

Selbstbegegnungen – Selbstbewegungen

Forschungsprozess als Möglichkeitsraum

Ein Feldenkrais®-Projekt mit Frauen mit Brustkrebsdiagnose

**Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit. Universität Zürich (Philosophische Fakultät)
Jeanne Reppin (2012)**

Abstract

Vor dem Hintergrund ihrer Ausbildung zur und Erfahrung als Feldenkrais®-Pädagogin und der intensiven Auseinandersetzung mit der Thematik der Brustkrebserkrankung entwickelte die Autorin die Ansicht, dass die Feldenkrais Methode® einen Raum bietet, die Bewältigung der mit der Brustkrebserkrankung verbundenen Herausforderungen zu unterstützen.

Sie entwickelte im Rahmen ihrer Lizentiatsarbeit an der Universität Zürich eine qualitative Forschungsanlage, um erstens allgemein der Frage nachzugehen, was die teilnehmenden Frauen in diesem Raum erfahren und zweitens herauszufinden, ob und inwieweit sich die in den Feldenkrais-Lektionen gemachten Erfahrungen auf sonstige Lebensbereiche der Teilnehmerinnen auswirken.

In einem Zeitraum von 11 Wochen nahmen 9 resp. nach vorzeitigem Ausscheiden einer Teilnehmerin 8 Frauen mit Brustkrebsdiagnose an max. je 10 Gruppen- und Einzellektionen der Feldenkrais Methode® teil.

Vor Beginn sowie nach Abschluss des Feldenkrais-Projektes führte die Autorin ein Interview mit jeder Teilnehmerin. Die transkribierten Interviews, die Tagebucheinträge der Teilnehmerinnen, die Lektions- und Gesprächsprotokolle sowie die persönlichen Tagebuchnotizen der Autorin wurden mittels der Verfahrensweisen der Grounded Theory ausgewertet.

Die ergänzend eingesetzten Fragebogeninstrumente wurden hinsichtlich ihres Verwendungsfokus analysiert. Der gesamte Forschungsprozess wurde durch eine intensive, auf den ethnopsychanalytischen Forschungsmethoden basierende Selbstbeobachtung begleitet.

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung zeigen erstens, dass die Berichte der Teilnehmerinnen hinsichtlich ihres Selbst-Empfindens weit über das Körper- und Bewegungsempfinden im engeren Zusammenhang der Feldenkrais-Lektionen hinausgehen und in der Reflexion des Alltags sowohl Aspekte der Körper- und Bewegungswahrnehmung als auch der Wahrnehmung des Denkens, Fühlens und Handelns umfassen.

Zweitens machen sie deutlich, dass das Körper- und Selbstempfinden innerhalb der Feldenkrais-Lektionen in hohem Maße einher ging mit der Artikulation und reflexiven wie emotionalen Bearbeitung von Erinnerungen an biografisch relevante Ereignisse und Erfahrungen sowie mit Reflexionen über (zurückliegende/s und aktuelle/s) persönliche Handlungsstrategien und Selbst-Empfinden.

Dabei wird deutlich, dass die Herausforderungen der Diagnosestellung, die Annäherung an die mit der Brustkrebserkrankung einhergehende (optisch, funktional, vital) veränderte Körperlichkeit und das damit verbundene Selbst-Empfinden sehr einschneidende Erlebensaspekte innerhalb der Biografie der Frauen darstellen.

Drittens zeigen die Ergebnisse für den Forschungszeitraum zahlreiche Veränderungswahrnehmungen seitens der Teilnehmerinnen auf:

Miteinander einher gehen

- eine erhöhte Sensibilität für das Körper- und Selbstempfinden,
- veränderte Bewegungsorganisation,
- erleichtertes Alltagshandeln,
- positiv verändertes Schmerzempfinden
- ein veränderter Umgang mit sich in Situationen von Schmerz und Beeinträchtigung,
- eine verstärkte und positiver konnotierte Hinwendung zum Körper und damit die Verminderung eines im Rahmen der Brustkrebserkrankung herausgebildeten distanzierten Verhältnisses zum Körper insgesamt oder zu Körperbereichen, -Zuständen
- sowie ein verändertes Selbst-Empfinden i.S.e. erhöhten Selbstbewusstheit und dem Empfinden von Stärke, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, womit mehr Freiheitsgrade im täglichen Handeln erfahren werden.

Die Veränderungen der Teilnehmerinnen im Umgang mit sich selbst umfassen in einer engeren Perspektive eine Verringerung des Überschreitens der eigenen Grenzen und in einer weiteren Perspektive veränderte Handlungsweisen, welche zu einer verändernden Gestaltung des unmittelbaren Lebensumfeldes führen, in welchem folglich den eigenen Möglichkeiten, Bedürfnissen und Wünschen besser entsprochen werden kann. Schlüsselaspekt ist die aufgrund einer erhöhten Selbstaufmerksamkeit erfahrene Eigenwirksamkeit.

Die Handlungsstrategien, welche sich im Zuge der im Forschungsprojekt herausgebildeten oder wieder vermehrt zugelassenen differenzierteren Selbstwahrnehmung veränderten, eröffnen auch prospektiv für die Teilnehmerinnen einen erweiterten und selbstbestimmteren Handlungsspielraum.