

## Kurzinformation zum Forschungsprojekt «Die Feldenkrais Methode® für Frauen mit Brustkrebsdiagnose»

Vor dem Hintergrund meiner Ausbildung und der Arbeit als Feldenkrais-Pädagogin einerseits und der intensiven Auseinandersetzung mit der Thematik der Brustkrebserkrankung andererseits entwickelte ich die Ansicht, dass die Feldenkrais Methode einen Raum bietet, die Bewältigung der mit der Brustkrebserkrankung verbundenen Herausforderungen zu unterstützen.

Ich entwickelte 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 und nach Abschluss des Feldenkrais-Projektes führte ich mit jeder Teilnehmerin ein Interview. Während des gesamten Forschungsprojektes führte jede Teilnehmerin ein Tagebuch.

Die erhobenen Daten, d.h. die transkribierten Interviews, die Tagebucheinträge der Teilnehmerinnen, die Lektions- und Gesprächsprotokolle sowie meine eigenen persönlichen Tagebuchnotizen wurden mittels der der Verfahrensweisen der Grounded Theory ausgewertet. Der gesamte Forschungsprozess wurde durch eine auf den ethnopschoanalytischen Forschungsmethoden basierende Selbstbeobachtung begleitet.

Die Ergebnisse der empirischen Untersuchung zeigten:

Erstens:

Die Berichte der Teilnehmerinnen hinsichtlich ihres Selbst-Empfindens gingen weit über das Körper- und Bewegungsempfinden im engeren Zusammenhang der Feldenkrais-Lektionen hinaus und umfassten in der Reflexion des Alltags sowohl Aspekte der Körper- und Bewegungswahrnehmung als auch der Wahrnehmung des Denkens, Fühlens und Handelns.

Zweitens:

Da Körper- und Selbstempfinden innerhalb der Feldenkrais-Lektionen ging in hohem Maße einher mit der Artikulation und reflexiven wie emotionalen Bearbeitung von Erinnerungen an biografisch relevante Ereignisse und Erfahrungen sowie mit Reflexionen über persönliche Handlungsstrategien und Selbst-Empfinden in Vergangenheit und Gegenwart.

Drittens:

Die Teilnehmerinnen berichten für den Forschungszeitraum folgende, ineinander verschränkte Veränderungswahrnehmungen:

- > eine erhöhte Sensibilität für das Körper- und Selbstempfinden,
- > eine veränderte Bewegungsorganisation,
- > ein erleichtertes Alltagshandeln,
- > ein positiv verändertes Schmerzempfinden sowie
- > einen veränderten 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 einzelnen Körperbereichen und Körperzuständen,
- > ein verändertes Selbstempfinden im Sinne einer erhöhten Selbstbewusstheit und des Empfindens von Stärke, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, womit mehr Freiheitsgrade im täglichen Handeln erfahren wurden.

Viertens:

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