



Erfolg sichtbar machen!



Kurzbericht

Autogenes Spüren in der Schule

30. Juni 2022

Verena Bonell-Folie

Kontakt:

PH-7 OG - Büro für Evaluation

Weiherstrasse 26 | A-6922 Wolfurt

Tel: +43 5574 22513-0 | Fax: +43 5574 22513-15 | Mail: office@ph-7.at

Projektleitung:

Mag. Verena Bonell-Folie, MAS

Mobil: +43 699 11859701 | Tel: +43 5574 22513-0 | Mail: verena.bonell-folie@ph7.at

Autogenes Spüren

Das Autogene Spüren ist eine bewusste Form der körperlichen Selbstwahrnehmung. Dieser besondere Ansatz ermöglicht eine individuelle Herangehensweise für die Herausforderungen und Probleme der Kinder und Jugendlichen in der heutigen Zeit:¹

- Zunahme psychische Auffälligkeiten, Depressionen und Burn-Out bei Kindern
- Zunahme Verhaltensauffälligkeiten, aggressives Verhalten, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, ...
- Zunahme körperlicher Beschwerden (Schlafstörungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, ...) durch Stress und Angst
- gesundheitsschädigendes Verhalten wie falsche Ernährung, Suchtproblematiken in Bezug auf Handy, Internet, „Zocken“,
- Gewalt und Konflikte nehmen in der Familie und unter Gleichaltrigen an der Zahl und in der Härte zu
- Nutzung von Handy, Medien, Internet nimmt dramatisch zu, usw.

Erkenntnisse aus Neurobiologie, Psychologie und Kognitionswissenschaften machen deutlich, wie wichtig die körperliche Wahrnehmung ist. Den Zusammenhang zwischen Kognition und Körper belegte schon vor über 30 Jahren Eugene Gendlin, Philosoph und Psychologe, der die Focusing-Therapie begründete. Er nannte das Erkennen des „Körpergefühls“ - „Felt Sense“.

Den wissenschaftlichen Nachweis für die Wichtigkeit des Körpers und für das Verständnis von Kognition und die Arbeit auf dieser Ebene konnte die Focusing-Therapie nicht bieten. Allerdings gibt es inzwischen viele Studien, die diesen Zusammenhang verdeutlichen, ein Großteil kommt aus dem Anwendungsbereich bzw. Wirksamkeit der Achtsamkeit, Embodiment und der Gehirnforschung (siehe Anhang – Literaturliste).

Mit der Durchführung des Projekts an 4 Schulstandorten über einen Zeitraum von 16 Einheiten, konnte nun die wichtige Bedeutung des Autogenes Spürens, trotz schwierigen äußeren Umständen und Einflüssen, aufgezeigt werden. Während der Projektphase ist es immer wieder zu coronabedingten Unterbrechungen gekommen, wodurch eine wöchentliche kontinuierliche Durchführung verhindert wurde. Gleich zu Beginn kam es zu einem dreiwöchigen Lockdown. Einzelne Schüler/innen und Lehrer/innen waren teilweise über das ganze Semester sogar mehrfach in Quarantäne und nicht anwesend. Außerdem führten die Entwicklungen in Bezug auf die Situation in der

¹ Vgl. Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht, HBSC – Health Behavior of school-aged kids; Kinder- und Jugendgesundheit in Pandemiezeiten

Ukraine zu großen Unsicherheiten bei den Kindern und sorgten für zusätzliche Belastungen.

Eckdaten zur Evaluation:

Evaluationszeitraum – Oktober 2021 bis März 2022

Durchführung an vier unterschiedlichen Volksschulstandorten

16 Einheiten Autogenes Spüren

Methodik

1. Befindlichkeitsbefragung der Kinder vor und nach jeder Einheit über den gesamten Zeitraum, Paper-Pencil
2. Stressfragebogen aus Sicht der Kinder zu drei Messzeitpunkten, Paper-Pencil
3. Lehrer:innenbefragung, Paper-Pencil

Ergebnisse aus der Evaluation - Auszug

Befindlichkeitsbefragung

Über alle Schulen hinweg zeigt sich **immer** ein sofortiger Effekt der Intervention. Direkt nach der Intervention fühlen sich die Schüler/innen immer besser als vorher.

Stressfragebogen

Ausgangssituation - Zu Messzeitpunkt (MZP) 1 war die Vergleichbarkeit zur Kontrollgruppe (KG) in den meisten Bereichen gegeben. Allerdings war die Versuchsgruppe (VG) zu MZP 1 müder ($p=0,004$) und wütender ($p=0,033$) als die Kontrollgruppe.

Veränderungsmessung der Dimensionen

Wut – die VG hat sich **verbessert** ($p<0,001$), die KG hat sich in derselben Zeit verschlechtert und wurde wütender ($p=0,050$)

Streit – es gab eine **Verbesserung** in der VG ($p=0,002$) und keine Veränderungen in der Kontrollgruppe

Einschlafschwierigkeiten – hier gab es eine **Verbesserung** in beiden Gruppen, in der VG fand diese Verbesserung bereits zu MZP 2 statt ($p<0,001$), in der KG erst zu MZP 3 ($p=0,003$)

Steigerung der Konzentration – es gab eine **Verbesserung** in der VG ($P<0,001$), keine Veränderung in der KG. Diese Verbesserung war so stark, dass sich zu MZP3 die beiden Gruppen voneinander unterscheiden ($p=0,012$)

Müdigkeit – die VG hat sich **verbessert** ($p=0,009$), die KG nicht. Da die VG zu MZP1 müde war, fand hier eine Angleichung an die KG statt (zu MZP3) waren beide Gruppen gleich

Lehrerinnenbefragung

Vorhandensein von Außenseitern: die Lehrer/innen nehmen in ihrer Klasse weniger Außenseiter wahr als zu MZP 1 ($p=0,025$)

Schüler haben emotionale Probleme: hier nahmen die Lehrer/innen eine Verbesserung wahr ($p=0,046$)

Schüler mit Auffälligkeiten im Umgang mit anderen: hier gab es eine leichte Verbesserung ($p=0,046$)

Literaturliste

Damasio, Antonio: „Der Körper ist die Bühne der Gefühle“. Der Geist ist nicht nur eine Sache des Gehirns, sondern auch des Körpers“.

<https://dornsife.usc.edu/cf/faculty-and-staff/faculty.cfm?pid=1008328&CFID=2670183&CFTOKEN=32692741>

Fogel, Alan (2013). Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer

Froeben, Anne; Wie Gehirn und Hormone die Stressreaktionen steuern:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/gehirn-hormone-stress-2006900?tkcm=aaus> (aufgerufen 06.06.2021)

Gendlin, E.T. (1998). *Making concepts from experience*. Talk at the 1996 International Focusing Conference (2-6 May), Gloucester, MA. Unpublished transcript (33 pp.). From URL: http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2154.html aufgerufen 28.06.2021

Heidenreich, T; Michalak J., (2004) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvtv-Verlag

Hölzel, Britta; Brähler, Christine; (2015) Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven, München: O.W. Barth

-

Huber, Ingrid (2019) Embodiment in Bildung und Beratung. Somatische Methoden, ihre Wirkung und mögliche Implikationen für nachhaltige Entwicklung beim Individuum und in der Gesellschaft

<https://www.integrative-koerperarbeit.at/wp-content/uploads/2019/10/Masterarbeit-Embodiment-Ingrid-Huber.pdf> (aufgerufen 17.07-2021)

-

Kabat-Zinn, Jon (2005). *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, Jon (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

Storch, Maja; **Cantieni**, Benita; **Hüther** Gerald; **Tschacher** Wolfgang (2017). *Embodiment*. Bern: Hogrefe Verlag