

Kann der Sense of Coherence (SOC) bei erwachsenen Menschen durch die tranceinduzierte Methode der „Rituellen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance®“ nach Felicitas Goodman günstig beeinflusst werden?

Andrea Scheutz, Roswith Roth, Harald Lothaller, P.C. Endler

*Interuniversitäres Kolleg für Gesundheit und Entwicklung Graz / Schloss Seggau
college@inter-uni.net*

ABSTRACT

Hintergrund

Persönliche Erfahrungen der Autorin mit Trance und deren wohltuender Wirkung zu dieser Studie.

Ziel

Ziel der Untersuchung ist, den Zusammenhang zwischen einer spirituellen Handlung und dem Koheränzgefühl zu erforschen und auf die spirituellen Ressourcen einer Person Bezug zu nehmen.

Methode

Es wurden zehn Ritualsitzungen mit standardisiertem Ablauf durchgeführt. Vor der ersten und nach der letzten Sitzung wurde jeweils eine quantitative Erhebung mit dem Fragebogen zum *Sense of Coherence* durchgeführt. Zusätzlich wurde bei der Befragung nach der erfolgten Teilnahme an den Sitzungen folgende offene Frage gestellt:

„Hat sich durch die Arbeit mit den rituellen Körperhaltungen etwas in Deinem Leben / an Deiner Einstellung verändert? Wenn ja, was?“

Ergebnis

Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Zunahme im Gesamtwert des SOC ($t=2,249$; $p=0.037$) in der Vorher- und Nachher-Messung. Zu den einzelnen Skalen zeigte sich eine tendenzielle Zunahme von "Verstehbarkeit ($p=0.093$)" und "Handhabbarkeit ($p=0.070$)" des alltäglichen Lebens. Keine Veränderung konnte in der Skala "Bedeutsamkeit ($p=0.124$)" beobachtet werden (s. Abbildung 1). 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.

Schlussfolgerung

Aufgrund der mindestens zehnwöchigen Intervention wurde beim Vergleich der Mittelwerte der Vorher- und Nachher-Messung des SOC im Gesamtwert eine signifikante Veränderung festgestellt, in den einzelnen Skalen zeigte sich nur in der Verstehbarkeit und Handhabbarkeit eine entsprechende Tendenz. Die einzelnen Skalen des SOC sind nur bedingt passend zur Erfassung einer Veränderung, der SOC bildet eher eine stabile Eigenschaftskonstellation ab.

EINLEITUNG

Das von Aaron Antonovsky entwickelte Salutogenese-Konzept (Antonovsky, 1979, 1987, 1997) stellt einen Paradigmenwechsel dar. Nicht die krankmachenden Faktoren stehen im Vordergrund, sondern es wird das Augenmerk auf die Frage nach Ressourcen und Potenzialen gerichtet.

Der SOC (sense of coherence) wird von Antonovsky anhand der drei Komponenten *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Bedeutsamkeit von Lebensereignissen* beschrieben.

Die Forschungsfrage der vorgestellten Arbeit beschäftigt sich mit der Auswirkung der tranceinduzierten Methode nach Felicitas Goodman (2000; Goodman/Neuwald, 1998) auf den SOC. Entstanden ist sie durch das Interesse der Erstautorin A.S. an Spiritualität und ihrer langjährigen Erfahrung mit den Ritualen Körperhaltungen®.

Nach einer eingehenden Literaturrecherche gab es zum Zeitpunkt des Entstehens der vorliegenden Arbeit keine Studie, die den Zusammenhang zwischen dem SOC (sense of coherence) und rituellen Handlungen behandelt. Allerdings gibt es Untersuchungen, wie Trance und Rituelle Körperhaltungen® Gehirnwellen beeinflussen (Guttmann, 1990, 1991).

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2004 Spiritualität als wichtige Ressource für Gesundheit genannt (WHO Summary Report 2004, S. 21), und damit ist auch die Anzahl der Studien, die sich mit dem Zusammenhang Spiritualität und Gesundheit beschäftigen, stark angestiegen.

Mit der vorliegenden Arbeit wird der Versuch unternommen, den Zusammenhang zwischen einer spirituellen Handlung und dem Kohärenzgefühl eines Menschen zu erforschen und auf die spirituellen Ressourcen einer Person Bezug zu nehmen, da es vielfältige Studien gibt, die untermauern, dass Spiritualität nicht nur seelische, sondern auch körperliche Gesundheit unterstützt.

Salutogenesebegriff / Kohärenzgefühl

Die Frage, mit der Antonovsky (1979, 1987, 1997) den Paradigmenwechsel einleitet, lautet: „Warum bleibt jemand gesund?“ Er nimmt Ungleichgewicht und Heterostase als Regelfall an und stellt so das bis dahin übliche pathogenetische Modell in Frage. Antonovsky entwickelt das Konzept des Kohärenzgefühls (SOC, sense of coherence), um das salutogenetische Modell zu beschreiben. „Das Kohärenzgefühl (>sense of coherence<) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass (1) die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; (2) einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; (3) diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“. (Antonovsky, 1997, S. 36)

Wie bleiben Menschen gesund, obwohl mannigfache Stressoren auf sie einwirken? Wie bewältigt eine Person körperlich und seelisch Spannungszustände? Drei Faktoren nennt Antonovsky, deren Zusammenspiel das Kohärenzgefühl bestimmen:

- **Sense of comprehensibility – Verstehbarkeit:** Die Verstehbarkeit stellt die kognitive Komponente dieser Grundorientierung dar. Krisenhafte Ereignisse wie Tod, Krieg und Krankheit können eingeordnet, erklärt, strukturiert und vorhergesagt werden. Es existiert eine solide Fähigkeit, die Realität zu beurteilen.
- **Sense of manageability – Handhabbarkeit/Machbarkeit:** Lebensereignisse werden als Erfahrungen und Herausforderungen angenommen, man kann mit ihnen auf irgendeine Weise umgehen oder zumindest ihre Konsequenzen ertragen. Es sind Ressourcen

verfügbar, die gewährleisten, den aus diesen Ereignissen resultierenden Aufgaben gerecht zu werden.

- **Sense of meaningfulness – Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit:** Die Anforderungen des Lebens werden als Herausforderung gesehen, die Interventionen und Engagement lohnen. Diese Komponente repräsentiert die emotionalen und motivationalen Elemente des SOC. Coping-Mechanismen können besser mobilisiert werden, wenn das Leben als sinnvoll empfunden wird.

Über eine positive Bewältigung kann das Kohärenzgefühl gestärkt werden.

Je höher das Kohärenzgefühl einer Person ist, umso besser bewältigt sie die Anforderungen und Stressoren des Lebens – aber nicht nur das, sie wächst daran und geht mit erhöhter Selbstkompetenz aus diesen belastenden Situationen heraus und bewegt sich im Kontinuum in Richtung Gesundheit.

Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance® nach Felicitas Goodman

Felicitas Goodman machte 1977 eine überraschende Entdeckung: Die Körperhaltungen, die uns in Form von Abbildungen auf Felswänden, Tontöpfen und meist kleinen, solitären Statuen aus der Kunst längst vergangener Kulturen erhalten geblieben sind, stellen in sich geschlossene Heilrituale dar (Goodman 2000, S. 37).

Ohne die uns meist unbekanntere Kultur kennen und übernehmen zu müssen, kann in Begleitung rhythmischer Anregung visionäres Erleben erfahren werden.

Goodman stellte sich die Frage, was die Quelle dieser Erlebnisse sein könnte. Sie führte Haltungen mit Personen aus sehr unterschiedlichen Kulturkreisen durch und konnte beeindruckende Übereinstimmungen feststellen, die nicht aus der Kultur der einzelnen Person stammten, sondern offensichtlich mit der jeweiligen Haltung zusammenhingen.

Seit der Wiederentdeckung durch Felicitas Goodman (2000) werden die Körperhaltungen beforscht. Inzwischen gibt es rund 60 erprobte Körperhaltungen (Persönliche Mitteilung Nana Nauwald).

Heilen im schamanischen Sinn bedeutet, das Gleichgewicht und die Ganzheit wieder zu gewinnen und zu erhalten. So gibt es neben dem körperlichen Aspekt einer Erkrankung auch noch den emotionalen und spirituellen Aspekt.

„Ein Heilritual führt häufig zu tief greifenden Veränderungen in der Seele und dem damit eng verbundenen Immunsystem – eine gute Voraussetzung zur Mobilisierung der eigenen Heilkräfte, zur Gesundung des ganzen Menschen.“ (Goodman/Nauwald, 1998, S. 82)

Als Arbeitshypothese wird davon ausgegangen, dass durch die Ausübung der Ritualen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance® nach Felicitas Goodman der SOC bei erwachsenen Menschen mit neurotischen Störungen messbar steigt.

METHODE

Das Treatment bestand aus zehn Ritualsitzungen, im Idealfall eine Sitzung pro Woche, zehn Wochen lang. Die Sitzungen fanden in Gruppen zu je fünf bis acht Personen statt. Bei manchen Teilnehmerinnen kam es aufgrund persönlicher Umstände (Krankheit, Urlaub, etc.) zu längeren Abständen zwischen den Sitzungen.

Vor Beginn der Sitzungen und am Ende des Zeitraumes der Sitzungen wurde eine quantitative Erhebung mit dem Fragebogen zum Sense of Coherence (Antonovsky, 1987) in der deutschen Version (Schumacher, Wilz & Brähler, 2000; Schuhmacher, Ginzelmann, Brähler, 2000) durchgeführt, um Veränderungen in den Dimensionen des SOC beobachten zu können.

Zusätzlich wurde bei der Befragung nach der erfolgten Teilnahme an den Sitzungen folgende offene Frage gestellt:

„Hat sich durch die Arbeit mit den rituellen Körperhaltungen etwas in Deinem Leben / an Deiner Einstellung verändert? Wenn ja, was?“

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

Durchführung

Die Fragebögen wurden im Oktober 2004 vor der ersten Ritualsitzung an 41 Teilnehmerinnen ausgeteilt und ausgefüllt. Nach der zehnten Sitzung, die je nach Gruppe im Zeitraum Jänner bis April 2005 stattfand, wurde der Fragebogen erneut von den Probandinnen ausgefüllt.

In allen Gruppen verliefen die Sitzungen nach dem gleichen Muster, das wie folgt gestaltet war:

- Gemeinsames Einstimmen auf die Sitzung durch geführte Bewegung.
- Reinigung mit Salbei- oder Wachholderrauch.
- Rufen der Elemente und der Ahnen und Ahninnen.
- Gemeinsames Rasseln und Tönen.
- Ruhephase mit aufmerksamem Atmen.
- Vorzeigen der Haltung.
- Einnehmen der Haltung.
- Statisches Verweilen in der Haltung für 15 Minuten. Die Trance wird durch Rassel- bzw. Trommelbegleitung induziert.
- Anschließend Ruhephase und die Möglichkeit, das Erlebte aufzuschreiben, zu zeichnen oder zu malen.
- Verabschiedung der Geisterwesen, Ahnen und Ahninnen.
- Möglichkeit des Austausches ohne Interpretation.
- Aufhebung des Settings.

Die Auswertung der Daten wurde mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS durchgeführt, die Vorher-Nachher Veränderung des SOC wurde mittels t-Tests für abhängige Stichproben überprüft und die offene Frage mittels Inhaltsanalyse ausgewertet (Mayering, 2002).

ERGEBNISSE

Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Zunahme im Gesamtwert des SOC ($t=2,249$; $p=0,037$) in der Vorher- und Nachher-Messung. (s. Abbildung 1). Bei der Betrachtung der einzelnen Skalen gab es eine Tendenz einer Zunahme in den Skalen „Verstehbarkeit ($p=0,093$)“ und der „Handhabbarkeit ($p=0,070$)“ des alltäglichen Lebens. Keine Veränderung konnte in der Skala „Bedeutsamkeit ($p=0,124$)“ beobachtet werden. (s. Abbildung 1). 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. Genannt werden

positive Veränderungen im Selbstwertgefühl, Steigerung des Vertrauens in die eigene Kraft, Verstärkung des körperlichen Wohlbefindens und der Entspannungsfähigkeit, Verbesserung der Handhabbarkeit des Berufslebens, Steigerung des eigenen Körpergefühls. Schärfung der eigenen Wahrnehmung, verbessertes Umgehen mit Konfliktsituationen, Erweiterung der eigenen Grenzen, Steigerung der Belastungstoleranz sowie eine allgemeine Steigerung der Lebensqualität.

Mittelwertvergleich vorher - nachher

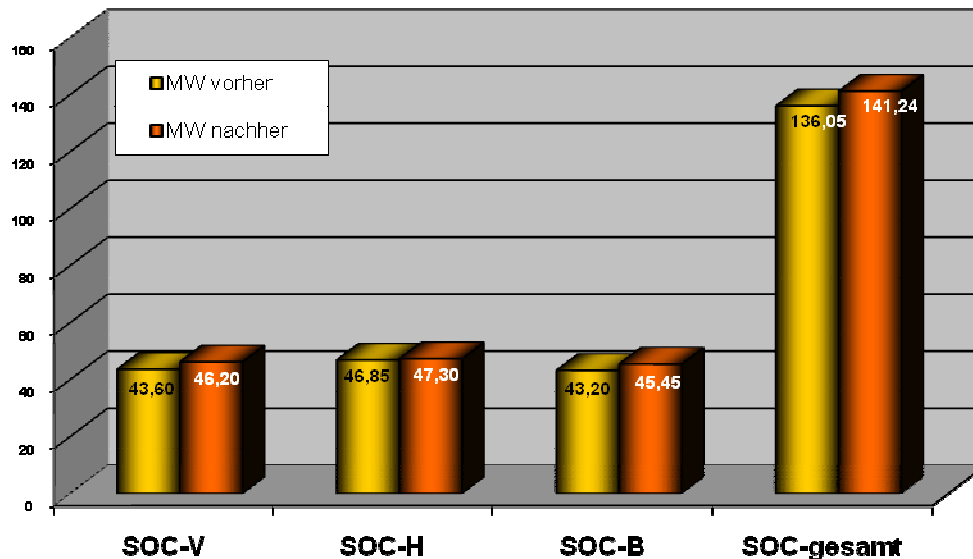


Abbildung 1: Mittelwerte des SOC-Gesamtscores (SOC-Gesamt) und der Skalen Verständlichkeit (SOC-V), Handhabbarkeit (SOC-H) und Bedeutsamkeit (SOC-B) vor und nach der Intervention

LITERATUR

Antonovsky A. Health, stress and coping. New perspectives on mental and physical well-being. Jossey-Bass, San Francisco, 1979.

Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. Jossey-Bass, San Francisco, 1987.

Antonovsky A. & Franke A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen, 1997

Cooper P, Osborne M, Gath D & Feggetter G. Evaluation of a modified self-report measure of social adjustment. The British journal of psychiatry : the journal of mental science 1982; 141: 68-75.

Derogatis, LR, Lipman, RS & Covi, L. SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale - preliminary report. Psychopharmacology Bulletin 1973; 9: 13-28.

Goodman, F. Wo die Geister auf dem Wind reiten. Verlag Hermann Bauer, Freiburg / Breisgau, 5. Aufl. 2000.

Goodman, F & Nauwald, N. Ekstatische Trance - Das Arbeitsbuch. Verlag Binkey Kok, Haarlem, 1998.

Guttmann, G. Zur Psychophysiologie der Bewusstseinssteuerung. Meditation – Trance – Hypnose: Wurzeln und biologische Korrelate. In: Bandion, J. (Hrsg.), Einheit und Vielfalt. Gerold, Wien, 1990.

Guttmann, G. Wenn die Schamanin ins Labor geht. Vortrag, Universität Wien, 1991.

Mayering P. Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. Beltz Studium, Weinheim / Basel, 5. Aufl. 2002.

Sandell R, Blomberg J, Lazar A, Schubert J, Carlsson J & Broberg J. Wie die Zeit vergeht. Langzeitergebnisse von Psychoanalysen und analytischen Psychotherapien. In: Forum der Psychoanalyse 1999; 15: 327-347.

Schuhmacher J, Gunzelmann T & Brähler E. Deutsche Normierung der Sense of Coherence Scale von Antonovsky. In: Diagnostica Volume 46, 2000; 4: 208-213.

Schuhmacher J, Wilz G & Brähler E. Die Sense of Coherence Scale von Antonovsky. Teststatistische Überprüfung in einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe und Konstruktion einer Kurzsкала. In: Zeitschrift für Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie 2000; 50: 472-482.

Weissman MM & Bothwell S. Assessment of social adjustment by patient self-report. Archives of general psychiatry 1976; 33: 1111-1115.

WHO: Promoting Mental Health. Summary Report 2004. The intrinsic value of mental health. S. 21
http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf [27.02.2013]