Sektion für Redende und
Musizierende Künste

Rundbrief

Eurythmie
Sprachgestaltung
Musik | Figurenspiel

„Stärke deine Menschenkraft“

Nr. 78

Ostern 2023

Hochsensibilität als Potenzial entdecken und leben können

Evaluation eines Acht-Wochen-Programmes mit Alltagsübungen und Eurythmie

Ein Programm für Hochsensibilität (HSP)

Der Begriff der Hochsensibilität trat in den letzten beiden Jahrzehnten vermehrt ins öffentliche Bewusstsein. Geprägt wurde der Begriff von der Psychologin Elaine Aron, die Hochsensibilität als eine ganz besondere Form der Wahrnehmung des Ich, eine in viele Facetten differenzierte Stufe der Selbstwahrnehmung ansieht. Hochsensible bzw. hochsensitive Menschen eint eine gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit: eine erhöhte Feinfühligkeit im zwischenmenschlichen Bereich, eine bis zur Hellfühligkeit erhöhte Sinnestätigkeit, eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Allergenen oder Elektrosmog und ein erhöhtes Erlebnisbedürfnis im eigenen Handeln, um ein paar konkrete Beispiele anzuführen.

Einigen Hochsensiblen ist es gegönnt, problemlos die positiven Seiten der Hochsensibilität zu erleben; doch einige andere erleben sich im Laufe ihres Lebens eher hilflos den negativen und belastenden Aspekten ausgeliefert. Um diesen Menschen eine Möglichkeit zu bieten, selbstgestaltend einen Weg von den einschränkenden Bedrohungen zu den freimachenden Potenzialen der eigenen Hochsensibilität zu gehen, wurde von dem Psychiater Harald Haas und dem Heileurythmisten Theodor Hundhammer über mehrere Jahre ein eigener Kurs zu dieser Thematik entwickelt und bereits einige Male als Onlinekurs wie auch vor Ort angeboten und begleitend beforscht. Die Alltagsübungen gründen auf dem Achtgliedrigen Pfad des Buddha und den Seligpreisungen der Bergpredigt, die beide den vielschichtigen Zusammenhang von Geist und Körper aufgreifen.

Gerd Woschnak

Konflikt- und Krisenmanager, Organisationsentwickler, Hochschuldozent, Wissenschaftler und Forscher, Perseus Forschungsgesellschaft – Forschung zur Wirksamkeit von anthroposophischen Therapien.

gerd.woschnak@perseus-forschung.org

Theodor Hundhammer

Heileurythmist und Geschäftsführer von Eurythmy4you mit Online-Programmen zur Gesundheit, Stressreduktion und Hochsensibilität.

theodor@eurythmy4you.com

HSP Problem	HSP Erfüllung	Übung	Musik	Vokal	Leib
1. Übererregbarkeit	Achtsamkeit im Alltag	Vier Elemente Body Scan (Boden)	Terz	**A**	**PL**
2. Perfektionismus	Entwicklungs-potentiale erschliessen	Eigene Ruhe und Aktivität beobachten (Loslassen)	Sekund	**O**	**ÄL**
3. Sich in den vielen Möglichkeiten verzetteln	Den Mittelpunkt in sich selber finden	Rückwärts denken, Bilder durchleben	Septim	**I**	**EL** / **ES**
4. Abgrenzungs-probleme	Beziehungen bewusst gestalten	Schutz-meditation	Quinte	**E**	**ICH**
5. Überschiessende und belastende Emotionalität	Gefühlstiefe und innere Ruhe	Mitgefühl beobachten	Sexte	**Ei**	**BS** / **GS**
6. Entscheidungs-schwierigkeiten, Grübeln in Problemen	Zum Wesentlichen finden	Gewissen entdecken	Quart	**Au**	**LG**
7. Reizüberflutung	Wahrnehmungs-begabung	Staunen üben	Prim	**U**	**GM**
Schluss mit der Opferrolle	Freies Handeln aus Einsicht	Im Guten Wirken	Oktav	Ich denke die Rede	**Mensch**

In den eurythmischen Übungen liegt der Fokus auf den Vokalen, den dazugehörigen musikalischen Intervallen und Seelengesten, die sich an den Wesensgliedern des Menschen orientieren, um auf das Thema der Hochsensibilität auf allen Schichten leibbildend einzuwirken. Die Vokale selbst lassen sich den sieben Hauptthemen der Hochsensibilität zuordnen: Das „A“ schafft Boden; das „O“ bringt Licht und Wärme, erzeugt Harmonie; das „I“ schafft Freiheitsräume; das „E“ bringt Kraft und Abgrenzung; das „Ei“ ist der Weg zum Ich; das „AU“ erzeugt ein Kraftverhältnis zwischen innen und außen; das „U“ führt mich zu meinen tiefsten Tiefen. So geht man von Woche zu Woche. Mit den Vokalen wird daran gearbeitet, dass der Körper ein Zuhause wird, mit dem das eigene Ich im Hier und Jetzt leben und sich auf eine gute, hilfreiche Weise einbringen kann.

Das eigene Ich ist jedoch nicht einfach da, es ist ständig unterwegs. Mal hat man es «hier», in sich drinnen, am Tag, wenn wir aufwachen. Mal «dort», irgendwo weit draußen, in der Nacht, wenn man einschläft. Meist ist der Mensch nie ganz hier und nie ganz dort, sondern meistens irgendwo dazwischen, auf dem Weg hierhin oder dorthin. In der Musik spürt dies der Mensch: Das Auf-dem-Weg-nach-draußen-Sein erleben wir als Dur, das Auf-dem-Weg-zum-hier-Sein als Moll. In der Musik spürt der Mensch sich selbst, sein Ich auf seiner Reise. Dieses für den Hochsensiblen so typische Nicht-da-und-nicht-Dort haben wir über die Intervallgebärden abgeholt und über die dazu passenden Seelengebärden in eine Leibbildungsgeste übergeführt.

Ergebnisse der Begleitforschung

2021 fanden zwei Online HSP-Kurse auf Deutsch und Englisch statt. Erhebungen fanden mittels eines Online-Fragebogens zu Kursbeginn, in der Kursmitte, am Kursende sowie zum Follow-up acht Wochen nach Kursende statt. Beim Kursende und beim Follow-up wurden die quantitativen Fragen um qualitative Fragen ergänzt.

23 Teilnehmerinnen füllten sämtliche Fragebögen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Kurses vollständig aus (14 deut-sche und 9 englische Fragebögen).

Harald Haas

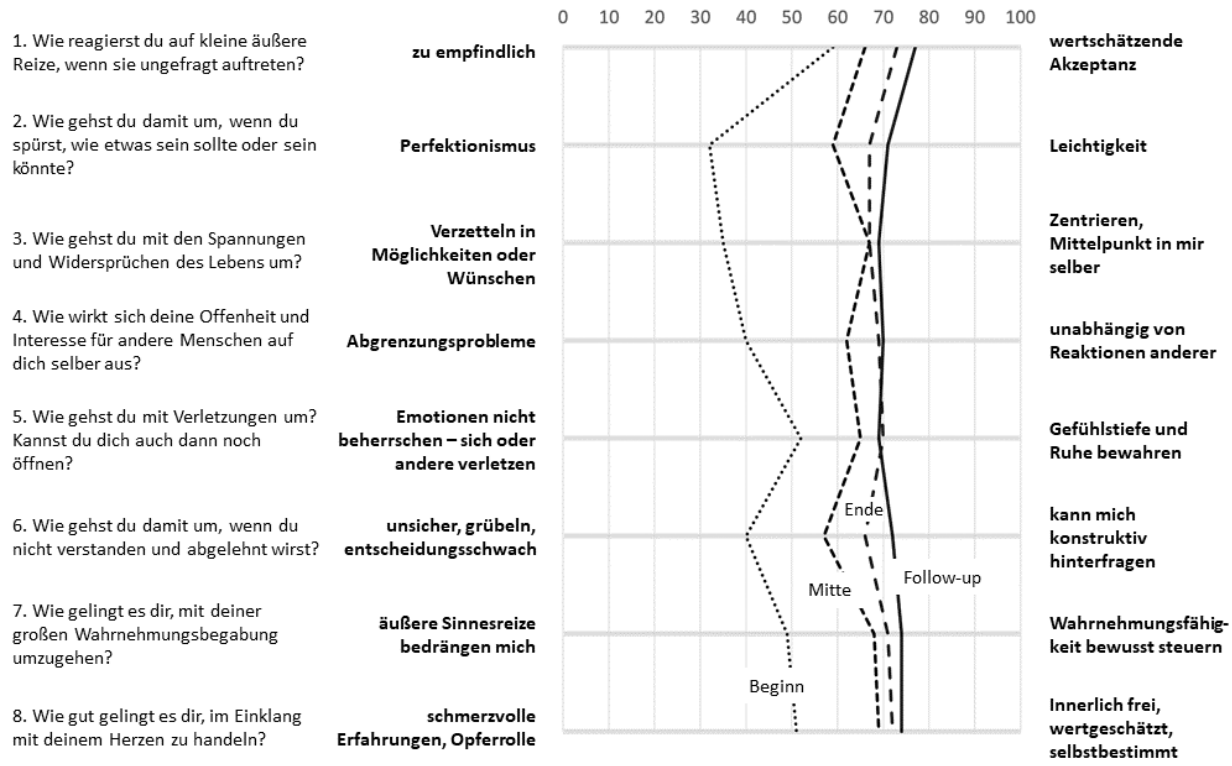
Psychiater und Psychotherapeut (FMH) in Bern, Autor und Dozent für anthroposophische Psychiatrie und Psychotherapie.

harald.haasbe@bluewin.ch

13 Teilnehmer:innen füllten zusätzlich den Fragebogen 8 Wochen nach Kursende aus, wobei die Anfangswerte zur Gesamtgruppe vergleichbar sind. Alle Teilnehmer:innen waren weiblich, im Alter von 35 bis 78 Jahren (Median: 62) und bis auf eine Teilnehmerin kannten alle bereits Eurythmie/Heileurythmie. Zudem ergab eine Einschätzung zu Kursbeginn mittels des Hochsensibilitätsfragebogens von Elaine Aron (27 mögliche Punkte), dass 21 von 23 Teilnehmer:innen mind. 14 Punkte erreichten (Median = 18) und damit von vorliegender Hochsensibilität gesprochen werden kann. Die quantitativen Ergebnisse wurden einer Varianzanalyse unterzogen, um die Effektstärken zu ermitteln und die Varianz zwischen den Erhebungszeitpunkten durch die Intervention (HSP-Kurs) erklären zu lassen.

In den Abbildungen dargestellt sind einerseits Auswertungsdaten zu Gegensatzpaaren in acht Bereichen der Hochsensibilität, welche die acht Module des Kursinhaltes bilden, und andererseits zu den drei Grundpolaritäten eines etablierten mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogens (Schlecht – Gut; Müdigkeit – Wachheit; Unruhe – Ruhe). Alle Gegensatzpaare wurden auf einer linearen Skala von 0 bis 100 erhoben.

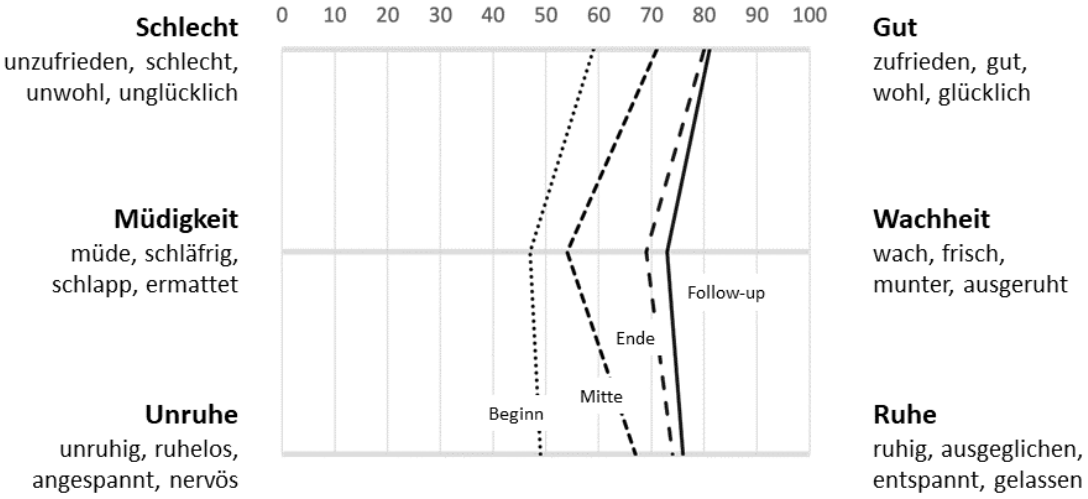
Die Ergebnisse des achtstufigen Hochsensibilitätsfragebogens zeigen eine deutliche Verbesserung vom Kursbeginn zur Kursmitte, gefolgt von einer weiteren



leichten Verbesserung zum Kursende hin, die sich in den acht Wochen danach stabilisiert bzw. noch leicht verbessert. Bei der allgemeinen Befindlichkeit zeigt sich eine deutliche Verbesserung vom Kursbeginn zur Kursmitte und ebenso von der Kursmitte zum Kursende, und noch eine leichte Verbesserung zum Follow-up nach acht Wochen. Zu erwähnen ist, dass ein Großteil der Teilnehmer:innen in den acht Wochen zwischen Kursende und Follow-up in der einen oder anderen Weise die Übungen eigenständig fortgesetzt hat.

Aus den qualitativen Rückmeldungen von 35 Teilnehmer:innen beim Kursende und 20 Teilnehmerinnen beim Follow-up acht Wochen später lassen sich bei den Teilnehmer:innen vielfältige positiv wahrgenommene Ergebnisse erkennen, in der Abbildung sind sie den drei seelischen Kräften zugeordnet.

HSP 2021 – mehrdimensionale Befindlichkeit



HSP 2021 – Qualitative Kursergebnisse

Seelische Bereiche

- ✓ Erkenntnis HS als Ressource
- ✓ Konzentration/Fokus im Denken
- ✓ mehr Bewusstheit
- ✓ mehr Präsenz
- ✓ Klarheit im Denken
- ✓ Selbsterkenntnis
- ✓ positiveres Selbstbild

- ✓ entspannter
- ✓ gelassener
- ✓ freudiger
- ✓ glücklicher
- ✓ leichter
- ✓ ruhiger
- ✓ zufriedener

- ✓ bewusstere Abgrenzung
- ✓ Erkennen/Leben eigener Bedürfnisse
- ✓ selbstgestaltete Entscheidungen
- ✓ mehr Tatkraft im Handeln
- ✓ gesteigerte Selbstbestimmung

‚Konkrete` Effekte

- X Buch fertiggestellt
- X Auszeit erkannt
- X 3 Kilo verloren
- X Ein- und Durchschlafen
- X Burn-out gebessert
- X Beitrag Heilung körperliche Leiden
- X Job gekündigt
- X Lebensveränderungen
- X Stimme klingt stärker
- X stressfreier Auto fahren
- X positive Rückmeldung zur Ausstrahlung

Zusammenfassung

Der HSP-Kurs in seiner achtstufigen Kombination von Alltagsübungen und Eurythmie zeigt sich als eine vielversprechende Intervention zur Verbesserung der Befindlichkeit und zum transformierenden Erkennen und Leben der Potenziale der Hochsensibilität mit konkreten Ergebnissen im Leben der Teilnehmer:innen. Die verbesserten Werte vom Kursbeginn zum Kursende bleiben beim Follow-up nach 8 Wochen fortbestehen.