



www.inter-uni.net > Forschung

Kann der SOC bei erwachsenen Menschen durch die tranceinduzierende Methode der „Rituellen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance®“ nach Felicitas Goodman günstig beeinflusst werden?

Zusammenfassung der Arbeit (redaktionell bearbeitet)

Andrea Scheutz, mit P. C. Endler (Redaktion)

Einleitung

Hintergrund und Stand des Wissens

Antonovsky führt mit seinem Salutogenese-Konzept einen Paradigmenwechsel durch. Nicht die Frage nach krankmachenden Faktoren, sondern nach Ressourcen und Potenzialen steht im Vordergrund.

Für diese Arbeit von Bedeutung ist der von Wydler, Kolip und Abel (2000) aufgegriffene Aspekt der *Identitätsentwicklung*. Diese Autoren meinen „obwohl diese Thematik möglicherweise nicht im Vordergrund des Konzeptes steht und bis anhin auch nicht zentral diskutiert wurde, kann eine möglicherweise zentrale Bedeutung aus dieser Idee abgeleitet werden“ (Wydler et al. 2000).

Durch Entwicklungen, die mit Stichworten wie Globalisierung und *Individualisierung* gekennzeichnet werden, verändern sich auch nach Antonovsky (1997, S. 13) Bedingungen und Bedeutungen von Gesundheit.

Genau dieses Thema beschäftigt die Autorin seit Jahren, denn in ihrer Praxis als Pädagogin und Therapeutin ist sie immer wieder mit *Identitätsentwicklung* und *Individualisierung* konfrontiert. Andererseits entwickelt sich durch die Fülle an Wahlmöglichkeiten, denen ein Individuum gegenübersteht, leicht Orientierungslosigkeit und Überforderung.

Antonovsky beschreibt das SOC (sense of coherence) anhand von drei Komponenten, der *Verstehbarkeit*, der *Handhabbarkeit* und der *Bedeutsamkeit*. Nach der von der Autorin durchgeführten Recherche gab es zum Zeitpunkt der Entstehung der vorliegenden Arbeit keine Studie, die den Zusammenhang zwischen Kohärenzempfinden und *rituellen Handlungen* behandelt. Es gibt jedoch Untersuchungen, wie Trance und Rituelle Körperhaltungen® Gehirnwellen beeinflussen (Guttman, Vortrag 1991). Nach Meinung der Autorin werden Studien dieser Art häufiger werden, zumal die Weltgesundheitsorganisation WHO Spiritualität als wichtige Ressource für Gesundheit anerkannt hat.

Forschungsfrage

Die Forschungsfrage ist gleich lautend mit dem Titel der vorliegenden Arbeit. Sie entstand durch das Interesse der Autorin an Spiritualität und ihre langjährige Erfahrung mit den Ritualen Körperhaltungen®. Kann der SOC bei erwachsenen Menschen durch die tranceinduzierende Methode der „Ritualen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance®“ nach Felicitas Goodman günstig beeinflusst werden?

Methodik

Untersuchungsdesign

Für die im Rahmen der Arbeit durchgeführte Untersuchung wurde eine quantitative Erhebung in Form einer schriftlichen Befragung mittels standardisiertem Fragebogen (Fragebogen zum Sense of Coherence nach Antonovsky plus offene Zusatzfragen zu subjektiv empfundenen Veränderungen) gewählt. Der Fragebogen wurde von den Teilnehmerinnen jeweils zu Beginn und zum Ende des Untersuchungszeitraums ausgefüllt. Im Zeitraum zwischen den Befragungen nahmen die Probandinnen an 10 Ritualsitzungen teil, im Idealfall eine Sitzung pro Woche, zehn Wochen lang. Die Sitzungen fanden in Gruppen zu je 5 bis 8 Personen statt. Bei manchen Personen kam es aufgrund persönlicher Umstände (Krankheit, Urlaub, etc.) zu längeren Abständen zwischen den Sitzungen.

TeilnehmerInnen

An der Untersuchung nahmen insgesamt 41 Personen teil, von denen 20 in die Auswertung aufgenommen wurden. Bedingung für die Aufnahme in die Untersuchung war, dass die teilnehmenden Personen über 30 Jahre alt waren und keine Medikamente bzw. bewusstseinsverändernde Drogen zu sich nahmen. Alle 20 in die Untersuchung aufgenommenen Personen litten unter einer Störung nach dem ICD 10 codierten F43.21 (längere depressive Reaktion) und / oder F41.1 (generalisierte Angststörung) bzw. F41.0 (Panikstörung).

Durchführung der Untersuchung

Im Oktober 2004 wurden die Fragebögen vor der ersten Sitzung an 41 TeilnehmerInnen ausgeteilt und ausgefüllt. Nach der zehnten Sitzung, die je nach Gruppe im Zeitraum Jänner bis April 2005 statt fand, wurde der Fragebogen erneut von den TeilnehmerInnen ausgefüllt.

Die Sitzungen verliefen in allen Gruppen nach dem gleichen Muster, das wie folgt gestaltet war:

1. Gemeinsames Einstimmen auf die Sitzung durch geführte Bewegung.
2. Reinigung mit Salbei- oder Wacholderrauch.
3. Rufen der Elemente und der AhnInnen.
4. Gemeinsames Rasseln und Tönen.
5. Ruhephase mit aufmerksamem Atmen.
6. Vorzeigen der Haltung.
7. Einnehmen der Haltung.
8. Statisches Verweilen in der Haltung für 15 Minuten. Die Trance wird durch Rassel- bzw. Trommelbegleitung induziert.
9. Anschließend Ruhephase und Möglichkeit, das Erlebte aufzuschreiben, zu zeichnen oder zu malen.

10. Verabschiedung der Geisterwesen und AhnInnen.
11. Möglichkeit des Austausches ohne Interpretation. Eine Frage wird gestellt. „Wie fühlst Du Dich jetzt?“
12. Aufhebung des Settings.

Statistische Analyse

Die Daten wurden mittels standardisierten statistischen Verfahren auf Signifikanz nach Pearson und Korrelation (einfaktorielle Varianzanalyse, Post-hoc-Tests nach Scheffe) geprüft. Die Signifikanzgrenze wurde bei allen Berechnungen auf $\alpha \leq 0,05$ festgelegt. Die Auswertung der Daten wurde mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS durchgeführt.

Ergebnisse

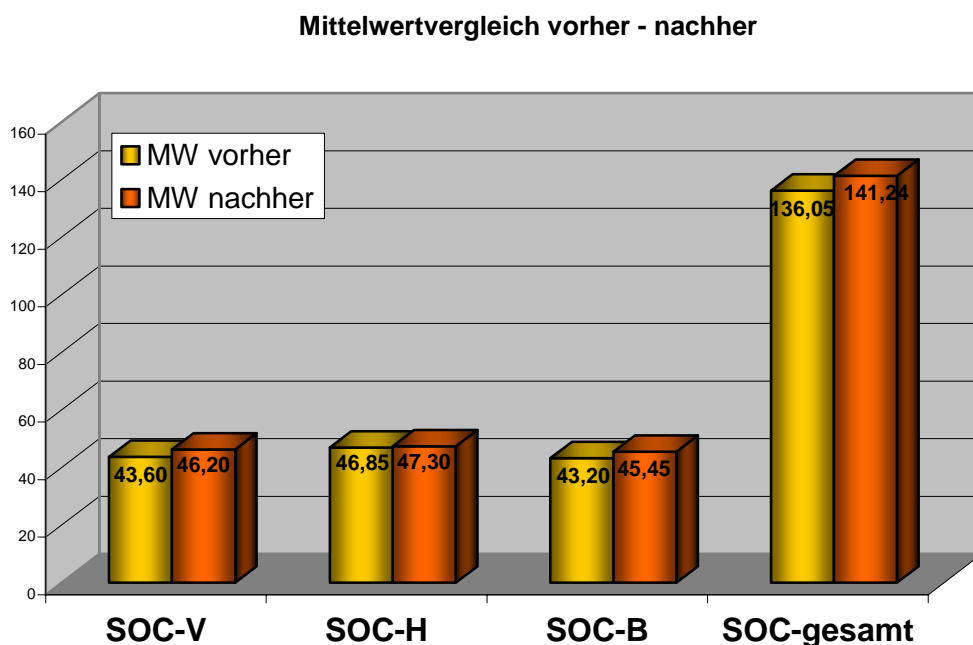


Abb. 1: Mittelwertvergleich der SOC-Werte für Vorher- und Nachhermessung,

Entgegen der Arbeitshypothese lässt sich beim Mittelwertvergleich der SOC-Werte der Vorher- und Nachher-Messung, abgesehen von einem Trend in Richtung einer Zunahme, keine signifikante Veränderung des Kohärenzgefühls feststellen (Abb. 1).

Der beobachtete Trend einer Zunahme zeigt sich allerdings sowohl hinsichtlich der so genannten „Verstehbarkeit“ und der „Bedeutsamkeit“ des alltäglichen Lebens.

Bei der Beantwortung der offenen Zusatzfrage nach den subjektiv empfundenen Veränderungen lässt sich eine deutliche Veränderung des subjektiv empfundenen Zustandes in Richtung auf Steigerung der Handhabbarkeit erkennen.

Diskussion

Beim Vergleich der Mittelweltergebnisse der Vorher- und Nachhermessung kann aufgrund der geringen Abweichungen, abgesehen von einem Trend in Richtung einer Zunahme, keine signifikante Veränderung festgestellt werden, was die Autorin angesichts der sonstigen augenfälligen Veränderungen im Befinden der ProbandInnen darauf zurückführt, dass der Fragebogen zum Sense of Coherence ein nur bedingt passendes Instrument zur Erfassung einer Veränderung war. Dasselbe lässt sich für die Auswertung der SOC-Einzelwerte feststellen.

Wenn man sich hingegen die Beantwortungen der offenen Frage ansieht, kann festgestellt werden, dass die Ausübung der Rituellen Körperhaltungen® eindeutig eine positive Auswirkung auf die „manageability“ hatte, das Gefühl der Handhabbarkeit des Alltags.

Eigenkritisches

Der verwendete Fragebogen erwies sich als nur relativ geeignetes Mittel zur Untersuchung der Wirkung der Rituellen Körperhaltungen®. Antonovsky selbst hatte die Möglichkeit, den SOC im Erwachsenenalter kurzfristig durch eine Intervention verändern zu können, bezweifelt; andererseits weist eine skandinavische Untersuchung auf eine Steigerung des SOC im Rahmen einer Psychotherapie hin. Hingewiesen sei auch auf die Arbeit von Martincevic 2007 am Interuniversitären Kolleg, der auf eine Steigerung des SOC bei Jugendlichen im Rahmen einer sozialpädagogischen Maßnahme hinweist.

Anregungen zu weiterführenden Arbeiten

Es wird angeregt, die Auswirkungen der Rituellen Körperhaltungen® weiter zu untersuchen. Sinnvoll wäre es, wenn eine größere interdisziplinäre Arbeitsgruppe sich dem Thema nähern würde.