désirée Poier, Thomas Ostermann, Matthias Kröz, Andreas Michalsen. Treatment of Chronic Lower Back Pain: Study Protocol of a Comparative Effectiveness Study on Yoga, Eurythmy Therapy, and Physiotherapeutic Exercises. *Complementary Medicine Research*, 2017, DOI: 10.1159/000471801

4.6. Hamre H J, Witt C M, Kienle G S, Ziegler R, Willich S N, Heileurythmie bei chronischen Erkrankungen: eine vierjährige prospektive Kohortenstudie, *Der Merkurstab*, Heft 4, 2008, 61. Jahrgang, S. 331-342.

4.7. Kienle G S, Hampton Schwab J, Murphy J B, Andersson P, Lunde G, Kiene H, Hamre H J, Eurythmy Therapy in anxiety, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, July 2011, Vol. 17, No 4, p. 56-63,

4.8. Zerm R, Lutnæs-Mast F, Mast H, Girke M, Kröz M, Effects of Eurythmy Therapy in the Treatment of Essential Arterial Hypertension: A Pilot Study, *Global Advances in Health and Medicine* 2013;2(1):24–30.