



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Auswirkungen des Projektes „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ für Kriegs- und Folteropfer auf die Konstrukte der Konsistenztheorie nach Klaus Grawe“ / “Influence of the project “Movi Kune - moving together” for war and torture victims in the context of Klaus Grawe’s consistency theory”

verfasst von / submitted by

Marlies Verena Scheifinger, Bakk.rer.nat.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Master of Science (MSc.)

Wien, 2016 / Vienna 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Sportwissenschaft UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ. Ass. MMag. Dr. Clemens Ley

Danksagung

Zunächst möchte ich mich an dieser Stelle bei all denjenigen bedanken, die mich während des Studiums und besonders beim Verfassen dieser Masterarbeit unterstützt und motiviert haben.

In erster Linie geht dieser Dank an Dr. Clemens Ley, der mich beim Entstehungsprozess begleitete, sich stets bemühte und für Fragen und Erklärungen mit seiner Expertise jederzeit zur Verfügung stand. Seine Idee zum Projekt „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ gibt Studenten(innen) die Möglichkeit, wertvolle bereichernde Erfahrungen zu sammeln, die ich keinesfalls missen möchte.

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei den Trainerinnen und der Therapeutin Edita Lintl, die diese Erfahrungen mit mir gemeinsam teilten und etwas Besonderes entstehen ließen.

Zu Dank verpflichtet bin ich meinem Freund und meinen Freunden, die ich während der Studienzeit kennen lernen durfte, die mich noch immer begleiten, unterstützen und diese Zeit mit mir genossen.

Meine Dankbarkeit möchte ich ganz besonders meiner Familie aussprechen, die mir während des gesamten Studiums nicht nur finanziell sondern auch mit aufbauenden Gesten und Worten zur Seite stand. Ihr möchte ich meine Arbeit widmen. Meinen Eltern, die mich in Situationen des Zweifels ermutigten, meiner Schwester, die mir ein Vorbild ist und meinen Großeltern, die mich dazu brachten in stressigen Zeiten auch einmal abzuschalten. Danke!

Zusammenfassung

In der folgenden Arbeit wird der Einfluss des Bewegungsprojekts „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ für Kriegs- und Folteropfer auf die Konstrukte der Konsistenztheorie nach Klaus Grawe im Speziellen die vier Grundbedürfnisse und dem motivationalen Priming herausgearbeitet.

Neben einer umfassenden Literaturrecherche wurde die Forschungsmethode der teilnehmenden Beobachtung genutzt, um Dokumente in Form von Forschungsprotokollen anzufertigen. Die Auswertung erfolgte mittels des Programms Atlas.ti, auf der Grundlage eines Kategoriensystems.

Es stellte sich heraus, dass Bewegungstherapie positive Auswirkungen auf die Annäherung an die Befriedigung der Grundbedürfnisse hat. Dabei ergab sich das *gelingende Tun* als entscheidender Faktor, der durch Selbstwirksamkeitserfahrungen, Bewältigungserfahrungen und Wahrnehmung von Fortschritten sowie Linderung der physischen Schmerzen positive Effekte auf das Kontrollbedürfnis, das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung, das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung sowie die Entstehung von motivationalem Priming bewirkte. Dies förderte eine aktive Mitgestaltung und die hohe Motivation sowie den Ehrgeiz der Teilnehmerinnen. Resultate hinsichtlich des Bedürfnisses nach Bindung und Nähe zeigten sich durch die positiv gestaltete Beziehung zwischen den Trainerinnen, der Therapeutin und den Teilnehmerinnen. Diese Beziehung zeichnete sich besonders durch die von Grawe genannten Eigenschaften einer Bezugsperson aus. Das Potenzial einer Aktion, sich mehreren Bedürfnissen gleichzeitig anzunähern, spiegelte sich in den Ergebnissen wider und steckte besonders in Inhalten wie dem Krafttraining und den diversen Spielformen.

Auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse stellt Bewegung und Sport im Hinblick auf die Konsistenztheorie eine sehr gute Möglichkeit für die Zielgruppe, Kongruenz zu erlangen, dar.

Abstract

In the present work the influence of the exercise project “Movi Kune-moving together” on war and torture victims is studied through the consistency theory introduced by Klaus Grawe. In particular, the influence on the basic needs and motivational priming are investigated.

After a comprehensive literature survey participant observation was chosen as research method. Subsequent data analysis was carried out with the software Atlas.ti on the basis of a category system.

It was found, that exercise therapy has a positive impact on the satisfaction of the basic needs. The *successful action* is a decisive factor acting positively on the control need, the need for an increase of self-esteem, the need for delight and avoidance of unhappiness and the development of motivational priming. The *successful action* is working through self-efficacy, coping experiences, the perception of progress and the relief of physical pain. Due to this, a high active participation, motivation and ambition of the participants could be achieved.

The need for bonding and closeness could be proven through the positive relationship with the staff. The potential of an action to contribute to the satisfaction of several needs at once could be observed, particularly for strength training and various games.

The results show that exercise and sports are a very good option to achieve congruence in the target group in the sense of the consistency theory.

Inhalt

Danksagung	ii
Zusammenfassung	iii
Abstract	iv
1 Einleitung	3
1.1 Aktueller Forschungsstand	3
1.2 Folter	4
1.3 Folgen von Folter und Krieg	6
1.4 Konsistenztheorie nach Klaus Grawe	8
1.4.1 Orientierung und Kontrolle	8
1.4.2 Lust und Unlustvermeidung	10
1.4.3 Bindung und Nähe	11
1.4.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	13
1.4.5 Konstrukte der Konsistenztheorie	15
1.5 Bewegung und Sport in Zusammenhang mit der Zielgruppe und der Konsistenztheorie	22
2 Methode	27
2.1 Projekt	27
2.2 Ziel und Fragestellung	30
2.3 Teilnehmende Beobachtung	30
2.4 Stichproben	31
2.5 Datenproduktion	32
2.6. Erstellung eines Kategoriensystems	33
3 Darstellung der Ergebnisse und Interpretation	46
3.1 Bindung und Nähe	46
3.1.1 Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen und der Therapeutin	46
3.1.2 Beziehung/Interaktionen zwischen Teilnehmerinnen und Trainerinnen	47
3.1.3 Beziehung/Interaktionen der Frauen untereinander	57
3.2 Motivationales Priming	70
3.3 Orientierung und Kontrolle	76
3.3.1 Erleben von Kontrollverlust	76
3.3.2 Erleben von Selbstwirksamkeit	78
3.3.3 Erleben von Verstehbarkeit/Struktur Erwerb von kognitiven Ressourcen	81

3.3.4 Erleben von Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen – gelingendes Tun/Kompetenzerfahrung	84
3.3.5 Erleben von Überforderung	87
3.3.6 Erleben von Unterforderung	88
3.3.7 Erleben von Sinnhaftigkeit/Konsequenzerwartung	89
3.3.8 Erleben von Vertrauen/ Erleben von Sicherheit.....	90
3.3.9 Erleben von internaler Kontrollüberzeugung	91
3.4 Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	91
3.4.1 Wahrnehmung eines negativen Selbstbildes/Schüchternheit/Ängstlichkeit	91
3.5 Erleben von Lust/Spaß/Optimismus	93
3.6 Erleben von Unlust/Unzufriedenheit	94
 4 Schlussfolgerung	 97
4.1 Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Bindung und Nähe aus?	97
4.2 Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle aus?	100
4.3 Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung?	102
4.4 Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz?	103
4.5 Ist motivationales Priming während der Intervention entstanden und wenn ja wodurch?	105
4.6 Empfehlungen für die Praxis.....	107
 5 Kritik und Ausblick.....	 109
 Literaturverzeichnis.....	 112
Abbildungsverzeichnis	116
Lebenslauf	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Eidesstattliche Erklärung	118

1 Einleitung

Flucht, Krieg, Flüchtlinge. Diese Worte erlangen aktuell und über die letzten Monate hinweg traurige Brisanz. Was für uns nur ein Zeitungsartikel, der gelesen und vielleicht schon im nächsten Moment wieder vergessen wird, bedeutet für die Betroffenen die Realität. Ein Zapp mit der Fernbedienung und der Medienbeitrag über ertrunkene Flüchtlinge wird ausgetauscht durch eine Comedy Sendung oder anderes. Doch die Menschen, die auf der Flucht sind, können nicht weiter zappen. Sie haben keine Kontrolle, keine Fernbedienung um das Programm zu wechseln. Sie müssen das Programm leben. Vorstellbar ist das nicht. Ein Bild, zahlreiche in der Masse untergehende Gesichter, namenlos, überall nur zusammengefasst als die Flüchtlinge, die Kriegsoffer. Die Identität auf der Flucht verloren gegangen? Der Weg im Zweifel. Ob es nach dem Verlassen des gewohnten Lebens, entwurzelt, irgendwo eine Ankunft gibt? Ungewiss. Das Risiko, das Leben zu lassen immer präsent. Gedanken, mit denen wir uns nicht auseinandersetzen müssen. Angst und Unsicherheit gegenüber dem Fremden, dem Unbekannten, der Kultur, der Religion. Doch wer steht da und erbittet Hilfe? Wenn man der Angst nicht die Oberhand lässt sondern hinsieht, den Blick nicht abwendet, dann erkennt man: einen Menschen. Einen Menschen mit den gleichen Grundbedürfnissen wie du und ich. Die Initiatoren und Mitwirkenden des Projekts „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ wenden ihren Blick nicht ab. Im Gegenteil, sie wollen helfen, integrieren. Leid lindern, das für uns nicht nachvollziehbar sein kann und Bewegung und Sport als Mittel dazu einsetzen. Die eigene Leidenschaft für körperliche Aktivität gemischt mit Interesse an der Psychologie und besonders an der Konsistenztheorie gepaart mit dem Drang mitzuwirken beziehungsweise etwas vom vorhandenen Überfluss zurückzugeben, ließ die folgende Arbeit entstehen. Speziell behandelt sie den Einfluss des Bewegungs-Projektes auf die vier Grundbedürfnisse des Menschen: das Bedürfnis nach Bindung und Nähe, das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz, das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle und das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung sowie auf das motivationale Priming der Konsistenztheorie nach Klaus Grawe. Auswirkungen der Bewegungstherapie sollen herausgearbeitet werden.

1.1 Aktueller Forschungsstand

Laut Sudeck & Pfeifer (2013) stellt die Bewegungstherapie eine wichtige Komponente der Rehabilitation dar. Doch betrachtet man den derzeitigen wissenschaftlichen Stand der Trainings- und Bewegungstherapie ist deutlich zu erkennen, dass die Evidenz von Forschungsergebnissen generell und vor allem in der Therapie mit Kriegs- und Folterüberlebenden schwach ausgeprägt ist und in der Praxis viel mehr auf Erfahrung basiert als Kriterien geleitet erfolgt. Die Schwierigkeit besteht unter anderem in der

Heterogenität der Proband(innen). Zum Beispiel Unterschiede in der Herkunft, des körperlichen Zustandes, der Sprache und auch der psychosozialen Gesamtsituation. Weitere Problematiken in der wissenschaftlichen Fundierung ergeben sich durch geringe Teilnehmer(innen)zahlen und einer hohen Drop-out Rate bei Interventionen (Ley, Lintl & Movi Kune Team, 2014).

Positive Effekte auf die Körperwahrnehmung und eine Möglichkeit, Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu anderen zu erfahren, konnte mittels konzentrativer Bewegungstherapie und kreativen Materialien von Birck, Pross und Lansen (2011) festgestellt werden. Des Öfteren wird auf Bewegungstherapie in Kooperation mit kreativen Handlungsformen als Konzept in der Praxis hingewiesen (Schmitz, 2004; Pross & Graessner, 2002). Des Weiteren beschäftigte sich Quensen-Diaz (2002) mit Tanz- und Bewegungstherapie und beschreibt die positive Wirkung auf die Wiederherstellung der Selbstkohärenz und des Sense of Self. Außerdem unterstützt körperliche Aktivität die Bewältigung des Erlebten, lindert physische Symptome und aktiviert Ressourcen (Moore & Stammermann, 2009; Koop, 2000). Einen großen Vorteil bietet körperliche Aktivität als Ausdrucksform ohne Worte hinsichtlich der sprachlichen Barrieren, weil die meisten Betroffenen die für sie neue Sprache noch nicht beherrschen. Außerdem wird eine alternative Möglichkeit gegeben, das Innere und die Erlebnisse auszudrücken (Haas, 1999).

Die Konsistenztheorie hinsichtlich Bewegung und Sport ist kaum erforscht. Betrachtet man die vier Grundbedürfnisse (siehe 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.4.4), so können positive Effekte von körperlicher Aktivität auf Orientierung und Kontrolle, Bindung und Nähe, Lust sowie Selbstwerterhöhung festgestellt werden (Grawe, 1998; Jessel, 2008).

Aufgrund des breit gefächerten Forschungsfeldes hinsichtlich Bewegungstherapie mit Kriegs- und Folterüberlebenden, der vorher genannten Problematiken und der geringen Evidenzlage besteht noch Forschungsbedarf. Prozesse, Wirkfaktoren sowie Auswirkungen generell und in Zusammenhang theoretischer Konzepte der Therapie sind somit wichtige Bestandteile um verstehen, nachvollziehen und evaluieren zu können. Sie gehören nach wie vor ergründet, um schließlich eine holistische Bewegungstherapie zu etablieren.

1.2 Folter

Wer der Folter erlag, kann nicht mehr heimisch werden in dieser Welt. Die Schmach der Vernichtung lässt sich nicht austilgen. Das zum Teil schon mit dem ersten Schlag, in vollem Umfang aber schließlich in der Tortur eingestürzte Weltvertrauen wird nicht wiedergewonnen. (Améry, 1966, S.70)

Das Leben eines Menschen, der unvorstellbare Gewalt erleiden musste und unter widrigsten Umständen auf der Flucht vor Krieg und Folter war, wird auch nach den Erlebnissen dahingehend langfristig geprägt, wie den Worten des bekannten Philosophen und Schriftstellers Jean Améry (1966), der selbst Leidensträger im Konzentrationslager der Nationalsozialisten war, zu entnehmen ist.

Folter wird von der UN-Antifolterkonvention wie folgt definiert: „Nach **Artikel 1** der Konvention versteht man unter Folter jede Handlung, durch die einer Person vorsätzlich große körperliche oder seelische Schmerzen oder Leiden zugefügt werden.“ Doch kann eine nicht betroffene Person nicht nachvollziehen in welcher Situation sich Opfer von Folter oder Kriegsverfolgung befinden. Folgendes Fallbeispiel soll mehr Einblick verschaffen. Deniz Tuncay, ein 17 Jähriger, der einer kurdischen Organisation angehörte, wurde verhaftet und spricht über seine Erfahrungen in Gefangenschaft:

Als ich festgenommen wurde, wurde ich sehr brutal gefoltert, 36 Tage lang. (...) Damals war ich verletzt. Sie haben natürlich versucht herauszufinden, wo meine Kollegen sind, wo meine Freunde sind. Wo sie sich verstecken, was wir gemacht haben, was wir vorhaben. Sie haben alles mit mir versucht und deshalb haben sie mich gefoltert. Sogar den Lauf der Kalaschnikow haben sie in meine Wunde gebohrt und drei, viermal war ich ohnmächtig, um mich dazu zu zwingen, dass ich ihnen Informationen gebe. (Zito, 2010, S.114)

Folter stellt eine Methode dar, um mit erklärter Absicht etwas Bestimmtes, beziehungsweise ein Ziel zu erreichen. Unter anderem dient sie der Einschüchterung von Menschen, um Geständnisse zu erpressen, der Bestrafung, der Zerstörung der Identität und vor allem der Brechung der Persönlichkeit. Der Mensch verliert dadurch seine Fähigkeit zum Widerstand. Eine Komponente stellt nicht nur die Vorsätzlichkeit der grausamen Handlungen dar, sondern auch die mögliche direkte oder indirekte Beteiligung von staatlicher Gewalt (Mautino, 2012). Es wird zwischen verschiedenen Graden des Leidens unterschieden. Die Belästigung, dann die Misshandlung bis hin zu unerträglichem Schmerz oder Tod. Neben dem physischen Angriff der Folter(innen) auf den Körper des Opfers, fügen sie ihm auch geistige sowie seelische Schmerzen zu (Haas, 1999). Die psychische Folter beruht unter anderem auf drei Effekten: Abhängigkeit, Erschöpfung und Schrecken. Sie ist deutlich schwerer nachzuweisen als die physische Tortur (Fricke, 2004). Doch in den meisten Fällen ist von einer Mischform aus psychischer und physischer Gewalt auszugehen. Grundsätzlich

werden Folter und auch Krieg dem „man-made disaster“ zugeordnet. Das bedeutet, dass das Desaster von Menschen selbst verursacht und ausgeübt wird und nicht beispielsweise aufgrund einer Naturkatastrophe ausgelöst wird. Befindet sich ein Individuum in einer solchen Lage der absichtsvollen und geplanten Grenzverletzung, ist es hilflos ausgeliefert, brechen wichtige Funktionen hinsichtlich der Emotionen, Kognition und des Verhaltens zusammen (Gurris & Wenk-Ahnson, 2003). Besonders im Hinblick auf soziale Beziehungen und Bindungen, das Vertrauen in die Mitmenschen und Grundbedürfnissen sowie den Werten entsteht eine Beeinträchtigung, die weit über den Zeitraum der eigentlichen Folter oder Kriegserfahrung hinausgeht (Gurris & Wenk-Ahnson, 2003).

1.3 Folgen von Folter und Krieg

Da Krieg und Folter Ausnahmezustände darstellen und fern von Normalität liegen, spricht man von kritischen Lebensereignissen und die Folge davon wird als Trauma bezeichnet (Moser & Frey, 2008). Die Flucht selbst vor Krieg und politisch motivierter Gewalt löst eine weitere Traumatisierung der Fliehenden aus (Flatten et al., 2004). In der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme ICD- 10, dem Diagnoseklassifikationssystem der Medizin von der Weltgesundheitsorganisation WHO (1994) herausgegeben, wird der Begriff Trauma wie folgt beschrieben: *„Trauma ist ein kurzes oder langanhaltendes Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß, welches nahezu bei jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde“* (Moser & Frey, 2008, S.23). Dabei wird keine genaue Unterscheidung zwischen diversen Formen von Trauma getroffen. Als Folge von Krieg und Folter wird häufig die posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert (Koop, 2000). Als posttraumatische Belastungsstörung werden eines oder mehrere traumatische Erlebnisse bezeichnet, die als Folge eine erfassbare Störung der Gesundheit aufweisen. Solche Störungen sind beispielsweise Erinnerungen und Alpträume, durch die Traumata wiederholt erlebt werden (Intrusionen), ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, Teilnahmslosigkeit, erhöhte Wachsamkeit und gesteigerte Reizbarkeit (Sabbioni, 2005). Die Traumatisierung auf der Flucht ist vom Erleben erneuter schrecklicher Ereignisse geprägt. Fliehende werden beispielsweise Zeugen grausamer Handlungen, Opfer sexueller Gewalt, verlieren Freunde oder Familienmitglieder und erleiden in hohem Maße Demütigung. Sie müssen ihre Heimat, ihren Besitz, ihr aufgebautes Leben, meist auch Freunde und Familie in Ungewissheit unfreiwillig zurücklassen. Dort wo sie ankommen, erwarten sie meist noch weitere Probleme. Der Stress und der psychosoziale Spannungszustand hören auch dann nicht auf. Die neue unbekannte Kultur, Sprache, schlechte Lebens- und Wohnverhältnisse, das Verbot zu arbeiten, womöglich fehlende soziale Beziehungen und Asylverfahren sind Charakteristika, die auf Flüchtlinge zutreffen

(Koop, 2000; Ollech, 2002). Das Ende einer Traumatisierung besteht daher auch lange nach der erlebten Gewalt nicht. Neben der posttraumatischen Belastungsstörung ist die Depression die häufigste Folge von Folter. Die Betroffenen leiden zumeist auch an Panik- und Angststörungen und chronischen physischen Schmerzen, besonders an Kopf- Rücken- und Schulterschmerzen. Des Weiteren liegen Beschwerden im gastrointestinalen Bereich und in den Extremitäten vor. Knochenbrüche, irreversible Nervenschädigungen, Unterleibsbeschwerden und sexuelle Funktionsstörungen, Hörverluste, Wunden und Narben auf der Haut und Verbrennungen bilden eine Vielzahl an Symptomen. Die Komorbidität, zusätzliche Erkrankungen zur Grunderkrankung, der Betroffenen zeigt sich demnach deutlich (Knaevelsrud, Stammel & Boettche, 2012; Steel et al., 2009; Flatten et al., 2004). Vor allem Schlaflosigkeit, aber auch Appetitmangel zählen zu den weiteren Auswirkungen von Misshandlungen. Selbst nach zehn Jahren zurückliegender Folter weisen 58 Prozent noch immer Kopfschmerzen auf und 76 Prozent der Betroffenen leiden nach wie vor an Rückenschmerzen (Olsen, Montgomery, Bojholm & Foldspang, 2007). Das Wesen des Traumas ist durch inadäquate interne und externe Ressourcen, die dem Individuum zur Verfügung stehen, gekennzeichnet, mit denen es nicht gelingt die äußere Bedrohung zu bewältigen (Haas, 1999). Der zentrale Angriff auf den Körper bei der Folter, kann eine funktionelle neurophysiologische Veränderung bewirken, die Informationsverarbeitung im Gehirn ist beeinträchtigt. Es kann zu einer Übererregung und zu einer Abstumpfung, sowie zu einer Selbstanästhesie kommen. Extremer Stress kann neurobiologische und hormonelle Veränderungen bewirken und wirkt sich negativ auf die Konzentrations- und Gedächtnisleistung aus (Brauchle, 2011). Das Trauma wird im Körper gespeichert was bedeutet, dass psychologische Effekte von Trauma als somatische Erinnerungen gelagert werden und als Veränderung der biologischen Stressreaktion zum Vorschein kommen (Van der Kolk, 1994). Ein Reiz von traumatischer Qualität löst also im Körper eine Stressreaktion aus. Der Reiz gelangt jedoch nicht zum Sprachzentrum und Frontalhirn. Daher erfolgt dort keine verbal-kognitive und emotionale Bewertung und Einordnung (Koop, 2000). Die erlebten negativen Emotionen sind Erfahrungen, die der Körper macht. Jede erfahrene Emotion fühlt sich im Inneren des Körpers unterschiedlich an (Rothschild, 2000). Unter solchen extremen negativen Körpererfahrungen, wie es die Folter darstellt, ergibt sich daher ein beeinträchtigtes somatisches Verhältnis des Individuums zu seinem Leib. Generell wird der eigene Körper als negativ empfunden, die Beziehung zum Körper sowie die Körperwahrnehmung ist massiv gestört. In Folge dessen und der genannten Symptome ist in der Therapie ein alleiniger verbaler Ansatz nicht ausreichend, um das Trauma ganzheitlich zu behandeln. Eine integrative Therapie, die verschiedene interdisziplinäre Elemente mit einbezieht, auch um der Komorbidität entgegenzuwirken und vor allem bemüht ist, eine gesunde Verbindung zum Körper

wiederherzustellen, ist von Bedeutung (Koop, 2000). Solche Elemente sind beispielsweise Physiotherapie, kreative Handlungen in Form von Kunsttherapie und Gestaltungstherapie sowie Bewegungstherapie (Haas, 1999).

1.4 Konsistenztheorie nach Klaus Grawe

Im folgenden Kapitel soll ein Grundverständnis der konsistenztheoretischen Sichtweise ermöglicht und Konstrukte sowie Vorgänge erläutert werden.

Der Konsistenztheorie zu Grunde liegt die Annahme, dass bei allen Menschen neben den biologischen auch psychologische Grundbedürfnisse vorhanden sind. Wohlbefinden und psychische Gesundheit hängen von der Erfüllung dieser ab. Gelingt dies, so spricht man von Konsistenz. Das Prinzip der Konsistenz unterliegt der Vorstellung des gleichzeitigen und übereinstimmenden Ablaufens vieler Prozesse im psychischen System. Diese haben die Funktion der Aufrechterhaltung oder auch der Herstellung von Systembedingungen, die intern erfolgen. Auch externe Funktionen zur Anpassung an Umgebungsbedingungen sind gegeben. Je besser diese neuronalen und psychischen Prozesse miteinander koordinierbar beziehungsweise gut aufeinander abgestimmt sind und in eine gemeinsame Richtung verlaufen, desto erfolgreicher ist das Individuum im Streben nach Konsistenz. Aus der Konsistenzperspektive gesehen wird menschliches Glück als „*mit sich und der Welt eins sein*“ definiert (Grawe, 1998, S.421). Konsistenz kann nicht mit den Grundbedürfnissen gleichgesetzt werden, sondern wird als grundlegendes Erfordernis des Funktionierens von Systemen betrachtet. In diesem Zusammenhang kann aber auch das Konstrukt der Inkonsistenz entstehen. Fördern sich die Abläufe gegenseitig nicht, so sind sie miteinander inkonsistent. Die Außenanpassung ist somit nicht erfolgreich und die Befriedigung der Grundbedürfnisse gelingt nicht. Ist der Zustand des Organismus inkonsistent können in weiterer Folge psychische Störungen sowie seelisches Leid und Unglück entstehen. Wahrnehmungen, die Inkongruenz erzeugen müssen nicht immer aus der Außenwelt resultieren. Auch eigene Wahrnehmung, Signale des Körpers oder Erinnerungen können Inkongruenz bewirken. Das Ziel eines jeden Menschen ist die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, nach Bindung und Nähe, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz sowie Lusterleben und Unlustvermeidung. Grawe lehnt sich bei der Auswahl der Grundbedürfnisse an die Theorie von Epstein an (Epstein, 1990).

1.4.1 Orientierung und Kontrolle

Bei dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle entwickelt der Mensch Überzeugungen, die auf individuelle Erfahrung beruhen. Meist werden diese Erfahrungen in der frühen Kindheit gemacht und aufgrund dieser Wahrnehmungen entstehen Grundüberzeugungen. Ob das Leben Sinn macht, Vorhersehbarkeit und Kontrollmöglichkeiten bestehen, sowie

positive Erwartungen auf das eigene Handeln bezogen gemacht werden. Das Engagement sich einzusetzen, wenn es sich lohnt, die Welt und sich selbst zu verstehen, sind von Bedeutung (Grawe, 1998). Diese Grundüberzeugungen werden Kontrollüberzeugungen genannt und entwickeln sich um das Kontrollbedürfnis herum. Orientierung und Kontrolle beschreibt Grawe als das grundlegende und wichtigste Bedürfnis des Menschen. Davon ausgehend, dass jeder Mensch ein eigenes Modell der Realität entwickelt, an das individuelle reale Erfahrungen angepasst werden und das Bestreben diese Realitätskonzeption aufrechtzuerhalten besteht, entsteht das Bedürfnis zu Verstehen und zur Kontrolle. Die Kontrollerwartungen beziehungsweise die Sollwerte über das Ausmaß, in dem das Bedürfnis befriedigt werden soll, hängen einerseits von den lebensgeschichtlichen Erfahrungen in der Gesellschaft und der individuellen Umgebung ab, andererseits sind sie das Produkt angeborener Bedürfnisse von Individuen. Voraussetzungen für Kontrolle sind Stabilität und Kohärenz. Kohärenz bedeutet die Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit des Individuums hinsichtlich Ereignisse in seinem Leben (Antonovsky, 1987). Grawe (1998, S.386) verwendet jedoch aufgrund der terminologischen Anpassung zu seinen sonstigen Überlegungen den Begriff der Konsistenz und nicht „*coherence*“ wie Epstein (Epstein, 1990). Des Weiteren unterscheidet er zwischen dem Kontrollbedürfnis und dem Kontrollgrundbedürfnis. Das Kontrollgrundbedürfnis ist angeboren, also grundlegend und äußert sich in Kontrollbedürfnissen; es gibt also nur ein Kontrollgrundbedürfnis, aber viele Kontrollbedürfnisse. Dies gilt nicht nur für das Bedürfnis nach Kontrolle, sondern auch für die anderen Grundbedürfnisse. Entscheidend bei der Befriedigung des Kontrollbedürfnisses ist nicht nur in einer aktuellen Situation Kontrolle auszuüben, sondern dass ein möglichst großer Handlungsspielraum beziehungsweise eine Reserve zur Verfügung steht und dementsprechend viele Handlungsmöglichkeiten in wichtigen Wertbereichen sich anbieten. Als Beispiel für ein Kontrollbedürfnis kann das Sparen herangezogen werden. Möglichst viel Geld zu sparen und über dieses verfügen zu können, bedeutet Sicherheit. Es wird zukünftig ermöglicht, einen großen Handlungsspielraum zu erhalten. Das Individuum hat „für alle Fälle“ Geld und somit mehrere Handlungsalternativen für sich offen (Grawe, 1998, S.387). Im Zusammenhang mit Kontrollerfahrung ist die Selbstwirksamkeit zu erwähnen. Beide Begriffe haben laut Grawe (1998) dieselbe Bedeutung. Positive Kontrollerfahrung beziehungsweise positive Selbstwirksamkeitserwartung tritt dann ein, wenn das Individuum hinsichtlich eines Zieles mit seinem eigenen Verhalten eine positive Wirkung erzeugt, das eigene Handeln wird demnach als wirkungsvoll im Hinblick auf ein Ziel erlebt. Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollerfahrung sind unterschiedliche Bezeichnungen, haben aber dieselbe vorhin erwähnte Bedeutung und führen zur Kontrollüberzeugung. Einen wichtigen Aspekt im Sinne der Bedürfnisbefriedigung nimmt das Verstehen ein. Das Bedürfnis nach Orientierung

bedeutet, die Welt um sich herum besser verstehen zu können und bildet die kognitive Komponente des Grundbedürfnisses. Denn in den meisten Fällen ist die Voraussetzung für eine wirksame Handlungskontrolle das Verstehen. Versteht eine Person die Ursache, warum eine bestimmte Situation oder ein gewisser Umstand eingetreten ist, kann eine bessere Bewältigung erfolgen. Wird die Kausalität erarbeitet oder ist sie gegeben, hat das positive Auswirkungen auf das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle. Das Gefühl und die Erfahrung des besseren Verstehens sind dabei deutlich entscheidender als der Inhalt, also das, was verstanden wird. Der beste Effekt bezüglich der Kontrollerfahrung entsteht in der Kombination der Ausübung von Kontrolle und der Erfahrung des Verstehens. Generell konnte in Zusammenhang mit Kontrollüberzeugung seelische Gesundheit, Stresstoleranz, Wohlbefinden und Selbstvertrauen festgestellt werden (Flammer, 1990). In einer Situation, der man ausgeliefert ist, werden Reize vermehrt als unangenehmer empfunden, als wenn jederzeit die Möglichkeit besteht, denselben Reiz, zum Beispiel Lärm, abstellen zu können. Wird demnach ein Vergleich mit Kriegs- und Folteropfern gezogen, ist deutlich zu erkennen, dass in ihrem Fall, meistens über einen längeren Zeitraum hinweg keine diversen Wahrnehmungen von Kontrolle gemacht werden konnten. Der Mensch, der foltert, hat die Macht über sein Opfer und nur er kann die Situation der Tortur beenden, das Opfer ist ihm hilflos ausgeliefert und hat keinen Einfluss auf die gegebenen Umstände. Das Kontrollbedürfnis wird dadurch frustriert. Diese Tatsache wirkt sich deutlich negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Ebenfalls anzumerken ist, dass sich Menschen, die sich schutzlos und angsterfüllt in Erwartung schlimmer Situationen befinden, diese lieber selbst herbeiführen. Fürchtet sich eine Person zum Beispiel vor Ablehnung, führt sie diese bereits bevorzugt im Voraus selbst herbei, als machtlos auf das Eintreten zu warten. Besonders empfindlich auf Kontrollverlust reagiert das Individuum, je höher die Wichtigkeit dieses Aspektes ist. Laut Grawe (1998) reagiert ein Mensch mit eingeschränktem Kontrollbedürfnis mit Reaktanz. Das bedeutet, dass das, was verboten wird, umso mehr gewollt wird. Als Beispiel nennt Grawe Alkohol. Ein Alkoholverbot bewirkt, dass sich alles nur mehr um Alkoholkonsum dreht (Grawe, 1998). Eine andere Wirkung, die aufgrund von weitgehendem Kontrollverlust folgen kann ist aggressives Verhalten. Akte der Zerstörung können dem Individuum ein Gefühl von Wirksamkeit gegen beispielsweise Ohnmacht geben. In dieser Situation muss ein neues zielführendes Verhalten hinsichtlich der Befriedigung des Kontrollbedürfnisses erlernt werden.

1.4.2 Lust und Unlustvermeidung

Der Lustgewinn besteht in positiven, erfreulichen, lustvollen Erfahrungen und möglichst wenig negativen Wahrnehmungen. Das Ziel ist eine positive Lust/Unlust-Bilanz zu erreichen. Die Erlebnisse in der Kindheit nehmen Einfluss auf eine optimistische oder eher

pessimistische Lebenseinstellung. Eine optimistische Person hat die Fähigkeiten und Ziele in ihrer frühkindlichen Lebensgeschichte erlernt, mit denen sie mitunter selbst beeinflussen und beitragen kann, dass positive Erwartungen aufrechterhalten beziehungsweise bestätigt werden können. Lust und Unlust ist ein angeborenes Bedürfnis und dient lebenslang zur Rückmeldung über das Verhalten des Individuums in seiner Umwelt. Die Lust-Unlustregulation dient als „*wichtiges psychisches Regulationsprinzip*“ (Grawe, 1998, S.393). In Bezug auf das Beispiel Geld würde eine Person, die ihr Lustbedürfnis befriedigen will, möglichst viele lustbetonte Erfahrungen machen und ihr Geld für beispielsweise Reisen, gutes Essen und andere für sie schöne Erlebnisse ausgeben. Im Hinblick auf Gewalt und Folter tätigt Grawe die Annahme, dass ein Mensch, der die Welt für gut und einigermaßen sicher hält es nicht fertig bringt, die grausamen Erfahrungen von Krieg, Folter oder Flucht an seine Schemata anzupassen. (Die Begriffe Schemata beziehungsweise motivationale Schemata bilden einen wichtigen Aspekt der Konsistenztheorie und werden im Anschluss an die Grundbedürfnisse unter Punkt 1.4.5 erklärt). Es handelt sich also um eine Diskrepanz zwischen den grundlegenden Überzeugungen und der Wahrnehmung der Realität. Die erlebten Emotionen können aufgrund ihrer Intensität nicht vergessen werden. Der Vorgang der Diskrepanz und die Anpassung an die grauenvollen Erfahrungen rufen Angst hervor. Werden die Ereignisse nicht an die Schemata assimiliert, können sie auch nicht verarbeitet und im Gedächtnis abgelegt werden. Als Intrusionen kehren die Erinnerungen der schlimmen Ereignisse immer wieder ins Bewusstsein zurück. Da die Erlebnisse nicht an die Schemata angepasst werden, können sie entweder „*abgespalten*“ werden, dann spricht man von einer Dissoziation, die als „*seelische Zeitbombe jederzeit hochgehen kann*“ (Grawe, 1998, S.394), oder die Grundwahrnehmung (positives Schemata) über eine gute einigermaßen sichere Welt wird aufgehoben, wodurch sich eine negative Auswirkung auf das psychische Wohlbefinden ergibt. Eine Studie über Kriegsveteranen zeigt über eine Dauer von 15 Jahren hinweg eine Verschlechterung ihrer Überzeugungen hinsichtlich der Grundbedürfnisse und einen damit einhergehenden schlechten psychischen Zustand (Catlin & Epstein, 1992). Eine Möglichkeit der positiven Bewältigung traumatischer Erfahrungen gibt es durch aktive Auseinandersetzung und dadurch eine Anpassung an die Schemata, die sich somit gering verändern, die Person reift an diesem Prozess der Verarbeitung. Aversive Emotionen wirken sich nicht nur auf Lust und Unlustvermeidung aus, sondern auch auf die anderen Grundbedürfnisse und so auch auf das gesamte seelische Geschehen (Grawe, 1998).

1.4.3 Bindung und Nähe

Das Verlangen nach Bindung und Nähe spielt sich im sozialen Umfeld der Menschen ab. Das Verhältnis zu den Mitmenschen und zu Vertrauenspersonen ist wichtig und spiegelt

sich in Bindungsmustern wider. Von Bezugspersonen verstanden werden, sich fallen lassen können, Zuflucht finden, Schutz, Sicherheit und Trost bekommen kennzeichnen eine gute und positive Bindung und schaffen ein Urvertrauen. Eine sichere Basis bildet die Grundlage, die einem Menschen sein ganzes Leben lang Rückhalt gibt und zum physischen und psychischen Wohlergehen beiträgt. Auf das Kind hat die erste Bezugsperson einen maßgeblichen Einfluss. Beziehungsschemata werden gebildet und ob diese positiv oder negativ sind, hängt von der Einfühlsamkeit und Verfügbarkeit der Bezugsperson ab. Die motivationalen Schemata die dann hergestellt werden, beeinflussen das Beziehungsverhalten des Individuums lebenslang, auch die spätere Partnerbeziehung. Das Bindungsverhalten von Kindern zeigt sich in der Reaktion, wenn sie von der Mutter kurzfristig getrennt werden. Beunruhigung des Kindes und das Suchen der Nähe der Mutter, wenn sie wieder kommt kennzeichnet ein Bindungsmuster, das sicher ist und mit einem guten Urvertrauen einhergeht. Die ersten Beziehungserfahrungen sind also besonders wichtig und spiegeln sich in Beziehungsschemata wider. Im Gedächtnis verankert sich dieses Beziehungsschema durch Erfahrungen, die sich in Bereitschaft von Wahrnehmung, Verhalten, Emotion, Reaktion und motivationale Bereitschaft niederschlagen. Wichtige Faktoren von Bezugspersonen sind nicht nur Verfügbarkeit und Einfühlsamkeit, sondern auch das Vertrauen, Erfahrungen in Bezug auf deren Reaktionsbereitschaft und deren Zugänglichkeit. Grawe spricht von drei verschiedenen Bindungsmustern in Zusammenhang mit „Angst vor dem Verlassen werden“ und „Zulassen von Nähe“, die sich als besonders wichtig im Hinblick auf die Beziehungsqualität erweisen (Grawe, 1998, S.401). Geringe Angst vor dem Verlassen werden und Nähe zulassen sind Attribute eines sicheren Bindungsmusters. Personen, die unsichere und vermeidende Bindungsmuster aufweisen, lassen wenig Nähe zu und empfinden große Angst bei dem Gedanken verlassen zu werden. Menschen, die unsicher-ambivalent sind können zwar Nähe zulassen, doch auch sie haben große Angst vor dem Verlassen werden. Bei Menschen, die traumatische Erfahrungen in ihrem Leben machen mussten, kommt es auch auf den Typ beziehungsweise die frühkindliche Entwicklung hinsichtlich Bindung und Nähe an. Das bedeutet, dass ein sicherer Bindungsstil als Schutzfaktor gegenüber traumatischer Ereignisse gesehen werden kann. Dabei betrifft das nicht nur soziale Beziehungen, sondern auch inwieweit flüchtende Menschen Bindungen zum neuen Lebensort, zur neuen Kultur, sowie generell dem neuen Leben gegenüber aufbauen können beziehungsweise auch Hilfe annehmen können. Ein unsicheres Bindungsmuster wirkt sich hingegen zusätzlich negativ auf den Menschen mit traumatischen Erlebnissen aus, verschiedene Symptome wie zum Beispiel die posttraumatische Belastungsstörung werden begünstigt. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass ein Individuum nach grausamen Erfahrungen von einem zuvor sicheren Bindungsstil ein unsicheres Bindungsmuster ausprägt. Heilsame Erfahrungen in

der Therapie können Betroffenen helfen, sich in Richtung eines sicheren Bindungsstils zu entwickeln beziehungsweise wieder zu einem sicheren Bindungsmuster zurückzufinden (Brisch, 2015). Bei Personen mit unsicherem Bindungsstil ist von einem aktiven Nicht-Tun beziehungsweise Nicht-Erleben, also einem aktiven Vermeiden auszugehen. Generell hängt das Bindungssystem über Emotionen und das limbische System eng mit körperlichen Vorgängen zusammen (Grawe, 1998). Bei psychischen Belastungen reagierten Kinder laut einer Studie von Gunnar, Brodersen, Nachmias, Buss und Rigatuso (1996) mit unsicheren Bindungsmustern mit vermehrter Cortisol-Produktion, was als physische Stressreaktion gilt. Körperliche Reaktionen aufgrund von unsicherem Bindungsverhalten betrifft das kardiovaskuläre, immunologische und endokrine System, also das Nebennierenrindensystem. Ein unsicheres Bindungsverhalten kann sich psychosomatisch, also nicht nur psychisch, sondern auch körperlich auswirken. Individuen, die frühkindlich positive Beziehungsschemata entwickelt haben, können psychischen und physischen Störungen besser entgegenwirken, als Personen mit unsicherem Bindungsstil.

1.4.4 Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Zur Bildung der Selbstwerterhöhung trägt ein gutes Selbstbild bei. Personen, die sich selbst als wertvoll, geliebt und gut erleben in dem was sie tun und diese Gefühle von der Umwelt zugelassen und sogar unterstützt werden, haben ein gutes Selbstwertgefühl. Der Grundstock des Selbstwertgefühles wird ebenfalls, wie auch beim Bedürfnis nach Bindung und Nähe, in der frühkindlichen Lebensgeschichte gelegt. Die Bindungsperson ist entscheidend. Befriedigt sie die Bedürfnisse des Kleinkindes nicht, so nimmt sich dieses als Grund dafür als schlecht und wertlos wahr und fühlt sich dementsprechend. Ein gesunder Mensch ergreift eine sich bietende Gelegenheit, seinen Selbstwert zu erhöhen. Außerdem ergaben Untersuchungen von Grawe (2004), dass Menschen, die gesund sind, zu Selbstwertillusionen neigen (auch zu Kontrollillusionen). Das bedeutet, dass das Individuum in gewissem Maß „*unrealistische Kognitionen und Wahrnehmungen erzeugt*“, die das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und auch das nach Kontrolle befriedigen (Grawe, 2004, S.258). Das zeigt sich in der Meinung der Person über sich selbst; beispielsweise nennt sie deutlich mehr positive als negative Eigenschaften sie betreffend. Auch Freunde und Partner(innen) werden in abgeschwächter Form als überdurchschnittlich wahrgenommen und beschrieben. Bei Vergleichen mit anderen heben Menschen mit gutem Selbstwert ihre Stärken hervor und nicht ihre Schwächen. Ihre Selbstbeurteilung ist dementsprechend positiv, viel positiver als die Beurteilung eines Außenstehenden. Auch in Erinnerungen über die eigene Person spiegelt sich dieses Verhalten wider. Positive Informationen über sich selbst und Erfolge werden besser im Gedächtnis behalten und verarbeitet als negative Aspekte oder Misserfolge. Darüber hinaus werden Leistungen

besser dargestellt und wahrgenommen als sie tatsächlich sind. Offensichtliche negative Selbstaspekte werden als nicht so wichtig herabgestuft. Auch glauben Personen mit positivem Selbstkonzept, dass sie ein geringeres Risiko haben zu erkranken, einen Autounfall zu haben oder Opfer eines Gewaltverbrechens zu werden als ihre Mitmenschen. Bei Personen, die zu Depressionen oder niedrigem Selbstwertgefühl neigen ist das jedoch anders. Sie nehmen im Gegensatz zu einem übersteigerten Selbstbild sich selbst mit positiven, aber auch negativen Aspekten wahr. Eine Fremdbeurteilung stimmt eher mit der Selbstbeurteilung überein, Situationen werden auch wenn sie negativ sind gleichermaßen erinnert wie positive. Das Bild von sich selbst wird demnach nicht übersteigert wahrgenommen, also keine Selbstwertillusion erzeugt. Ein seelisch gesunder Mensch bewertet sich also in Maßen positiver als beispielsweise depressive Menschen (Grawe, 2004). Es gibt natürlich auch Personen, bei denen diese Illusionen über sich selbst zu hoch ausgeprägt sind, wie zum Beispiel bei narzisstischen Persönlichkeiten. In diesem Fall kann das als Gefährdung der anderen Grundbedürfnisse gesehen werden und nicht mehr als gesund. Allgemein führen die positiven in Maßen übersteigernden Gedanken zu einem guten Gefühl und zur Bedürfnisbefriedigung. Diese realen positiven Auswirkungen der selbst hergestellten Illusionen haben den Charakter einer selbst erfüllenden Prophezeiung, die diese Personen in einen besseren Zustand bringen. Die Bedürfnisse können besser befriedigt werden und das positive Gefühl wird aufrechterhalten. Das Annäherungssystem ist aktiviert. Eine entscheidende Rolle beim Selbstwertgefühl spielt auch das Bindungs- und Kontrollbedürfnis. Aufgrund schlechter Erfahrungen und Verletzungen des Bindungs- und Kontrollbedürfnisses in der Lebensgeschichte, vor allem mit Gleichaltrigen, kommt es zu Verletzungen des Selbstwertgefühles (Grawe, 2004). Die genannte Aufrechterhaltung des positiven Zustandes ist auch umgekehrt hinsichtlich negativer Auswirkungen möglich. Der negative Zustand ist ein Resultat von schlechten Erfahrungen aus dem Bindungsbedürfnis, dem Kontrollbedürfnis und dem Konsistenzprinzip (der Übereinstimmung der Wahrnehmung mit der Erfahrung). Doch kann es in entsprechenden Situationen bei Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl zu einer stellvertretenden Selbstwerterhöhung kommen. Identifizieren sie sich mit aus ihrer Sicht erfolgreichen und attraktiven Menschen, werten sie sich selbst dadurch auf. Personen mit positivem Selbstwertgefühl empfinden das als nicht nötig. Häufig kommt es bei der stellvertretenden Selbstwerterhöhung zur indirekten Aufwertung zum Beispiel durch Identifizierung mit Helden oder Mannschaften im Sport. Das zeigt auch, dass das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung nicht erloschen ist und an einem Weg für direkte selbstwerterhöhende Rückmeldungen gearbeitet werden kann (Grawe,1998).

1.4.5 Konstrukte der Konsistenztheorie

Möglichkeiten zur Annäherung der angeführten Bereiche werden durch motivationale Ziele und Schemata gebildet. Im Unterschied zu den Grundbedürfnissen, die bei jedem Menschen gleich sind, sind motivationale Ziele und Schemata höchst individuell. Es sind Ordnungsmuster der psychischen Aktivität, die von Erfahrungen mit der Umwelt abhängig sind und in Zusammenhang mit Zielen, Verhalten, Emotionen und Kognitionen stehen. Das Erleben und Verhalten des Individuums wird von seinen motivationalen Schemata bestimmt. Konkreten Einfluss auf diese unterschiedlichen Strategien nehmen die genetische Bereitschaft und Präferenzen, sowie kulturelle und gesellschaftliche Lebens- und Sozialisationsbedingungen. Es werden individuelle Strategien, Ziele, Mittel und Bemühungen herausgebildet, um Konsistenz zu erreichen und Inkonsistenz zu vermeiden. Motivationale Schemata sind also Mittel zur Konsistenzregulation. Da eine vollständige Konsistenz aller vier Bedürfnisse nie erreicht werden kann, gibt es sogenannte Annäherungsziele mit denen Kongruenz, also eine Annäherung an Konsistenz, gelingen kann. Zu diesem Zweck sind Annäherungsschemata aktiv, die von der Aktivierung des Annäherungssystems durch bedürfnisbefriedigende Erfahrungen abhängig sind. Das System wird je nach Bewertung der Umweltreize entweder angeregt oder eben nicht. Neben dem Annäherungssystem existiert ein weiteres Subsystem der Selbstregulation, das Vermeidungssystem. Das System zur Vermeidung ist ebenfalls abhängig davon, wie ein Reiz beziehungsweise eine Erfahrung bewertet wird. Werden die Öfteren Bedürfnisse in der frühkindlichen Lebensgeschichte verletzt und frustriert, so entwickelt das Individuum Strategien zum Schutz vor weiteren Verletzungen in Form von Vermeidungszielen. Die Person nimmt vermehrt motivationale Inkongruenz wahr. Erfahrungen gegen die motivationalen Ziele lösen diese Inkongruenz aus. Erlebt der Mensch ein kleines Maß an Inkongruenz, so kann dies motivierend wirken und positiven Stress, den sogenannten Eustress, auslösen. Aus konsistenztheoretischer Sicht kann Eustress als Voraussetzung für einen gelingenden Dialog Mensch - Welt, als das eigentliche Lebenselixier bezeichnet werden. Eustress kann als oszillierende, wiederkehrende Inkonsistenz betrachtet werden, die aber nicht als gefährlich erachtet wird, weil sie der Mensch zuverlässig und regelmäßig in seinem erfolgreichen Handeln beziehungsweise in Form von gelingendem Tun abbauen kann (Schley, 2012). Erfährt das Individuum ein zu hohes Maß an Inkongruenz entsteht Distress. Hält dieser neurologische Spannungszustand über einen längeren Zeitraum an, weil er nicht in gelingendes Tun abgebaut werden kann, bildet sich Inkonsistenz. Daraus geht ein Dauerstress hervor, der die Gesundheit gefährdet. Gleichzeitig können keine neuen Ressourcen gebildet werden. Dieser Zustand wird als Heterostase wahrgenommen und Krankheiten können entstehen. Vermeidungsschemata sind nicht das Gegenteil von Annäherungsschemata. Die zwei Systeme können parallel ablaufen und aktivieren

voneinander unabhängige neuronale Schaltkreise im Gehirn. Demnach sind linksseitige Areale zuständig für positive Emotionen und rechtsseitige für das Erleben negativer Emotionen. Hat beispielsweise eine Person den Wunsch nach Fürsorge, Zuneigung und der Vermeidung von Trennung und Verlassen werden, kann das, bei entsprechender Persönlichkeit, das Bedürfnis nach dem Durchsetzen der eigenen Interessen behindern. Ein anderes Beispiel für ein aktiviertes Annäherungsschema bei gleichzeitig aktiviertem Vermeidungsschema wäre, wenn eine Person starken Appetit verspürt, jedoch im selben Moment nicht gierig erscheinen oder zu dick werden möchte und sich dann beim Bedienen am Buffet zurückhält. Sind mehrere motivationale Ziele gleichzeitig aktiviert, so soll ein Bedürfnis nicht auf Kosten eines anderen erfüllt werden, sondern eine optimale Relation zwischen den Zielen erreicht werden. Dies gelingt durch ein gut entwickeltes Programm an motivationalen Schemata. Ergeben sich aufgrund von Differenzen kultureller und gesellschaftlicher Normen eine Vielzahl an frustrierenden Wahrnehmungen des Individuums, bilden sich bestimmte Vermeidungsziele besonders heraus. Ist das resultierende Verhalten so ausgeprägt, dass die Realisierung bestimmter Annäherungsziele nicht ohne gleichzeitige Verletzung von Vermeidungszielen möglich ist, spricht man von einer bestimmten Form der Inkonsistenz, der Diskordanz. Gleichzeitig aktivierte motivationale Tendenzen sind unvereinbar miteinander und blockieren sich gegenseitig. Durch diesen motivationalen Konflikt zwischen mehreren aktivierten Grundbedürfnissen kann keines der Ziele im gewünschten Ausmaß realisiert werden. In weiterer Folge erfährt die Person eine Diskrepanz zwischen der realen Wahrnehmung, den angestrebten Zielen, ihren Wünschen und Erwartungen. Sie erlebt also Inkongruenz. Die Diskordanz bezeichnet einen inneren Konflikt, der mit dem Gefühl der innerlichen Zerrissenheit einhergeht, während Inkongruenz einen Konflikt zwischen dem Inneren und dem Äußeren meint, durch den Sehnsüchte, Wünsche, Ziele und Erwartungen der Person nicht erfüllt werden können. Es muss also ein Kompromiss im Verhalten zwischen den diversen Ansprüchen gefunden werden. Stimmen mehrere aktivierte Tendenzen miteinander überein, entstehen keine Diskrepanzen, dann spricht man von Konkordanz. Dadurch können Vorstellungen adäquat realisiert werden und Kongruenz wird erreicht. Das Individuum befindet sich im homöostatischen Zustand. Dabei ist das Verhalten generell als Kompromiss der Befriedigung diverser Grundbedürfnisse anzusehen. Dient ein Verhalten einem Grundbedürfnis, kann das auch den anderen Bedürfnissen zugute kommen (Grawe, 1998). Im besten Fall sind jedoch bei gleichzeitig aktivierten Grundbedürfnissen differenzierte intentionale Schemata um jedes einzelne Bedürfnis herum entwickelt. Je mehr Ziele entwickelt wurden, desto mehr Möglichkeiten zur gleichzeitigen Realisierung der Bedürfnisse sind gegeben. Es gelingt, mehrere Ziele wirksam zu verfolgen, ohne ein anderes zu frustrieren. Auch die Fähigkeit, ein Bedürfnis zeitweise zurückzustellen um es

im nächsten Moment besser befriedigen zu können, ist bei gleichzeitig aktivierten Bedürfnissen von Bedeutung. Im Normalfall sind in alltäglichen Situationen mehrere motivationale Schemata gleichzeitig aktiviert, denn die vier Grundbedürfnisse wollen permanent befriedigt werden. Grawe (2004) fasst die Konstrukte der Konsistenztheorie, wie in Abbildung 1 zu sehen ist, zu dem Funktionsmodell des psychischen Geschehens zusammen und setzt sie hierarchisch in Beziehung zueinander. Er unterscheidet vier Ebenen. Die oberste Ebene, die des Selbstsystems, wird als Streben nach Konsistenz angenommen. Die gleichzeitig ablaufenden psychischen Prozesse bilden dafür die Grundlage. Die vier Grundbedürfnisse befinden sich darunter mit dem Bestreben nach Befriedigung. Rückmeldung erhalten die oberen zwei Ebenen über die motivationalen Schemata. Annäherungsziele und Vermeidungsziele haben Einfluss auf das Erleben und Verhalten der untersten Ebene. Das Erleben und Verhalten meldet die Realisierung beziehungsweise die Aktivierung vom Annäherungs-Vermeidungssystem und motivationalen Schemata zurück. Wahrnehmungen entstehen im Verlauf der Interaktionen des Individuums mit der Umgebung und geben Aufschluss darüber, ob aktivierte motivationale Ziele erreicht werden oder nicht. Diese Rückmeldung wird als Inkongruenzsignal bezeichnet. Werden die Ziele erreicht, geht dies mit positiven Emotionen einher, bei wahrgenommener Inkongruenz entstehen wiederum negative Emotionen (Grawe, 2004). Tritt der Fall ein, dass die Vermeidung die Annäherung überwiegt, also die stärker gebahnten Vermeidungstendenzen die gleichzeitig aktivierten aber schwächer gebahnten Annäherungstendenzen hemmen, kommt es zu Inkongruenzsignalen hinsichtlich der unerfüllten Annäherungsziele. Folglich herrscht eine Annäherungsinkongruenz vor. Annäherungsinkongruenz kann zu Vermeidungsinkongruenz führen, wenn eine Vermeidung der befürchteten Erfahrungen nicht gelingt, beziehungsweise das Schlimme wirklich eintritt. Der Ablauf der zielorientierten Aktivität, der Inkongruenzsignale und der dementsprechenden Emotionen kann im bewussten (expliziten) oder unbewussten (impliziten) Funktionsmodus erfolgen. Auf eine wiederholende, andauernde Frustration der Annäherungs- und Vermeidungsziele folgt ein hohes Inkongruenzniveau, das mit kontinuierlichen negativen Emotionen einhergeht. Solche Emotionen sind beispielsweise Angst, Enttäuschung sowie Ärger. Mit einer hohen Inkongruenz geht eine Reihe von hormonellen, physiologischen und neuronalen Reaktionen einher und führt zu einem höchst komplexen Stresszustand. In dem konsistenztheoretischen Modell von Grawe existieren zwei Antreiber des psychischen Geschehens, die Kongruenz und die Konsistenz. Das psychische Geschehen des Individuums ist fortwährend auf Wahrnehmungen im Hinblick auf die aktivierten motivationalen Ziele ausgerichtet. Die Grundbedürfnisse stehen hinter den motivationalen Zielen. Über die motivationalen Ziele, die sich um die Grundbedürfnisse herum entwickelt

haben, beeinflussen sie das Verhalten. Ziele und Verhalten werden auf gewisse Situationen bezogen, Grundbedürfnisse sind bei jedem Menschen gleich, jedoch können sie unterschiedlich in ihrer absoluten und relativen Ausprägung sein. Die Aktivierung vom Annäherungssystem und die damit verbundene Bereitschaft auf positive Reize zu reagieren, wird motivationales Priming genannt. Motivationales Priming ist der Zusammenhang zwischen emotionalen Bewertungen und psychischen Aktivitäten (Schley, 2012; Grawe, 2004). Das bedeutet, dass eine positive psychophysische Gestimmtheit des Individuums Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung einer anstehenden Aufgabe ist. Im Hinblick auf die biologische Ebene ist es notwendig, dass der Neurotransmitter Dopamin vorhanden ist. Das Gefühl der Vorfriede und das Für-etwas-bereit-sein sind psychische Ausdrucksformen. Dieser Sachverhalt ist entscheidend für eine Verhaltensänderung. Ausschlaggebend für Konsistenz ist, dass das System der psychischen Prozesse funktioniert. Die Bereitschaft auf positive Reize zu reagieren wird häufig in Form von aktivem Tun wahrgenommen, das sich in aktiver Mitgestaltung und Teilhabe, nicht nur Teilnahme, der Einheiten ausdrückt. Denn Bereitschaft erfordert eine gewisse selbstständige Aktivität hinsichtlich einer Handlung. Aspekte wie Motivation und Ehrgeiz zeigen die positive psychophysische Gestimmtheit und verstärken die Bereitschaft, selbstständig zu handeln, etwas von sich aus zu tun, zu reagieren und eine bestehende Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.

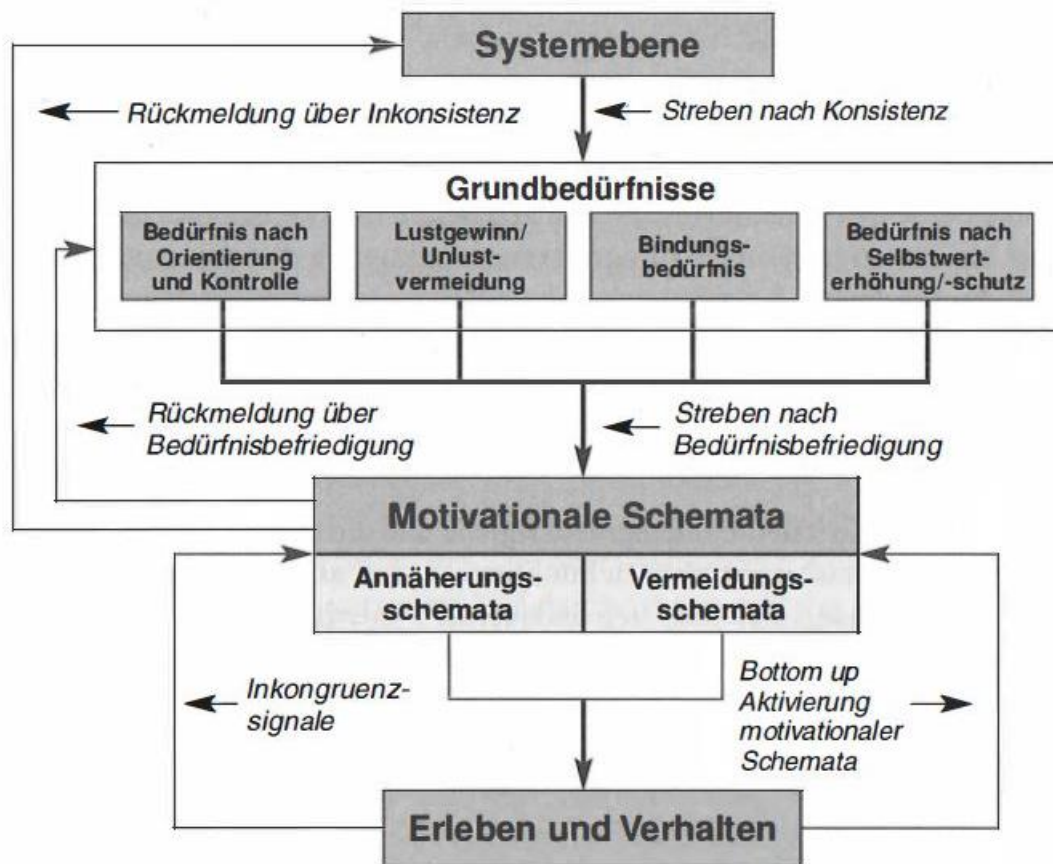


Abbildung 1: "Funktionales Modell des psychischen Geschehens" (Grawe 2004, S. 11)

Befindet sich das Individuum in dem Zustand der Inkonsistenz, so tut sich die Frage auf, wie dieser wieder aufgehoben werden kann, beziehungsweise welche Vorgänge sich dabei abspielen. Die psychische Aktivität ist auf einem hohen Erregungsniveau labil. Es ergibt sich ein Schwanken zwischen bestehenden neuronalen Erregungsbereitschaften, bis ein Ordnungsmuster die Oberhand gewinnt und sich aufgrund von situativen Begebenheiten als dominant etabliert. Dabei entsteht ein Ordnungszustand, der noch nie derartig vorhanden war und der verstärkt wird, weil er eine nicht mehr zu ertragende Inkonsistenz durchbricht. Dabei kann es sich auch um ein Ordnungsmuster handeln, das sich nicht an die Konsistenz annähert. Grawe (2004) nennt Panik als Beispiel für einen solchen Fall. Er erklärt, dass, obwohl Panik an sich als unangenehm empfunden wird und grundsätzlich negativ auf die Grundbedürfnisse einwirkt, sie dennoch den Zustand der Inkonsistenz beendet und als neues Mittel der Konsistenzsicherung gilt. Der Panikanfall gewinnt eine gewisse Eigendynamik, indem sich eine neuronale Erregungsbereitschaft bahnt, die einen immer wieder zu aktivierenden Gedächtnisinhalt darstellt und somit auch zukünftig ausgelöst werden kann. Der Anfall trägt auch zur Regulierung bei erneut erhöhtem Zustand der Inkonsistenz bei und behält die Funktion der kurzfristigen Sicherung von Konsistenz. Das bedeutet, dass die Grundbedürfnisse im Vermeidungsmodus dauerhaft unbefriedigt

bleiben. Die entwickelten psychischen Störungen wie beispielsweise Panikanfälle dienen dazu, zumindest kurzfristig in Krisenzeiten Inkonsistenz abzubauen, weil das Individuum dadurch das Gefühl von Kontrolle erlangt und die Situation besser im Griff zu haben glaubt. Weitere Beispiele sind bulimisches Essverhalten oder auch Borderline-Störungen, wie das Ritzen. Die bestehende Inkonsistenz kann aber auch durch diese kurzfristigen Maßnahmen nicht wirksam abgebaut werden, im Gegenteil, diese tragen aufgrund der neuen Symptome noch mehr zur Inkonsistenz bei. Es ergeben sich durch diese entwickelten Vermeidungsschemata ungünstige Ordnungsmuster der psychischen Aktivität und begünstigen die Entstehung von psychischen Störungen mehr als bei Personen, die durch Annäherungsschemata motiviert sind. Grawe beschäftigte sich mit der Untersuchung von konkreten Annäherungs- und Vermeidungszielen. Die er mithilfe eines Fragebogens zur Analyse motivationaler Schemata (FAMOS) ermittelte Grawe Annäherungsziele und Vermeidungsziele. Annäherungsziele sind *Intimität/Bindung, Geselligkeit, Anderen helfen, Hilfe bekommen, Anerkennung/Wertschätzung, Überlegen sein/Imponieren, Autonomie, Leistung, Kontrolle haben, Bildung/Verstehen, Glauben/Sinn, das Leben auskosten, Selbstvertrauen/Selbstwert* und *Selbstbelohnung*. Dagegen stellen *Alleinsein/Trennung, Geringschätzung, Erniedrigung/Blamage, Vorwürfe/Kritik, Abhängigkeit/Autonomieverlust, Spannung zwischen Menschen, sich verletzbar machen, Hilflosigkeit/Ohnmacht* und *Versagen* Vermeidungsziele dar (Grosse Holtforth & Grawe, 2004, S.13). Die Skalen des FAMOS dienen zur Fremdeinschätzung durch die Therapeut(innen) und auch zur Selbsteinschätzung der Personen. Die Wichtigkeit des Annäherungszieles wird von der Person für sich zutreffend eingeschätzt. Die Vermeidungsziele werden danach beurteilt, wie schlimm das Erleben betreffender Transaktionen für die Person wäre. Aus diesen Einschätzungen erhält man Auskunft darüber, welche motivationalen Ziele wichtig und welche schlimm für die Person wären, wenn sie realisiert werden würden und ob die betreffende Person eher annäherungs- oder vermeidungsorientiert ist.

Konstruktive Mechanismen zur Konsistenzsicherung sind emotionales und problemorientiertes Coping. Die Inkonsistenzspannung kann somit konstruktiv bewältigt werden. Coping bedeutet die Art, wie ein Ereignis bewältigt werden kann. Auch das Zutrauen der Person, die Situationen bewältigen zu können, die Selbsteinschätzung über Möglichkeiten des Verhaltens ist von Bedeutung. Bei einer Coping Strategie handelt es sich um einen Plan, der zurechtgelegt wird, um eine gewisse Situation meistern zu können. Dabei sind Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollerfahrung entscheidend und beeinflussen das Individuum. Es gibt jedoch nicht nur das situationsbezogene Coping (Problem-focused-coping), sondern auch ein emotionsbezogenes Coping (emotion-focused-coping). Dabei handelt es sich um die Bewältigung aufkommender Emotionen.

Traut sich eine Person beispielsweise zu mit Angreifer(innen) leicht fertig zu werden, kommt keine Angst auf, sondern möglicherweise Ärger in der Situation. Menschen, die wissen, wie sie mit Angstgefühlen umgehen, weil ihnen die Bewältigung schon öfter gelungen ist, prägen Ängste nicht so stark aus, obwohl die Voraussetzungen dafür gegeben wären (Grawe, 1998). Diese Mechanismen spielen eine wichtige Rolle im Hinblick auf den Abbau von Inkonsistenzspannungen und nehmen den Platz der konstruktiven Bewältigung ein, im Gegensatz zu den Abwehr- beziehungsweise Vermeidungsmechanismen. Generell laufen diese Mechanismen meist automatisiert und im Unterbewusstsein ab. Nur wenn erfolgreiche flexible Mechanismen der Konsistenzsicherung entwickelt werden, kann der Mensch die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse erreichen. Im Fall einer Wahrnehmung von Inkongruenz greift das Individuum auf Mittel und Pläne zur Zielerreichung, den Abbau von Inkongruenz, zurück und aktiviert Verhaltensweisen, die sich bereits als geeignet bei der Regulierung dieses Spannungszustandes erwiesen haben. Dieses umgebungsbezogene, zielorientierte Verhalten dient mit als Maßnahme zur Regulation und somit zur Konsistenzsicherung (Grosse Holtforth & Grawe, 2004).

Aus konsistenztheoretischer Sicht kann im Fall von Kriegs- und Folteropfern aufgrund des Traumas von einer andauernden starken Inkongruenz und Inkonsistenz gesprochen werden, es kommt zur Verletzung der Grundbedürfnisse. Die negativen Wahrnehmungen, die entgegen wichtiger Schemata des Individuums gemacht werden und in Folge gegen die Grundüberzeugungen verstoßen, sind weit von den bestehenden Erwartungen entfernt und können dadurch nicht an diese angepasst werden. Wie unter Punkt 1.4.2 bereits erklärt, weichen die realen Wahrnehmungen stark von den bestehenden Erwartungen ab, sodass sie nicht an diese assimiliert werden können. Eine Inkongruenz zwischen den realen, grausamen Erfahrungen und den eigentlich bestehenden Grundüberzeugungen beziehungsweise Schemata haben besonders negative Auswirkungen auf die Grundbedürfnisse, je länger beziehungsweise je öfter diese Erfahrungen gemacht werden. Als Beispiel dafür nennt Grawe (1998) Missbrauchserfahrungen. Über einen langen Zeitraum führen solche Erlebnisse zur Verletzung der Grundbedürfnisse und nicht nur zu akuten negativen Gefühlen, wie zum Beispiel Angst. Die Verarbeitung der traumatischen Erfahrungen, die Schwere und die Zeitdauer haben Einfluss auf die Folgen. Bei langfristig traumatisierten Personen kommt es insbesondere aufgrund des Erlebten zu einer Herabsetzung des Selbstwertgefühles. Die massive Schädigung des Kontrollbedürfnisses löst Ohnmachts- und Hilflosigkeitserlebnisse und dementsprechende Erwartungen aus. Das Vertrauen gegenüber Mitmenschen wird zu einem Problem. Doch können Betroffene auch wieder ein weitgehend normales Leben führen. Der Schritt der Assimilation der belastenden Erfahrungen an die vorhandenen Grundüberzeugungen muss dazu erfolgen.

Wird ein solcher Vorgang nicht in Gang gesetzt, kommt es zur Anpassung der Schemata an die traumatisierende Erfahrung und zu dauerhaft schädlichen Auswirkungen. Das dadurch entstehende Überwiegen von Vermeidungsschemata steht der Möglichkeit der positiven Bedürfnisbefriedigung im Weg und kann ein schlechtes Inkongruenzniveau zur Folge haben. Die Resultate sind schlechtes Wohlbefinden und schlechte psychische Gesundheit (Grawe, 1998; Grosse Holtforth & Grawe, 2004). Darüber hinaus können traumatische Inkongruenzerfahrungen zu strukturellen und funktionellen Schäden im Gehirn führen. Spätere Belastungen im Leben können deshalb oft nicht positiv bewältigt werden.

1.5 Bewegung und Sport in Zusammenhang mit der Zielgruppe und der Konsistenztheorie

Da das Konstrukt der Konsistenztheorie in höchstem Maße mit der Umwelt, der Wahrnehmung und der Bewertung eines Reizes des Individuums zusammenhängt, können Folter und Krieg Vulnerabilität auslösen. Durch die Belastung der gegenwärtigen Lebenssituation, beispielsweise Krieg, Flucht oder Folter und deren Auswirkung (siehe 1.3) entsteht dauerhafter Stress beziehungsweise Inkonsistenz. Das Trauma erzeugt Verletzlichkeit und bewirkt in hohem Maße Stress. Die Konsistenztheorie in Verbindung mit dem Vulnerabilitäts-Stress-Modell zeigt, dass die Verletzlichkeit durch schlechte Emotionsregulation, geringe Kontrollerwartung, starke Vermeidungstendenzen, unsichere Bindungsmuster und einer starken Bereitschaft zu negativen Emotionen gekennzeichnet ist. Grundlegende Überzeugungen und Erwartungen des Individuums sind aufgrund des Traumas erschüttert. Es erlebt die Welt als gefährlich, nicht mehr als bedeutungsvoll und sinnhaft, ist nicht überzeugt von persönlicher Sicherheit und Kompetenz, empfindet sich nicht zur Kontrolle fähig und fühlt sich wertlos (Kohls, 2005). Grawe geht in der Konsistenztheorie davon aus, dass jeder Mensch die Befriedigung der Grundbedürfnisse anstrebt. Ob dies gelingt, hängt vom Individuum selbst ab - wie es Reize bewertet und ob es eher annäherungs- oder vermeidungsorientiert ist. Traumatisierte Menschen sind in Folge dysfunktionaler kognitiver Schemata dahingehend negativ verankert, sodass in ihrem Fall ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten besteht. Die Information der Erlebnisse fließt in das Weltbild mit ein, sodass Trauma-relevante Reize zum Selbstschutz vermieden werden und korrigierende Erfahrungen nicht gemacht werden. Kriegs- und Folterüberlebende sind daher meistens vermeidungsorientiert. Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen können zusätzlich zum Trauma auftreten. Soziale Verhältnisse, Bindungen und Vertrauen in andere Menschen sind ebenfalls beeinträchtigt (Gurris & Wenk-Ahnson, 2003). Betrachtet man die vier Grundbedürfnisse nach Grawe - Bindung und Nähe, Orientierung und Kontrolle, Lusterleben und Unlustvermeidung sowie Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz - kann geschlussfolgert werden, dass bei Kriegs-

und Folteropfer ein erhöhter Spannungszustand beziehungsweise Inkongruenz vorliegt. Im Hinblick auf Depression, die eine der häufigsten Zusatzerkrankungen der Betroffenen darstellt, konnten signifikante positive Zusammenhänge mit der Konsistenztheorie, im Sinne von Annäherungs-, Vermeidungs- und Gesamtingkongruenz beziehungsweise ein erhöhtes Inkongruenzerleben festgestellt werden (Boysen, 2011). Die Befriedigung von Annäherungs- und Vermeidungszielen ist somit niedriger, je höher die Motivation zur Vermeidung vorherrscht. Außerdem werden mehr Pläne zum Erreichen von Vermeidungszielen eingesetzt, als Pläne um Annäherung umzusetzen (Boysen, 2011; Dickson & MacLeod, 2004). Vermeidungsziele wirken sich auf die Selbstbewertung und auf das subjektive Wohlbefinden negativ aus. Daraus resultieren niedrige Selbstachtung, geringerer Optimismus und erhöhte Depressivität. Eine höhere Zahl an Annäherungszielen und die Reduktion der Bedeutung von Vermeidungszielen bewirkt eine Verminderung der Depression und der Inkongruenz (Coats, Janoff- Bulmann & Alpert, 1996; Berking, Grosse Holtforth & Jacobi, 2003). Aufgrund des hohen Maßes an Vermeidung bei depressiven Personen kommt es zu negativen Auswirkungen auf den Therapiefortschritt (Grosse Holtforth, Grawe, Egger & Berking, 2005). Einen Therapieansatz bei Depression stellt körperliche Aktivität dar. Positive Auswirkungen hinsichtlich Bewegung und Depression sowie auf Bewegungstherapie bei traumatisierten Menschen konnten festgestellt werden (Hölter & Degener, 2011). Egle und Zentgraf (2014) beschäftigten sich mit der Therapie von chronischen Schmerzpatienten in der Rehabilitation und gingen von einer bestehenden Dysbalance der vier Grundbedürfnisse nach Grawe aus. Als Therapie nennen sie Bewegung und Sport, ergänzend auch Musiktherapie. Ebenfalls eine Empfehlung zur Bewegungstherapie geben sie Patienten(innen) mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Angstzuständen somatoformen Schmerzstörungen sowie körperlicher und psychischer Komorbidität. Das erklärte Therapieziel ist der Ausgleich der Dysbalancen der Grundbedürfnisse. Eine weitere wichtige Rolle spielt körperliche Aktivität hinsichtlich der Inaktivität traumatisierter und unter chronischen Schmerzen leidender Menschen. Aufgrund der Vermeidung von Reizen und möglichen angstausslösenden Situationen kann die Erfahrung nicht gemacht werden, dass die vermeintliche Bedrohung eigentlich harmlos ist und zu bewältigen wäre. Vermeidungsverhalten führt zu vermehrter Inaktivität und zur Aufrechterhaltung der Symptome, vor allem das Schmerzempfinden wird nachhaltig negativ beeinflusst. Körperliche Aktivität kann dem entgegenwirken und neue Erfahrungen und Wahrnehmungen können gemacht werden. Positiver Umgang mit Schmerzen und dessen kognitive Interpretation wird erlernt. Betroffene erleben, dass sie dem Schmerz entgegensteuern können und nehmen dadurch vermehrt Selbstkompetenz wahr. Dem Gefühl der Ohnmacht und der Hilflosigkeit kann entgegengewirkt werden (Liedl, Knaevelsrud, & Müller, 2014). Der Ansatzpunkt des Vermeidungsverhaltens,

beispielsweise bei Depressionen, lässt sich demnach nicht nur mit der Konsistenztheorie in Verbindung bringen, sondern auch mit körperlicher Aktivität. Sport und Bewegung stellen nicht nur eine Ressource dar, Erfahrungen von Kontrolle, Selbstwerterhöhung, Lustgewinn und soziale Beziehungen können erlebt werden. Solche Erfahrungen sind vor allem für Kinder und Jugendliche entwicklungsfördernd. Die Körpererfahrung befriedigt nicht nur Bedürfnisse, sondern trägt zu individuell bedeutsamen Reflexionsprozessen bei (Jessel, 2008). Bewegung und Sport sind in direktem Zusammenhang mit der Konsistenztheorie in der Literatur kaum zu finden. Extrahiert man jedoch die Grundbedürfnisse der Theorie und betrachtet nur diese hinsichtlich körperlicher Aktivität, können positive Auswirkungen festgestellt werden. Der Selbstwert des Individuums kann durch körperliche Aktivität gesteigert werden, zudem erfolgt eine positive Wahrnehmung des Selbstbildes. Durch Bewegung und körperliche Aktivität können Wahrnehmungen des eigenen Verhaltens gemacht werden, Selbstwirksamkeit kann erfahren werden. Das Empfinden von Selbstwirksamkeit führt zur Wahrnehmung von körperlichen Kompetenzen und somit zur physischen Akzeptanz, was einen Anstieg des Selbstwertgefühles zur Folge hat (Duncan & Eyre, 2008). Die Selbstwirksamkeit trägt auch zur Kontrollerfahrung bei. Die Selbstwirksamkeitshypothese geht davon aus, dass im und durch den Sport Barrieren überwunden werden können und dadurch das Wohlbefinden steigt. Subjektive, individuelle Kontrollerfahrungen können daher mittels körperlicher Aktivität gemacht werden. Obwohl kaum Literatur zu Bewegung und Sport im Hinblick auf die Konsistenztheorie vorhanden ist, würde sich Grawe's Forschung als potentielle Bezugstheorie für Bewegungstherapie eignen. Sie verbindet Ergebnisse der Neuropsychologie mit empirisch abgesicherten psychologischen Konzepten und bildet eine Grundlage der Neuropsychotherapie (Schley, 2012). Für das Grundverständnis werden die Grundannahmen der Konsistenztheorie mit dem Begriff der menschlichen Intentionalität verbunden. Intentionalität bedeutet die Fähigkeit von Menschen, sich auf die Welt zu beziehen, jegliches zielgerichtete Handeln vollzieht sich in der Welt. Der Mensch versucht also seine Bedürfnisse in der für ihn attraktiven Welt zu befriedigen. Diese Attraktion der Welt wird als Valenz bezeichnet oder auch Wertigkeit genannt. Motivationale Schemata bilden das Bindeglied zwischen Mensch und Welt beziehungsweise zwischen Bedürfnissen und den aktuellen Wertigkeiten des Menschen. Da sich der Mensch in einem ständigen Austausch mit der Welt befindet und auf sie einwirkt, kann dieses Einwirken als intentionales Handeln bezeichnet werden und von einem Dialog zwischen Individuum und Welt gesprochen werden. Das intentionale Handeln zeigt sich als das gelingende Tun in diesem Dialog. Der Antrieb des menschlichen Handelns liegt in der Spannung zwischen Mensch und Welt. Die Spannungen entstehen zwischen Bedürfnissen des Menschen und Valenzen der Welt und äußern sich innerpsychisch als Inkonsistenz. Menschliches Handeln dient also zur Befriedigung der

Grundbedürfnisse und damit zur Verringerung des Spannungszustandes zwischen Valenzen und Bedürfnissen sowie zur Umwandlung von Inkonsistenz in Konsistenz. Das gelingende Tun im Dialog Individuum und der Welt ist also von großer Bedeutung in konsistenztheoretischen Überlegungen. Menschliche Intentionalität in Verbindung mit der Konsistenztheorie wirkt sich auch auf das Erleben und Verhalten aus. Das Erleben ist das Ergebnis von Handlungen im Dialog Individuum und Umwelt. Ein positives Erleben ergibt sich in der Wahrnehmung von gelingendem Tun (Schley, 2012). Ein solches gelingendes Tun kann durch Bewegung und Sport wahrgenommen werden. Folglich kann aufgrund von einem misslingenden Tun keine Befriedigung der Bedürfnisse erfolgen. Die Aufrechterhaltung der Konsistenz wird dadurch unterstützt, indem bestimmte neurobiologische Voraussetzungen erfüllt sind, wie es auch bei körperlicher Aktivität der Fall ist. Durch körperliche Aktivität wird das Stresshormon Kortisol abgebaut. Des Weiteren kommt es zur Produktion vom Bindungshormon Oxytoxin und den Neurotransmittern Serotonin und Dopamin, welche maßgeblich am psychischen und physischen Wohlbefinden beteiligt sind. Inkonsistenz beziehungsweise Dauerstress führt hingegen zu einer negativen Aktivierung der Stress-Achse. Das bedeutet, dass der Stress, der vom Hypothalamus über die Hypophyse zur Nebennierenrinde weitergeleitet wird, einen bionegativen Cocktail von Hormonen und Neurotransmittern ausschüttet. Das betrifft insbesondere das Stresshormon Kortisol, das die Bildung von Krankheiten begünstigt. Somit zeigt sich deutlich, dass psychische Einflüsse Auswirkungen auf den Körper haben können. Befindet sich das Individuum in einem misslingenden Tun im Dialog Mensch - Welt, ist der Therapieansatz störungsübergreifend, um zu einer Befriedigung der Bedürfnisse zu gelangen. In der Praxis bedeutet das für die Therapie allgemein und für Bewegungstherapie, dass auf bestimmte Aspekte geachtet werden sollte (Schley, 2012). In Bezug auf Bindung und Nähe ist eine Befriedigung durch eine sichere und positive Beziehungsgestaltung zwischen den Teilnehmer(innen) und den Trainer(innen) zu fördern, um ein positives gemeinschaftliches Gruppenerleben zu erreichen. Kontrolle erfährt das Individuum, indem Information und Wissen transparent und eindeutig vermittelt werden. Das heißt, es wird den Teilnehmer(innen) genau erklärt, was wie gemacht wird und warum gewisse Inhalte Teil der Therapie sind. Wirkung und der Sinn von Bewegung und Sport soll verständlich aufbereitet werden. Des Weiteren ermöglicht die Aufklärung über Krankheitsursachen, über den Verlauf der Krankheit und über mögliche Symptome eine Kontrollerfahrung im Sinne des psychoedukativen Ansatzes. Demnach ist es auch wichtig, klare Regeln zu benennen und diese auch einzuhalten. Entscheidend für die Befriedigung des Bedürfnisses nach Lust sind ein positives, freudvolles, humorvolles Klima in der Bewegungstherapie und auch das Gemeinschaftserleben, das sich durch Lachen und Spaß der Teilnehmer(innen) zeigt. Außerdem sollen Momente der seelischen und körperlichen

Entspannung und des Wohlbefindens geschaffen werden. Die Selbstwerterhöhung tritt besonders bei der Erreichung von persönlichen und individuellen kleinen bis mittelfristigen Zielen ein. Von Bedeutung ist in solchen Situationen das ehrliche, authentische Lob der Therapeut(innen) oder auch die Anerkennung von den anderen Gruppenmitgliedern. Ein kurzes, positives Feedback ist dann angebracht, wenn eine Person eine für sie herausfordernde Aufgabe entsprechend gut bewältigen konnte. Der Schlüssel in der Umsetzung der Bedürfnisbefriedigung liegt in dem Spannungsabbau beziehungsweise Eustress-Aufbau, durch ein selbst initiiertes gelingendes Tun (Schley, 2012). Die Teilnehmer(innen) sind selbst aktiv, sie sind aktiver Teil des Programms, gestalten mit und können dadurch neue Erfahrungen sammeln, sich selbst anders wahrnehmen als bisher und aufgrund des gelingenden Tuns das Annäherungssystem in Gang setzen, in weiterer Folge Inkonsistenz abbauen und Konsistenz erreichen. Es handelt sich um eine aktive Partizipation der Teilnehmer(innen). Aufgrund der Verbindung der Konsistenztheorie, des gelingenden Tuns und der menschlichen Intentionalität, kann auf psychologische Vorgänge Einfluss genommen und somit eine positive Wirkung auf körperliche Abläufe ausgeübt werden. Annäherungsziele, die mit dem gelingenden Tun verbunden sind, orientieren sich an den Grundbedürfnissen. Im Verlauf der Therapie soll sich das Individuum immer mehr in der Lage befinden, selbst diese Ziele zu erlangen. Es sollen Werkzeuge zum eigenmächtigen Handeln, zum Empowerment, vermittelt werden. Mithilfe von Bewegungs- und Sporttherapie kann ein Individuum von einem misslingenden Tun in ein aktives gelingendes Tun übergehen und somit zur Bedürfnisbefriedigung beitragen (Schley, 2012). Bei der Umsetzung und Gestaltung der Sport- und Bewegungstherapie gilt es dabei für die Trainer(innen) einige wesentliche Punkte zu beachten. Die Körpersprache der anleitenden Person wird von den Teilnehmer(innen) unbewusst wahrgenommen, der Kontakt sollte demnach einladend, emphatisch und humorvoll sein. Übungen sollen verständlich vermittelt und erklärt werden. Auch die Wichtigkeit der Zielsetzung ist zu beachten, Ziele sollen mit den individuellen Annäherungszielen der teilnehmenden Personen übereinstimmen und auch klar und eindeutig benannt werden. Des Weiteren steht die Grundbedürfnisbefriedigung immer im Vordergrund, auch wenn die Bedürftigkeit nicht offensichtlich zu beobachten ist. Die Anleiter(innen) sollen auch dann die Befriedigung der Bedürfnisse unterstützen. Inkonsistenz Erfahrungen sind in dem Ausmaß, in dem sie auch bewältigt werden können, zu machen. Spannungen auszuhalten und auch abzubauen, sind wichtige Erfahrungen, ein guter Spannungsbogen soll gewährleistet werden. Außerdem soll motivationales Priming gefördert werden, indem die Bewegungseinheiten so „*angstfrei wie möglich und nötig*“ gestaltet werden und Veränderung gelingen kann (Schley, 2012, S.151). Die Voraussetzung für die Veränderung neuronaler Bahnen und psychischem Erleben ist, dass die Teilnehmer(innen) selbst aktiv sind und sich selbst in einem aktiven Tun erleben

können. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Wiederholung über einen längeren Zeitraum. Die Übungen sollen wiederholt durchgeführt werden, denn die Verankerung der neuen Erfahrungen im Gehirn braucht Zeit. Im Allgemeinen gilt, dass Kongruenz erlebt werden muss, um Konsistenz und somit physisches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen. Das Erleben von Kongruenz hängt vom Erreichen von Annäherungszielen ab, die sich im weitesten Sinn auf die Befriedigung der Grundbedürfnisse beziehen. Annäherungsziele können durch gelingendes Tun umgesetzt werden und körperliche Aktivität stellt ein Mittel dar, um solche Wahrnehmungen und Erfahrungen machen zu können. Die Realisierung der Konsistenztheorie mit Bewegung und Sport eignet sich hervorragend, denn sie ist ein „*gelingendes Tun par excellence*“ (Schley, 2012, S.153).

2 Methode

Die ausgewählte qualitative Forschungsmethode, die teilnehmende Beobachtung, wird in diesem Kapitel näher erläutert. Das Projekt „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ soll vorgestellt werden und die für die Arbeit relevanten Aspekte beschrieben werden, um Transparenz zu gewährleisten. Besonderheiten der Stichproben werden aufgezeigt und generell vorgestellt. Fragestellungen und Ziel sollen basierend auf dem Theorieteil in Zusammenhang mit dem Projekt herausgearbeitet werden. Die methodischen Überlegungen basierend auf den inhärenten Fragestellungen werden expliziert. Entsprechend einer gewissen hierarchischen Strukturierung wird dabei zuerst die der empirischen Arbeit zu Grunde liegende Untersuchungsanlage näher beleuchtet, um darauf aufbauend das angewandte Untersuchungsverfahren zu konkretisieren. Die Grundlage bildeten eine umfassende Literaturrecherche und Forschungstagebücher sowie Erst- und Nachgespräche in Form von Leitfaden gestützten Interviews.

2.1 Projekt

Das Projekt „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ stellt eine Möglichkeit für Kriegs- und Folterüberlebende dar, in einem adäquaten Rahmen unter entsprechender therapeutischer, psychologischer und sportwissenschaftlicher Anleitung an einem Bewegungs- und Sportprogramm teilzunehmen. Das Projekt steht seit 2013 in Kooperation mit dem Verein für Kriegs- und Folterüberlebende „Hemayat“ unter der Leitung der Initiatoren Dr. Clemens Ley vom Institut für Sportwissenschaften Wien aus der Abteilung Sportpsychologie gemeinsam mit der Kunst- und Psychotherapeutin Edita Lintl, die als Angestellte bei „Hemayat“ agiert. Das Wort „Hemayat“ kommt aus dem persischen und arabischen mit der Bedeutung Schutz und Betreuung, wofür der Verein auch vordergründig eintritt. Im Jahr 2015 konnten 753 Menschen aus 48 Ländern betreut werden. 45 Prozent davon waren Frauen. Der 1955 in Wien gegründete Verein arbeitet vernetzt und unterstützt Kriegs- und Folterüberlebende mittels dolmetsch gestützter medizinischer, psychologischer und

psychotherapeutischer Betreuung (<http://www.hemayat.org>). 2014 wurde bereits eine dreimonatige Bewegungsintervention in Kooperation mit „Hemayat“ durchgeführt und evaluiert. Die konkrete Zielsetzung des Projekts liegt in der wissenschaftlichen Fundierung, Planung, Durchführung und Evaluation von bewegungs- und trainingstherapeutischen Interventionen. Das Bewegungsprogramm ist auf die Förderung von Sicherheit und Stabilität der Teilnehmer(innen) ausgerichtet, der Aspekt der Ressourcenförderung steht im Sinn der Salutogenese im Vordergrund. Eine Konfrontation mit dem Trauma ist kein vorsätzlicher Ansatz der Intervention und soll vermieden werden. Positive, ressourcenfördernde und stabilisierende Erfahrungen sollen durch Bewegung und Sport gemacht werden. Angelehnt an das bio-psycho-soziale Modell ist das Programm ganzheitlich, das bedeutet physiologisch, psychologisch und sozial ausgerichtet und soll auf all diese Ebenen positiv einwirken. Das Bewegungsprogramm soll positive Effekte beziehungsweise eine Verbesserung der oftmals chronischen Schmerzen der Teilnehmer(innen) bewirken. Insbesondere soll die Ausdauer und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Des Weiteren sollen Kraft und Beweglichkeit verbessert werden, sowie Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Auch auf die koordinativen Fähigkeiten soll eingegangen werden. Ein Schwerpunkt bildet die Wahrnehmung in Form von Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeitserwartung und auch Körperwahrnehmung. Außerdem soll die psychophysische Regulierungsfähigkeit sowie die emotional-affektive Regulierungsfähigkeit, beispielsweise die Kontrollüberzeugung, gefördert werden. Eine Verbesserung von kognitiven Ressourcen, zum Beispiel Handlungs- und Effektwissen, Konzentration, Selbststeuerung und Reflexionsfähigkeit soll erzielt werden. Auch eine Steigerung der Handlungskompetenz und der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz sowie des Kohärenzsinnns steht im Vordergrund. Die soziale Interaktionsfähigkeit, beispielsweise Vertrauen in andere und soziale Kompetenzen sollen entwickelt beziehungsweise gesteigert werden. Zentral in der Zielsetzung der Intervention sind ein bedeutsames Gruppen- und Selbsterleben, ein motorisch und kognitives Lernen und ein körperbezogenes Üben und Trainieren (Ley et al., 2014).

Die Intervention 2015, die für diese Arbeit relevant ist, wurde zwei Mal pro Woche von 12:30 bis 14:00 Uhr durchgeführt. Der Zeitpunkt der Intervention wurde um die Mittagszeit gewählt, da die Teilnehmerinnen aufgrund ihrer Komorbidität und Symptomatik an Schlafstörungen beziehungsweise Schlafproblemen leiden und ein zu früh angesetzter Termin für sie dadurch kontraproduktiv gewesen wäre. (Da sich die Arbeit ausschließlich mit der Auswertung der Frauengruppe beschäftigt und alle Trainerinnen dem weiblichen Geschlecht angehören, wird von Trainerinnen sowie Teilnehmerinnen gesprochen und in diesem Zusammenhang keine männliche Formulierung berücksichtigt). Über einen

Zeitraum von März (25.03.2015) bis Juli (02.07.2015) konnten insgesamt 28 Bewegungseinheiten dokumentiert werden. 25 Einheiten von den 28 konnten aktiv gestaltet werden. Das Trainerinnenteam der Frauengruppe setzte sich aus fünf Studentinnen aus den Fachgebieten Psychologie und Sport sowie der Kunst- und Psychotherapeutin Edita Lintl zusammen. Hannah Otte, Marthe Gruner, Winnie Karning, Lisa Steinmaurer und Marlies Scheifinger bildeten das Trainerinnen-Team und werden in der folgenden Arbeit als solches bezeichnet. Zwei der Trainerinnen (Hannah Otte und Marthe Gruner) nahmen am Projekt im Rahmen eines Praktikums teil und konnten nicht bis zum Ende der Intervention Teil des Teams bleiben. Vor dem Beginn der Einheiten wurden mit den Teilnehmerinnen Erstgespräche geführt, um einige relevante Aspekte wie zum Beispiel generell die Vorstellung des Projektes, den Bezug zu Bewegung und Sport, individuelle Ziele, Vorstellungen und Erwartungen hinsichtlich des Programms, mögliche Hindernisse, Befürchtungen, Stressoren, Besonderheiten, besprochen. Der Ablauf jeder Bewegungseinheit folgte einer genauen Struktur, um Sicherheit zu vermitteln und Vertrauen zu schaffen. Zur Unterstützung der Frauen schickte Edita Lintl eine Erinnerungs-Nachricht an die Teilnehmerinnen mit Treffpunkt und Uhrzeit der Einheiten. Der Treffpunkt im Labor am Institut für Sportwissenschaften vor Beginn der Bewegungs- und Sporteinheiten ermöglichte ein Zusammentreffen der Frauen um sich auszutauschen, umzukleiden und anschließend gemeinsam zum Trainingsraum zu gelangen. Der Trainingsraum befand sich im Dachgeschoß des USZ II am Universitätssportinstitut. Die geregelten Zeiten, der fixe Raum und der transparente Ablauf bildeten die Struktur der Einheiten. Am Beginn jeder Einheit erfolgte die Begrüßung der Teilnehmerinnen durch die Trainerinnen. Generell wurde im Voraus der Inhalt jeder Einheit geplant und jede Trainerin übernahm die Anleitung eines bestimmten Parts. Auch begleitete ausgewählte Musik das Bewegungs- und Sportprogramm. Das Aufwärmen gestaltete sich durch Mobilisieren des Körpers, die Aufmerksamkeit der Frauen wurde dabei auf ihren Körper beziehungsweise auf verschiedene physische Wahrnehmungen gelenkt. Im Hauptteil wurden diverse Inhalte aufgegriffen. Krafttraining, speziell für die obere Extremität, bildete einen Schwerpunkt und war bei jeder Einheit Teil des Programms, denn das Krafttraining war ein besonderes Anliegen der Frauen. Weitere Inhalte stellten Staffelspiele in Kombination mit Kunst, Ballspiele, Gruppenspiele aber auch koordinative Parcours, Übungen mit dem Pezzi-Ball sowie mit dem Hula-Hoop-Reifen und Stepp Aerobic dar. Das Cool-Down bestand aus zwei Teilen; dem Dehnen der zuvor beanspruchten Muskulatur und danach der Entspannung mit entsprechender Musik. Die Kunst- und Psychotherapeutin nahm zumeist nicht aktiv an den Bewegungseinheiten teil. Sie beobachtete das Geschehen und gab Anweisungen zur Umsetzung der kreativen Übungen und anschließend an die Einheit Feedback an das Trainerinnen-Team.

2.2 Ziel und Fragestellung

Anknüpfend an den vorhergehenden theoretischen Teilabschnitt bauen die Fragestellungen der Arbeit auf der Konsistenztheorie nach Klaus Grawe und dem präsentierten Projekt „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ auf. Die Auswirkungen der Intervention auf die Teilnehmerinnen im Hinblick auf die Konstrukte der Konsistenztheorie sollen herausgefiltert werden. Die im Theorieteil beschriebenen Begrifflichkeiten der Konsistenztheorie, wie den vier Grundbedürfnissen und motivationales Priming sollen hinsichtlich der Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Zielgruppe hin überprüft werden. Die Relevanz ergibt sich aus dem im Theorieteil aufgearbeiteten Einfluss von traumatischen Erfahrungen auf die Konsistenz des Individuums und die Kenntnis der generell positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport. Auch die geringe Evidenz in der Forschung dieser Thematik erfordert nähere Untersuchungen, die Arbeit soll diesbezüglich Aufschluss geben und neue Erkenntnisse beisteuern. Körperliche Bewegung in Verbindung mit den Konstrukten der Konsistenztheorie zu bringen und deren Wirkungen auf Kriegs- und Folterüberlebende zu überprüfen erscheint daher besonders interessant. Die daraus resultierende Motivation zur Verfassung der gegenwärtigen Arbeit lässt sich nun in folgendem Hauptfragenkomplex präzisieren:

- Wie wirkt sich Bewegungstherapie auf die menschlichen Grundbedürfnisse nach Grawe aus?
 - Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle aus?
 - Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Bindung und Nähe aus?
 - Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung?
 - Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz?
- Ist motivationales Priming während der Intervention entstanden und wenn ja wodurch?

2.3 Teilnehmende Beobachtung

Zur Gewinnung der Erkenntnisse und zur Aufarbeitung des Ziels und der Fragestellungen wurde als Erhebungsverfahren die teilnehmende Beobachtung gewählt. Diese qualitative Methode wird in der Feldforschung angewendet. Ein wichtiges Merkmal ist, dass nicht die Außenperspektive entscheidend ist, sondern die beobachtende Person selbst an der Situation seines Gegenstandsbereiches teilnimmt und somit im direkten Bezug zu seiner Zielgruppe steht. Daten kristallisieren sich aufgrund der Innenperspektive durch die

Partizipation an der natürlichen Lebenssituation der Beobachteten heraus. Nähe zum Forschungsgegenstand kann somit aufgebaut werden, Einblick in Alltagssituationen und Lebensweisen sind dadurch gewährleistet. Forschungszweige wie die Kulturanthropologie und die Soziologie prägten die Methode aufgrund der partizipativen Untersuchung von Eingeborenenstämmen und der Teilnahme an der Lebenswelt von Landstreichern (Mayring, 2002). Die teilnehmende Beobachtung kann standardisiert oder nicht standardisiert erfolgen sowie verschiedenste Zwischenformen, ein Kontinuum, aufweisen. Mittels der unstrukturierten beziehungsweise nicht standardisierten Beobachtung besteht die Möglichkeit einer Hypothesenaufstellung und Kategorienbildung aufgrund von erlebten Eindrücken und der Schaffung eines Überblicks über die zu beobachtende Situation. Somit können Informationen extrahiert und auf deren Grundlage die Forschung aufgebaut werden. Die unstrukturierte, offene Beobachtung ist für die Hypothesenaufstellung und den Informationsgewinn entscheidend und wird als Forschungsmethode bei der Intervention „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ eingesetzt. Demnach kann diese Methode als Voraussetzung für die strukturierte Beobachtung erachtet werden. Die Bildung eines detaillierten Kategoriensystems erfolgt aufbauend auf Hypothesen, die aufgrund von nicht standardisierter Beobachtung formuliert werden können. Die teilnehmende Beobachtung kann aktiv und passiv erfolgen, dabei kommt ebenfalls der Begriff des Kontinuums zum Tragen; auch hier gibt es Zwischenformen, die Abstufungen von aktiv und passiv ermöglichen (Lamnek, 2005). Im Falle des Projekts „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ agierte das Trainerinnen-Team aktiv als Teil des Forschungsfeldes. Durch die Teilnahme kam es während der Intervention zur Interaktion mit den Frauen. Die Trainerinnen führten, wenn sie anleiteten oder nicht anleiteten, die Übungen gemeinsam aktiv mit den Teilnehmerinnen durch. Neben dem Anleiten der Übungen bestand die Aufgabe der Trainerinnen in der Schaffung eines positiven Klimas sowie der Vermittlung eines sicheren Gefühls und Wohlbefindens. Außerdem lag es an den Trainerinnen, eine Retraumatisierung durch Trauma-Trigger zu verhindern, Inhalte und Umfeld wurden dementsprechend angepasst.

2.4 Stichproben

Die Teilnehmer(innen) des Projekts sind Frauen und Männer in Betreuung bei dem Verein „Hemayat“, die mindestens 18 Jahre alt sind und freiwillig an der Intervention teilnehmen. Männer und Frauen wurden in je zwei separate Gruppen aufgeteilt und wurden von gleichgeschlechtlichen Personen in den Bewegungseinheiten betreut. Für die folgende Arbeit wird generell nur die Frauengruppe berücksichtigt. Ein Erstgespräch wurde mit 15 der 18 Teilnehmerinnen vor dem Beginn des Bewegungsprogramms geführt. Voraussetzungen hinsichtlich sportlicher Fertigkeiten und Fähigkeiten gibt es keine.

Kriterien zum Ausschluss vom Projekt sind medizinische Kontraindikationen zur Ausübung von Bewegung und Sport und bedürfen ärztlicher Abklärung. Personen in einer akuten Psychose dürfen ebenfalls nicht teilnehmen. Generell besteht Heterogenität in der Gruppe, da sich die Frauen in Herkunft, Sprache, Kultur, Religion und Deutschkenntnissen unterscheiden. Die Herkunftsländer der Frauen sind Afghanistan und Tschetschenien. Asylverfahren, schlechte Wohnverhältnisse, finanzielle Probleme und eine unsichere Gesamtlebenssituation betrifft die Mehrheit der Probandinnen. Bei der Zielgruppe handelt es sich um Menschen, die Krieg und Folter erlebt haben, oft auch auf der Flucht waren und dadurch traumatisiert sind. Das bedeutet, dass sie sich in Art und Grad der Traumatisierung unterscheiden sowie insgesamt in ihrem psychischen Zustand. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert sich innerhalb der Gruppe. Manche Frauen haben nie zuvor bewusst Bewegung und Sport betrieben, andere haben diesbezüglich mehr Erfahrung oder haben bereits an der Intervention 2014 teilgenommen. Aufgrund der fortwährenden psychischen und auch physischen Symptome nehmen die Teilnehmerinnen viele Medikamente ein, wie zum Beispiel Citalopram, ein Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, der als Nebenwirkung Muskel- und Gelenkschmerzen hervorrufen kann. Auch die Komorbidität ist unterschiedlich ausgeprägt. Eine konstante Teilnehmerzahl in den Einheiten konnte nicht erreicht werden, da aufgrund der genannten Umstände die Frauen oft nicht in der Lage waren zu erscheinen. Um die Anonymität der Frauen zu garantieren wurden Pseudonyme bei der Verschriftlichung dieser Arbeit verwendet. Die Frauen Dunja, Zohra, Rahel, Mali, Ava, Leyla, Petimat, Kamisa, Svea und Nesrin waren mehr als einmal bei den Bewegungseinheiten anwesend. Im Durchschnitt waren sechs Frauen über die gesamten Einheiten hindurch anwesend.

2.5 Datenproduktion

Während der Intervention wurden Rohdaten in Form von Gedächtnisprotokollen vom Team gesammelt. Aufgrund der aktiven Teilnahme der Trainerinnen erfolgte die Niederschrift der Beobachtungen immer nach der Intervention. Die zeitnahe Protokollierung hat den Vorteil, dass das Wahrgenommene und Beobachtete sofort festgehalten werden kann und Details oder Vorkommnisse nicht verblassen. Beim Anfertigen des Protokolls ist der Schreibfluss von zentraler Bedeutung, Fehler in Grammatik und Rechtschreibung werden vernachlässigt. Der Vorteil von Gedächtnisprotokollen liegt in der Möglichkeit sich auszutauschen und sofort zu analysieren (Lamnek, 2005). Mithilfe des Softwareprogramms Atlas.ti (Version 7) wurden die Daten kategorisiert, induktiv und deduktiv kodiert und ausgewertet. Ein Kategoriensystem mit genauen Definitionen und Ankerbeispielen wurde dazu erstellt.

Um das gesammelte Datenmaterial einzugrenzen, sind für diese Arbeit die Forschungstagebücher von drei Beobachterinnen relevant. Bei der Auswertung ebenfalls berücksichtigt wurden Erstgespräche und die am Ende der Intervention in Form von Leitfadeninterviews durchgeführten Nachgespräche. Ein von Dr. Clemens Ley ausgearbeiteter Leitfaden zur Gestaltung des Interviews wurde herangezogen. In einem mehrwöchigen Prozess wurden die relevanten Dokumente mehrmals durchgearbeitet, kodiert und passend dem Kategoriensystem zugeordnet. Zusammenhänge konnten sichtbar gemacht werden. Dadurch konnte eine umfassende Beantwortung der Forschungsfragen erfolgen. Aus dem Prozess resultieren fünf Hauptkategorien und 35 Subkategorien.

Eine einheitliche Zitation der kodierten Stellen der Forschungstagebücher kam folgendermaßen zu Stande: „*Vor allem bei Frau Rahel hatte ich den Eindruck, dass es ihr gefällt mit einem Partner Übungen zu machen*“ (T_LiS_E8_554:9).

Tagebucheintrag, verfasst von Trainerin Lisa Steinmaurer, Einheit 8, Dokument: 554, Zitat: 9

Nachgespräche wurden wie folgt zitiert: „*Die Kraftübungen fand sie besonders gut*“ (N_Zohra_696:3). Erstgespräche werden gleich angegeben, nur das N wird durch ein E, welches für Erstgespräch steht, ersetzt.

Nachgespräch von Frau Zohra, Dokument: 696, Zitat: 3

Abkürzungen, die im folgenden Abschnitt der Arbeit verwendet werden:

E1 - E28...Einheit 1 - Einheit 28

F...Frauengruppe

LiS...Lisa Steinmaurer

MaS...Marlies Scheifinger

Ed...Edita Lintl

T...Trainerinnen

N...Nachgespräch

E...Erstgespräch

2.6. Erstellung eines Kategoriensystems

Die Erstellung der Kategorien verlief als Prozess. Manche Kategorien erwiesen sich im Verlauf als nicht maßgeblich relevant hinsichtlich der Beantwortung der Forschungsfragen

und wurden daher in der Auswertung nur am Rande erwähnt. Eine weitere Kategorie wurde vernachlässigt, weil das Material in den Forschungsdokumenten nicht genügend Informationen hergab (Wahrnehmung eines positiven/negativen Selbstbildes).

Jeder Mensch besitzt neben den biologischen auch psychische Grundbedürfnisse nach deren Befriedigung er strebt. Grundbedürfnisse können unterschiedlicher Natur sein. Der konsistenztheoretische Ansatz fokussiert Bindung und Nähe, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz sowie Lust und Unlustvermeidung als zentrale Bedürfnisse des Individuums. Die Bedürfnisse stehen in starkem Zusammenhang, oft wirkt sich eine Handlung auf mehrere Bedürfnisse gleichzeitig aus. Folglich unterteilt sich diese Metakategorie in diese vier Konstrukte der Konsistenztheorie.

Erleben von Bindung und Nähe

Definition: Bindung und Nähe ist ein angeborenes Bedürfnis, das im sozialen Umfeld des Menschen konstruiert wird und durch soziale Erfahrungen geprägt wird. Besonders frühkindliche Erlebnisse durch die Beziehung zur ersten Bezugsperson wirken sich auf das spätere Verhalten in Bindungen zu Mitmenschen, in Freundschaften aber auch in Paarbeziehungen aus. Im Hinblick auf die Bewegungsintervention kann eine Verbesserung des Wohlbefindens aufgrund einer positiven Beziehungserfahrung gelingen, wenn die hilfsbedürftige Person, bei der das Bindungsbedürfnis akut aktiviert ist, eine positive Beziehung, die durch Einfühlungsvermögen, Sensibilität und Aufmerksamkeit ihr gegenüber mit der Bezugsperson - in dem Fall der Bewegungsintervention mit den Trainerinnen und der Therapeutin - geprägt ist, erleben kann. Eine positive Wahrnehmung in Bezug auf das Bindungsbedürfnis, das akut aktiviert ist, steht dadurch im Vordergrund und kann erfüllt werden. Die Mimik und Gestik, also der nonverbale Part, wie zum Beispiel Ausstrahlung von Wärme und Engagement, die Körperhaltung, Verständnis zeigen, aber auch führen und Struktur geben sind Merkmale, die eine positive Bindung ausmachen (Grawe, 1998).

Besonders interessant erscheinen daher Beziehungen, Interaktionen verbal sowie nonverbaler Natur und auch Dynamiken, die im Rahmen der Bewegungsintervention entstanden sind. Dadurch ergeben sich folgende Subkategorien:

Beziehung/Interaktion zwischen Trainerinnen und Frauen

Definition: Das Verhältnis, die Wechselwirkung der Trainerinnen zu den Frauen sowohl verbal als auch nonverbal.

Ankerbeispiele: *„Frau Petimat und ich hatten eigentlich recht viel Spaß. Frau Petimat hat auch immer gleich gelacht wenn sich unsere Bälle einmal in der Luft getroffen haben und wirkte sehr gut gelaunt auf mich“* (T_LiS_E6_552:18).

„Die Bindung, die ich zu den Frauen aufgebaut habe, war doch stärker als ich gedacht habe“ (T_MaS_E28_576:17).

Beziehung/Interaktion zwischen den Teilnehmerinnen und der Therapeutin

Definition: Interaktionen/Wechselwirkungen verbaler sowie nonverbaler Natur der Teilnehmerinnen mit der Therapeutin während der Bewegungsintervention.

Ankerbeispiel: *„Ich versuche sie zu beruhigen, Konzentration auf das Atmen und spüre, dass sie in ihrer Kraft meine Hand fast zerdrückt“* (T_Ed_E23_511:13).

Beziehung/Interaktion der Frauen untereinander

Definition: Interaktionen/Wechselwirkungen, das Verhältnis der Frauen untereinander während der Intervention.

Positive und negative Aspekte sollen herausgefiltert werden.

Ankerbeispiele: Positiv: *„Beim Warten im Labor vor der Einheit hatte ich das Gefühl dass sich Frau Zohra und Frau Rahel schon gut verstehen. Sie reden immer miteinander“* (T_LiS_E5_551:7).

Negativ: *„Frau Petimat schlug die Tür hinter sich zu und zuckte völlig aus. Sie schrie uns alle an und richtete sich dann vermehrt an Edita und schrie diese an und zeigte auch öfter auf Frau Rahel und schrie diese an“* (T_LiS_E17_538:8).

Stimmungen der Trainerinnen

Definition: Grundstimmung der Trainerinnen vor den Einheiten und während den Einheiten. Auswirkungen die sich dadurch ergaben.

Diese Kategorie ergab sich im Prozess als nicht ausschlaggebend und wurde daher vernachlässigt und nicht mehr kodiert.

Rituale, die sich entwickelt haben

Definition: Rituale, die sich in der Gruppe entwickelt haben.

Ankerbeispiel:

Die Frauen haben heute wieder sehr viel Essen mitgenommen! Frau Zohra brachte Röllchen, Frau Nesrin brachte selbstgemachte

Schaumrollen und Frau Rahel brachte Kuchen. Alles war sehr gut! Vor allem Frau Nesrin wurde sehr gelobt, sie hat sich scheinbar sehr gefreut.
(T_LiS_E18_539:15).

Übernahme sozialer Rollen

Definition: Teilnehmerinnen übernehmen soziale Rollen in der Gruppe, sie nehmen eine bestimmte Position in Situationen ein.

Ankerbeispiel: *„Frau Zohra korrigiert Frau Rahel bei der Sitzübung“* (T_Ed_E14_502:9).

Subgruppenbildung innerhalb der Gruppe

Definition: Die Teilnehmerinnen bilden eigenständig Gruppen, tschetschenische Frauen bleiben eher unter sich, afghanische Frauen bleiben unter sich.

Ankerbeispiel: *„Im Warteraum gruppiert sich Afghanistan und Tschetschenien“* (T_Ed_E3_513:2).

Erleben von Vertrauen

Definition: Die Teilnehmerinnen zeigen Vertrauen in die anderen der Gruppe.

Ankerbeispiel: *„Frau Rahel lässt sich am Ende der Stunde von Lisa massieren. Eine Vertrauensgeste, da vor allem diese KL eher zu allen distanziert ist“* (T_Ed_E3_513:18).

Erleben von Kontrolle und Orientierung

Ein Mensch, der unter psychischen Problemen, wie zum Beispiel Depression, Panik oder auch psychosomatischen Symptomen leidet und nicht weiß, wie diese Zustände beendet werden können, erlebt Kontrollverlust.

In Bezug auf das Bewegungsprogramm kann allein dadurch schon Orientierung und Kontrolle erzeugt werden, wenn der Person das nötige Wissen vermittelt wird und Informationen gegeben werden. Versteht die Person die Welt um sich herum, beeinflusst das die kognitive Komponente des Bedürfnisses nach Kontrolle, die Orientierung. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass die Person die Möglichkeit bekommt, nach ihren eigenen Zielen aktiv zu handeln und sich selbst dadurch als wirksam erlebt. Des Weiteren liegt ein Schwerpunkt auf der Aktivierung und dem Erleben von Ressourcen, wie auch beim Bedürfnis von Selbstwerterhöhung. Fähigkeiten zu erwerben, mit denen der eigene Zustand verbessert werden kann, beispielsweise Entspannungstraining zu vermitteln, das bei Bedarf selbstständig durchgeführt wird, stellt eine Ressource beziehungsweise ein Werkzeug dar, um Kontrollverlust entgegenzuwirken. *„Wenn ein Therapeut die beiden*

Wirkprinzipien der Ressourcenaktivierung und der Intentionsrealisierung verwirklicht, führt dies auf Seiten des Patienten zu positiven Wahrnehmungen in Bezug auf sein Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle“ (Grawe, 1998, S. 535). Grawe (1998) erläutert, dass Kontrollerfahrungen zu positiven Kontrollüberzeugungen führen oder auch zu positiven Selbstwirksamkeitserwartungen, diese zwei verschiedenen Bezeichnungen bedeuten dasselbe. Aufgrund dieser Überlegungen und den im Theorieteil aufgezeigten Sachverhalte unterteilt sich diese Kategorie wie folgt:

Erleben von Selbstwirksamkeit/Erleben von Selbstwirksamkeit in Bezug auf die eigenen motivationalen Ziele, Selbstwirksamkeitserwartung

Definition: Mit dem eigenen Verhalten, dem eigenen Handeln, erfolgreiche Wirkungen auch in Bezug auf die eigenen motivationalen Ziele zu erzielen. Das eigene Handeln als wirksam erleben. Die Erwartung, dass die eigenen Fähigkeiten, das eigene Handeln wirksam ist.

Ankerbeispiel: *„Bei den Kraftübungen ist die Ausdauer der Frauen deutlich gesteigert und es muss immer weniger korrigiert werden“ (T_Ed_E21_510:14).*

Erleben von Verstehbarkeit und Struktur/Erwerb von kognitiven Ressourcen

Definition: Das Bewegungsprogramm und die Inhalte sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar. Vermittlung von Information und Wissen in Bezug auf die Bewegungsintervention im Sinne von was können die Teilnehmerinnen selbst beitragen, Förderung der Eigenaktivität (Grawe, 1998). Durch diese Faktoren können Erwartungen hergestellt werden, an denen sich die Person orientieren kann.

Ankerbeispiele in Bezug auf Information und Wissen: *„Den Frauen zu zeigen welche Rückenpartien trainiert werden ist gut und wichtig. Dadurch verstehen sie besser warum sie etwas machen und sie spüren dadurch auch besser“ (T_Ed_E11_500:17).*

In Bezug auf die Struktur und die Vorhersehbarkeit: *„Wir begannen wieder mit der Begrüßung und mit dem Mobilisieren“ (T_MaS_E4_578:1).*

In Bezug auf die Förderung der Eigenaktivität: *„Wir machten Dehnübungen für den Nacken und ich sagte zu Frau Zohra dass sie das auch zu Hause oft machen soll wenn ihr der Nacken weh tut“ (T_LiS_E9_555:38).*

Kognitive Ressourcen: *„Bei manchen Bewegungen wissen die Frauen bereits was zu tun ist und vollenden bereits die Bewegung“ (T_Ed_E13_501:20).*

Erleben von Handhabbarkeit einer Situation /Bewältigungserfahrungen

Definition: Genügend Ressourcen zur Verfügung zu haben, um Anforderungen erfüllen zu können und somit eine Situation positiv zu meistern beziehungsweise bewältigen zu können.

Ankerbeispiel:

Vor allem Frau Mali hatte ein großes Erfolgserlebnis. Sie schaffte es den Reifen länger kreisen zu lassen und freute sich irrsinnig dabei. Sie lachte und quietschte wie ein Kind und man sah ihr die Begeisterung und den Spaß deutlich an. (T_LiS_E22_542:6).

Erleben von Überforderung

Definition: Situationen, die eine Überforderung darstellen. Meist negativ behaftet.

Ankerbeispiel: *„Die zwei Übungen auf den Langbänken schienen für die Frauen sehr anstrengend zu sein und es herrschte kurz eine nicht so harmonische Situation weil Frau Mali sich hinsetzte weil ihr die Übungen denke ich zu schwer waren und nur noch Frau Rahel Übungen machte“ (T_LiS_E8_554:21).*

Erleben von Unterforderung

Definition: Eine Situation, die eine Unterforderung darstellt. Meist negativ behaftet.

Ankerbeispiel: *„Frau Taisa wirkte während den Kraftübungen sehr genervt. Ich glaube, dass ihr die Anzahl der Wiederholungen zu niedrig angesetzt war“ (T_LiS_E4_550:18).*

Erleben eines guten Spannungsbogens

Definition: Es liegt keine Über- oder Unterforderung dar. Es wird Eustress aufgebaut, der von den Teilnehmerinnen gut abgebaut werden kann.

Ankerbeispiel: *„Auch für Frau Zohra waren die Übungen nicht zu leicht, aber schaffbar, sie lachte auch sehr viel und hatte meiner Meinung nach auch viel Spaß dabei“ (T_MaS_E25_573:5).*

Erleben von Sicherheit/ Stabilität

Definition: Eine Situation wird als sicher, klar, stabil und gefahrlos angesehen. Keine Angstgefühle kommen hoch. Die Teilnehmerinnen können aus sich heraus kommen und sich in ihrer Umgebung fallen lassen. Bemerkung: Steht in enger Verbindung mit dem Erleben von Vertrauen

Ankerbeispiel: „Reflektiert in der Std auch einige Male über das was ihr gut tut. Kommt aus sich heraus. Lacht über Koordinationsschwierigkeiten“ (T_Ed_E5_515:5).

Erleben von Sinnhaftigkeit und Konsequenzerwartung

Definition: Die Wahrnehmung der Teilnehmerinnen über den Sinn des Bewegungsprogramms und die Erwartung der positiven Konsequenzen daraus. Wahrnehmung des Sinnes von Bewegung und Sport, weil die Teilnehmerinnen merken, wie gut die Übungen ihnen tun. Fortschritte/Verbesserungen.

Ankerbeispiel: „Ich habe Frau Rahel gefragt ob sie merkt, dass ihr diese Übungen helfen und Frau Rahel sagte, ja dass sie das merkt und dass ihre Schultern besser sind und sie da weniger Probleme/Schmerzen hat, vor allem die linke Schulter“ (T_LiS_E8_554:31).

Erleben von internaler Kontrollüberzeugung

Definition: „Kontrollüberzeugung ist definiert als generalisierte Erwartung der internen/externen Verstärkung, wobei internale Kontrollüberzeugung das Ausmaß beschreibt, in dem ein Individuum überzeugt ist, Ereignisse kontrollieren zu können und diese als Konsequenz seines eigenen Verhaltens erlebt“ (Kovaleva et al., 2012, S.7).

Ankerbeispiel: „Nach der ersten Runde fragte ich die Frauen ob es genug Kraftübungen gewesen sind. Frau Zohra wollte noch mehr machen und Frau Rahel sagte, dass sie noch mehr für den Rücken machen will“ (T_LiS_E23_543:13).

Bemerkung: Ist bei der Auswertung häufig gemeinsam mit Selbstwirksamkeit aufgetreten. Die Kategorien wurden miteinander verbunden.

Erleben von Kontrollverlust

Definition: Verlust der subjektiven Kontrolle über sich selbst oder über eine Situation mit negativen Auswirkungen. Bemerkung: Emotionen kommen hoch.

Ankerbeispiel: „Sie kommt gemeinsam mit Frau Mali. Schlägt die Türe zu und zuckt komplett aus. Schreit, zeigt auf Frau Rahel und kann ihren Tobsuchtsanfall nicht kontrollieren“ (T_Ed_E17_505:6).

Erleben von Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Besonders bedeutsam in Hinblick auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung ist die Aktivierung von Ressourcen. Personen mit psychischen Problemen, die in Therapiesituationen von ihren Problemen berichten und sich hilfsbedürftig deklarieren, befinden sich in einer Situation, die mit dem Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung nicht vereinbar ist. In der Bewegungsintervention hingegen deklarieren sich die Teilnehmerinnen

nicht offen als hilfs- oder schutzbedürftig. Die Rahmenbedingungen sind auf Erfahrungen der Ressourcenaktivierung ausgelegt. Daher soll besonders auf Stärken, positive soziale Erfahrungen, positive Emotionen, positive Körpererfahrung Wert gelegt werden. Ressourcenaktivierung hat ebenfalls großen Einfluss auf Kontrollerfahrungen (Grawe, 1998).

In Bezug auf das Bewegungsprogramm erscheint es daher besonders sinnvoll, sowohl Auswirkungen auf die Bereiche des Erlebens von Selbstvertrauen, Erleben eines positiven Selbst-Körperbildes beziehungsweise die Wahrnehmung des eigenen Körpers, Wahrnehmung positiver sozialer Erfahrungen, Erleben von Stärken und Kompetenzwahrnehmung aufgrund von gelingendem Tun, Erleben von Selbstwirksamkeit als auch negative Aspekte wie Wahrnehmung von Schwächen, negative Wahrnehmungen in Bezug auf sich selbst oder den eigenen Körper, die somit die Subkategorien bilden, zu betrachten.

Erleben von Selbstvertrauen

Definition: Die Teilnehmerinnen zeigen Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und in sich selbst, sie sind von ihrer eigenen Person überzeugt. Des Weiteren zeigen sie sich selbstbewusst. Sie trauen sich mit lauter Stimme Wünsche zu äußern, präsent zu sein. Bemerkung: auch nonverbale Ausstrahlung von Selbstbewusstsein ist damit gemeint (z.B. bei der Kunstintervention).

Ankerbeispiele: „*Sie erklärt sogar Frau Mali wie sie den Ball halten muss*“ (T_Ed_15_503:5).

„*Frau Zohra wirkte viel selbstbewusster und „traute“ sich ihren Raum einzunehmen, bzw. fühlt sie sich in den Räumen schon wohler - so empfand ich es, sagte lauter Hallo, begrüßte alle und setzte sich einfach*“ (T_LiS_E9_555:9).

„*So still wie sie ist, da ruft sie laut – gute Übung, noch einmal, mehr ...*“ (T_Ed_E10_499:16).

Erleben eines positiven Selbstbildes/Körperbildes

Definition: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Den eigenen Körper wieder spüren. Sich und seinen Körper äußerlich sowohl auch innerlich als gut erleben.

Ankerbeispiel: „*Frau Zohra war heute total schick angezogen und freute sich sehr als ich ihr das sagte*“ (T_LiS_E9_555:7).

Diese Kategorie wurde aufgrund von zu wenig geeignetem Material und der geringen Relevanz zur Beantwortung der Forschungsfragen schlussendlich vernachlässigt und auch dann beim Kodieren nicht mehr berücksichtigt.

Schlechte Körperwahrnehmung, keine Verbindung zum Körper spürbar, wenn, dann nur mit Schmerzen verbunden

Definition: Negative Wahrnehmung des eigenen Körpers (auch der Kleidung). Den Körper nicht richtig spüren. Den eigenen Körper innerlich und auch äußerlich als schlecht erleben. Wenn der Körper gespürt wird, dann in Zusammenhang mit physischen Schmerzen.

Ankerbeispiele: „*Frau Ava verspürt Schmerzen in den Beinen wenn sie lange geht*“ (T_Ed_E21_510:3).

Diese Kategorie ergab sich ebenfalls als nicht relevant im Hinblick auf die Forschungsfragen und wurde vernachlässigt.

Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen

Definition: Erleben von sozialer Anerkennung, Wertschätzung, Lob und positivem Feedback. Lob von den Trainerinnen oder den Teilnehmerinnen an Teilnehmerinnen, wenn diese etwas für sich Bedeutsames geschafft haben, verbaler und nonverbaler Natur. Auch anderen Hilfe anbieten, sich öffnen gegenüber anderen.

Ankerbeispiel:

Nach einer Übung, ich bin mir nicht mehr sicher, ich glaube es war das seitliche Laufen, schaute sie zu mir her und lachte mich an und sie schien ganz stolz zu sein, dass sie die Übung geschafft hat. Ich habe die Daumen hochgestreckt und ihr gesagt, dass sie es ganz toll gemacht hat und Frau Rahel hat mich angestrahlt. (T_LiS_E8_554:11)

Wahrnehmung eines negativen Selbstbildes/Schüchternheit/Ängstlichkeit

Definition: Die Teilnehmerinnen verhalten sich sehr schüchtern, zurückhaltend, ängstlich, verlegen.

Ankerbeispiele: „*Auch während der Übungen lächelt sie viel, oftmals aus Verlegenheit*“ (T_Ed_E9_518:8).

„*Frau Batta weiß sich keine Haltung zu geben, blickt oft aus dem Fenster und sucht sich einen Platz wo sie fast verschwindet*“ (T_Ed_E2_508:7).

Erleben von Stärken/ Kompetenzerfahrungen aufgrund von gelingendem Tun

Definition: Wahrnehmungen der eigenen Stärken und Kompetenzen (etwas besonders gut können), neue Stärken an sich entdecken, kennen lernen. Gelingendes Tun erleben. Etwas Neues lernen. Bemerkung: Erfolgserlebnisse erleben.

Ankerbeispiel: „*Sie hat keine Sporterfahrung, hat dafür erstaunlich gut bei den Tanzübungen auf dem Stepper mitgemacht und kaum einen Fehler gemacht, koordinativ war sie besser als konditionell*“ (T_MaS_E9_580:6).

„*Frau Nesrin hat ihr Hoherlebnis als es mit der Hand gelingt was mit der Taille nicht gelungen ist*“ (T_Ed_E16_504:7).

Erleben von Lust und Unlustvermeidung

Das Bestreben nach erfreulichen, lustvollen, positiven Erfahrungen. Eine positive Lust/Unlustbilanz ist das Ziel beim Annähern an die Befriedigung dieses Bedürfnisses. In dieser Kategorie sollen positive, freudvolle, spaßige Situationen herausgefiltert werden. Inhalte, die besonders viel Freude bereiten, doch auch Inhalte und Situationen, die Unlust und Unzufriedenheit bedingten, sollen ausgewertet werden.

Erleben von Lust, Freude, Spaß, Optimismus

Definition: Positive, lustvolle, erfreuliche Erfahrungen während der Intervention.

Ausdrücke von Wohlbefinden, positive Emotionen, Befindlichkeiten, Positive Stimmung, Optimismus.

Ankerbeispiel: „*Beim Schattenspiel hat Frau Ava sehr viel gelacht, auch Frau Nesrin hat sehr viel gelacht. Es war sehr schön zu beobachten wie viel Spaß die Frauen hatten!*“ (T_LiS_E18_539:5).

Erleben von Unlust/Unzufriedenheit

Definition: negative, enttäuschende Erfahrungen oder Stimmungen während der Intervention. Unangenehme Situationen, Stimmungen.

Ankerbeispiel: „*Für Frau Mali war, meiner Meinung nach, die Einheit vielleicht etwas enttäuschend, weil ihre Freundin Frau Taisa nicht da war und sonst auch nicht viele von der üblichen Gruppe*“ (T_MaS_E8_579:19).

3.6.2 Motivationale Schemata

Aktives Tun- Aktivierung von motivationalem Priming

Definition: Motivationales Priming ist die Bereitschaft auf positive Reize zu reagieren und so in weiterer Folge das Annäherungssystem zu aktivieren. Das drückt sich generell in

positiver psychophysischer Gestimmtheit, Vorfreude, sowie „für etwas bereit sein“ aus. Eine sichere, angstfreie Umgebung ist dazu notwendig. Ein aktives Tun, eine aktive Mitgestaltung des Programms ist von großer Wichtigkeit, es erfolgt nicht nur ein „Konsum“ der Einheit, die Teilnehmerinnen bringen sich ein (S.23). Die Frauen können mitentscheiden, was gemacht wird. Generell wird eine aktive Handlungsweise in dieser Subkategorie berücksichtigt. Bemerkung: Es geht auch um Zeichen der Motivation, Faszination und des Ehrgeizes – man tut etwas mit einem bestimmten Einsatz!

Ankerbeispiele:

Beim Kraftteil bauten wir Übungen ein, die die Frauen vorschlugen. Wir fragten immer „Kennen Sie Übungen für den Rücken oder Bauch, die sie gerne machen wollen“ Frau Rahel und Frau Zohra zeigten viele Übungen vor, ich glaube dass ihnen dass ein gutes Gefühl gegeben hat.
(T_MaS_E19_570:8)

„Die Frauen waren auch sehr motiviert und wollten viel machen“ (T_LiS_E2_556:25).

3.6.3 Aufbau von materiellen Ressourcen als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung

Aufbau und Einsatz von materiellen Ressourcen

Definition: Der Erwerb materieller Ressourcen zum Sporttreiben/Entspannen durch die Bewegungsintervention.

Ankerbeispiel: *„Wir überreichten jeder Frau eine Urkunde für die Teilnahme, eine Matte und ein selbst erstelltes Bewegungstagebuch“ (T_MaS_E28_576:16).*

3.6.4 Rahmenbedingungen/Stressoren

Zeitlich, räumlich, Geräusche/Lärm

Definition: Negativer Einfluss auf die Teilnehmerinnen der Intervention aufgrund zeitlicher oder räumlicher Hindernisse oder lauter Geräusche/Lärm (Handy läuten).

Ankerbeispiel: *„Lärm am Gang und das Handyklingeln einer KL irritiert die Ruhephase“ (T_Ed_E2_508:23).*

„Frau Ruman ist heute auch gekommen, sie war am Dienstag auch schon da, weil es ein Missverständnis mit dem Bescheid geben gab wegen der Terminverschiebung und sie nicht informiert wurde“ (T_LiS_E2_556:9).

Lebenssituation

Definition: Stressoren, die aufgrund der Lebenssituation der Teilnehmerinnen auf die Intervention Einfluss nehmen. Das Mitnehmen von Kindern in die Einheit oder generell aufgrund der Pflege der Familie. Lebensereignisse, schwere Krankheiten (z.B. Brustkrebs). Schlafprobleme, Einnahme von Medikamenten.

Ankerbeispiel:

Als der kleine Sohn sie aus der Übung holt wirkt sie irritiert. Am Ende der Stunde meint sie, dass sie auf Grund der Kinder nicht mehr pünktlich kommen kann, darüber sei sie verzweifelt. Sie haben zum ersten Mal gespürt dass ihre Schmerzen weniger wurden und jetzt würde sie auf Grund der Kinder wieder alles verlieren. (T_Ed_E11_500:15)

Kulturell

Definition: Kulturelle Aspekte nehmen Einfluss auf eine Situation

Ankerbeispiel: „Frau Kamisa pausiert bei der Musik, bewusst – sie geht immer zur Wasserflasche, trinkt und wenn die Musik vorbei ist, greift sie wieder zum Reifen. Nicht vereinbar mit der Religion“(T_Ed_E10_499:10).

Sprache

Definition: Negativ: Sprachliche Barrieren stellen eine Hürde beim Verstehen und Ausdrücken während der Intervention dar. Positiv: Sprachliche Entwicklungen.

Ankerbeispiele: Negativ: „Sie verstehen die tschetschenischen Frauen nicht und können dann nicht mitreden“ (T_MaS_E12_564:4).

Positiv: „Frau Kamisa beginnt von sich aus ein Gespräch, ihre Angst vor dem Deutsch sprechen hat sie deutlich abgelegt. Sie versucht über ihre Familienherkunft zu erzählen (urspr. aus Georgien). Sie könne auch Arabisch lesen, sagt sie voller Stolz“ (T_Ed_E20_509:2).

Männer

Definition: Negativ: Situationen mit Männern als Stressoren der Teilnehmerinnen. Positiv: Situationen, in denen Männer unterstützend einwirken.

Ankerbeispiele: Negativ:

Abschluss war nicht ideal, da eine Frau und ein Mann in den Raum kamen. Frau Ava, Frau Mali und Frau Nesrin bedeckten sich schnell und

am Gang wurde Frau Ava von einem Mann gestreift das sie sichtlich aus der Fassung brachte. (T_Ed_E7_516:21)

Positiv: *„Vielleicht ist es auch unterstützend zu wissen, das ihr Mann an der Männergruppe teilnimmt“ (T_Ed_E10_499:12).*

Dissoziationen/Intrusionen/Flashbacks

Definition: Die Frauen befinden sich in ihrer Wahrnehmung nicht im Hier und Jetzt, sie durchleben eine frühere belastende Situation wiederholt.

Ankerbeispiel: *„Frau Kamisa wird bei Gewichtübung unwohl, torkelt zu Bank und wirkt als ob sie dissoziiert da sie nicht auf mich reagiert“ (T_Ed_E15_503:16).*

Sport auch außerhalb des Bewegungsprogramms

Definition: Die Teilnehmerinnen betreiben auch zuhause Bewegung und Sport.

Ankerbeispiel: *„Meiner Meinung nach taut Frau Rahel immer mehr auf und kommt richtig gern zu den Einheiten und hat auch gemeint, dass sie zuhause die Dehnungsübungen für den Nacken öfters macht“ (T_MaS_E10_562:11).*

3 Darstellung der Ergebnisse und Interpretation

3.1 Bindung und Nähe

Davon ausgehend, dass jeder Mensch individuell ist und individuelle motivationale Schemata um ein Grundbedürfnis entwickelt hat wird vom Individuum versucht, das Grundbedürfnis auf unterschiedliche Art und Weise zu befriedigen. In der Intervention werden solche individuellen Aspekte sichtbar. Grawe (1998) geht davon aus, dass Bindung sehr stark von der Verfügbarkeit einer Bezugsperson abhängt. Bei einem Kleinkind übernimmt diese Rolle die Mutter und die Entwicklung des Kindes und deren Bedürfnis nach Bindung und Nähe wird durch diese Beziehung wesentlich beeinflusst, nicht zuletzt dadurch, dass diese Erfahrungen kognitiv gespeichert werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Vertrauen, die Reaktionsbereitschaft und auch die Einfühlsamkeit von Bezugspersonen.

3.1.1 Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen und der Therapeutin

Der erste Schritt in Richtung Bedürfnisbefriedigung ist also das Vertrauen. Doch gerade das ist bei Menschen, deren Vertrauen in andere maßgeblich beeinträchtigt ist, schwer aufzubauen. Während der Intervention ist das jedoch geglückt. Als Fallbeispiel kann folgende Facette einer Bindung wiedergegeben werden, die während der Intervention besonders aufgefallen ist. Die Bindung von Frau Kamisa zu Edita (Therapeutin). Frau Kamisa, die sehr schüchtern, verunsichert, nervös, zurückhaltend, ängstlich und mit Scham in die Einheit kam (T_LiS_E11_533:38; T_LiS_E11_533:3; T_LiS_E9_555:6; T_MaS_E9_580:1; T_MaS_E9_580:4), fasste bereits relativ zu Beginn Vertrauen zu Edita: „*Sie sei auch hier, da ich ihr vertraut bin*“ (T_Ed_E3_513:20). Immer, wenn Frau Kamisa Hilfe benötigte, unsicher war oder Ängste hatte, wandte sie sich vor allem an Edita und gab sich bei ihr aufgeschlossener als gegenüber den Trainerinnen, was als Zeichen für das *Erleben von Vertrauen* gedeutet werden kann. „*Frau Kamisa ist heute etwas aufgeschlossener. Wirft ein paar deutsche Wörter ein und bittet mich um Hilfe wegen eines Schreiben das sie nicht versteht*“ (T_Ed_E10_499:4; T_Ed_E9_518:5; T_LiS_E9_555:10). Sie nahm auch Kontakt zu Edita während den Übungen auf, obwohl Edita selbst nicht aktiv an den Übungen teilnahm. „*Frau Kamisa blickt ein paar Mal verschämt zu mir, lächelt*“ (T_Ed_E11_500:12; vgl. T_Ed_E9_518:8). Dieses Verhalten deutet auf eine Bindung zu Edita als ihre Bezugsperson hin. Dies verweist auf ein Gefühl von *Sicherheit* von Frau Kamisa, das sie aufgrund der Bindung erhielt. Im Laufe der Zeit gewann sie auch Vertrauen in die Trainerinnen, was sich in nonverbaler Kommunikation mit einer Trainerin ausdrückte, die dann auch dokumentierte, dass sie sich in dieser Einheit als Bezugsperson von Frau Kamisa fühlte (T_LiS_E9_555:42). Aufgrund der Interaktionen mit Edita und dann auch mit den anderen Trainerinnen erlebte Frau Kamisa Bindung und Nähe in einer positiven Art

und Weise, sodass sie sogar teilnehmen wollte auch als sie sich krank fühlte (T_LiS_E14_536:2). Als Frau Kamisa mehr aus sich heraus kam und sich generell mehr zutraute, erzählte sie von sich aus in deutscher Sprache über persönliche Gegebenheiten (T_Ed_E20_509:2, T_Ed_E15_503:10, T_Ed_E16_504:20, T_Ed_E18_506:1). Das Überwinden der Sprachbarriere beziehungsweise sich zu trauen in deutscher Sprache zu kommunizieren, zeugt von gewonnenem *Selbstvertrauen* und von *Sicherheit*. Sie nahm während der Einheiten dann auch ihr Kopftuch ab, was ebenfalls auf die *Komponenten Vertrauen und Sicherheit* verweist (T_LiS_E9_555:13). Auch physische Fortschritte konnten bei Frau Kamisa am Ende der Intervention festgestellt werden, was für ein *gelingendes Tun* auch in dieser Hinsicht spricht (T_MaS_E28_576:4).

Für die gesamte Gruppe jedoch spielte Edita eine entscheidende Rolle. In Situationen des Kontrollverlustes beziehungsweise einer Dissoziation, oder in Stresssituationen der Frauen, die teilweise schon in der ersten Einheit entstanden sind, ist sie bereits die Vertrauensperson, die hilft und die heikle Situationen wieder unter Kontrolle bringt. *„Ich versuche sie zu beruhigen, Konzentration auf das Atmen und spüre, dass sie in ihrer Kraft meine Hand fast zerdrückt“* (T_Ed_E23_511:13; T_Ed_E1_498:24). Generell vertrauten ihr die Teilnehmerinnen von Beginn an. Diese Vermutung wird aufgrund von Berührungen in Form von Umarmungen, welche von den Frauen ausgingen, getätigt. Diese Handlungen stehen in Zusammenhang mit dem *Erleben von Vertrauen* (T_Ed_E2_508:12). Bestärkt wird diese Beziehung durch die hohe Reaktionsbereitschaft und Verfügbarkeit der Therapeutin, diese Eigenschaften kennzeichnen laut Grawe (1998) eine sichere Bindung. Die Frauen können sich an sie wenden und erfahren einfühlsame Reaktionen und bekommen Hilfe. Vermutlich können aufgrund des Entstehens der Beziehung zwischen den Frauen und der Therapeutin in Interaktionen auch Annäherungsziele erreicht werden. Grawe deklariert Hilfe bekommen, anderen helfen, Intimität und Bindung als Annäherungsziele. Diese Annäherungsziele konnten durch die Beziehung und den Interaktionen zwischen der Therapeutin und den Frauen beobachtet werden. *„Frau Kamisa ist heute etwas aufgeschlossener. „Wirft ein paar deutsche Wörter ein und bittet mich um Hilfe wegen eines Schreien das sie nicht versteht“* (T_Ed_E10_499:4; T_Ed_E15_503:19; T_Ed_E15_503:20; T_Ed_E17_505:18; T_Ed_E18_506:11).

„Auch ist zu beobachten, dass sie mehr in die Gruppe eintaucht und sich nicht entlang der Mauer bewegt. Möchte auch beim Tragen helfen“ (T_Ed_E10_499:5; T_Ed_E15_503:10; T_Ed_E15_503:10; T_Ed_E16_504:20; T_Ed_E13_501:2).

3.1.2 Beziehung/Interaktionen zwischen Teilnehmerinnen und Trainerinnen

Aufbau einer Beziehung, Aufbau von Sicherheit und Vertrauen

Zu Beginn des Projektes herrschte eine gemischte Atmosphäre, die Frauen waren sehr unterschiedlich in ihrer Offenheit, manche waren sehr schüchtern: *„Frau Batta ist heute zum ersten Mal da und sitzt sehr schüchtern und still im Büro“* (T_Ed_E2_508:4; vgl. T_Ed_E2_508:7; T_Ed_E10_499:3; T_Ed_E10_499:15; T_Ed_E4_514:9; T_LiS_E10_532:2; T_LiS_E10_532:4; T_LiS_E17_538:4; T_LiS_E3_549:6; T_LiS_E9_555:3; T_LiS_E2_556:5; T_LiS_E2_556:7; T_LiS_E2_556:11; T_MaS_E1_561:4; T_MaS_E18_569:6). Andere waren von Beginn an eher offen: *„Frau Petimat ist als Erste gekommen und war gleich recht offen und hat viel erzählt“* (T_LiS_E1_531:1; vgl. T_LiS_E10_532:6; T_MaS_E1_561:1). Doch bereits innerhalb der ersten Einheiten verweisen Zitate auf eine Entwicklung in Richtung der Komponente *Erleben von Vertrauen* und einem Beziehungsaufbau. *„Frau Rahel lässt sich am Ende der Stunde von Lisa massieren. Eine Vertrauensgeste, da vor allem diese KL eher zu allen distanziert ist“* (T_Ed_E3_513:18). *„Generell hatte ich bei Frau Ava heute das Gefühl, dass sie sehr die Interaktion mit mir gesucht hat und sich viel in meiner Nähe bewegt hat“* (T_LiS_E3_549:19; vgl. T_Ed_E5_515:9; T_LiS_E3_549:24; T_LiS_E3_549:27; T_LiS_E3_549:43; T_LiS_E3_549:44; T_LiS_E3_549:58; T_LiS_E2_556:4; T_LiS_E2_556:49; T_MaS_E3_577:7; T_MaS_E3_577:8; T_LiS_E3_549:14). Diese Aspekte deuten auch auf ein *Gefühl von Sicherheit* hin, welches vermutlich durch das *Vertrauen* verstärkt wurde.

Die Frauen, die schon an der Intervention 2014 teilgenommen hatten freuten sich, dass Lisa wieder dabei war und dadurch zeigte sich bereits zu Beginn eine Tendenz in Richtung *Vertrautheit* und *Offenheit*. *„Frau Zohra und Frau Dunja sind gleichzeitig gekommen und ich habe mich sehr gefreut die zwei zu sehen! Sie haben mich auch beide umarmt und es war eine schöne Wiedersehensfreude!“* (T_LiS_E1_531:6; vgl. T_Ed_E1_498:4; T_MaS_E1_561:3).

Das *Erleben von Vertrauen*, das Wohlbefinden und somit die Beziehung zwischen den Frauen und den Trainerinnen entwickelte sich im Laufe der Intervention immer mehr. *„Ich habe das Gefühl, dass Frau Rahel mittlerweile schon Vertrauen zu mir aufgebaut hat und dass sich zwischen uns schon eine Beziehung entwickelt hat“* (T_LiS_E10_532:8; vgl. T_LiS_E10_532:5; T_LiS_E10_532:40; T_LiS_E10_532:46; T_LiS_E11_533:5; T_LiS_E16_537:1; T_LiS_E16_537:10; T_LiS_E16_537:17; T_Ed_E18_506:1; T_LiS_E21_541:1; T_LiS_E21_541:2; T_LiS_E22_542:4; T_LiS_E4_550:11; T_LiS_E4_550:28; T_LiS_E5_551:50; T_LiS_E6_552:10; T_LiS_E6_552:30; T_LiS_E9_555:42; T_LiS_E9_555:45; T_MaS_E18_569:11; T_MaS_E28_576:2; T_MaS_E28_576:4; T_MaS_E28_576:11; T_MaS_E8_579:12; T_LiS_E2_556:48; T_MaS_E18_569:13).

Es entstanden immer mehr Gespräche auch über persönliche Thematiken der Frauen (T_LiS_E12_534:4; T_LiS_E12_534:5; T_LiS_E14_536:4; T_LiS_E16_537:4; T_LiS_E16_537:5; T_LiS_E16_537:13; T_LiS_E16_537:58; T_LiS_E17_538:1; T_LiS_E18_539:17; T_LiS_E19_540:9; T_LiS_E21_541:3; T_LiS_E26_546:1; T_LiS_E6_552:19; T_LiS_E6_552:25).

Gespräche über den Krieg und der negativen Vergangenheit der Frauen kamen selten auf, wenn doch, dann wurde bewusst das Thema gewechselt, um nichts Negatives auszulösen (T_LiS_E6_552:9). Im Laufe der Intervention konnte beobachtet werden, dass sich eine Vertrautheit und eine Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen und den Trainerinnen intensiviert aufgebaut hat, da auch Berührungen stattfanden. *„Ich freue mich immer über so kleine Berührungen, gerade bei unseren Teilnehmerinnen, ich denke es zeigt auch, dass sie Vertrauen zu uns haben und sich schon eine Beziehung aufgebaut hat“* (T_LiS_E13_535:10; vgl. T_LiS_E14_536:1; T_LiS_E21_541:1; T_LiS_E25_545:8; T_LiS_E6_552:29). Als eine Trainerin ankündigte, dass sie nicht mehr am Projekt teilnehmen könne, verweisen Textstellen auf die bereits bestehende Bindung.

Frau Zohra sagte, dass sie ihr alles Gute wünscht und Frau Petimat sagte auch, dass sie ihr alles Gute wünscht und ob sie zurück nach Deutschland geht. Es war schön zu sehen, weil ich denke, dass es zeigt, dass sich doch eine Bindung zwischen den Frauen und uns aufgebaut hat.
(T_LiS_E19_540:17; vgl. T_LiS_E19_540:16; T_LiS_E19_540:65; T_LiS_E19_540:66)

Auch der Unterschied im Verhalten zwischen den Frauen, die neu in die Gruppe hinzukamen und den Frauen, die von Anfang an oder bereits länger am Programm teilnahmen, wird deutlich. In ihrem Fall wird eine bereits bestehende Bindung zu den Trainerinnen vermutet, im Gegensatz zu den neuen Teilnehmerinnen, die noch ein unsicheres, nicht vertrautes Verhalten aufwiesen (T_LiS_E19_540:22; T_LiS_E19_540:40; T_LiS_E19_540:41; T_LiS_E19_540:43; T_LiS_E22_542:3).

Die Verabschiedung in der letzten Einheit der Intervention war vor allem von Emotionen geprägt und aufschlussreich hinsichtlich der entstandenen Bindungen. Auch Frauen, die aufgrund von persönlichen Umständen aus dem Projekt aussteigen mussten, kamen in die letzte Einheit zur Verabschiedung. Eine vorhandene Vertrautheit konnte auch in diesem Fall festgestellt werden. *„Ich redete ein bisschen mit ihr und es war sehr nett und vertraut“* (T_LiS_E28_548:1). Das Wiedersehen mit allen Frauen am Ende der Intervention deutet

auf ein positives Beziehungsverhalten der Teilnehmerinnen und der Trainerinnen hin: „Als ich die Tür aufmachte saßen dort schon Frau Kamisa, Frau Ava und Frau Dunja. Die Frauen strahlten mich an als sie mich sahen und ich freute mich irrsinnig sie alle wieder zu sehen“ (T_LiS_E28_548:4; vgl. T_LiS_E28_548:5; T_LiS_E28_548:6). Den Trainerinnen und den Frauen ging der Abschied sehr nahe, vermutlich aufgrund der entstandenen Bindung. „Als ich das sagte merkte ich, dass ich emotional werde und ich griff mir an die Brust und schluckte. Frau Dunja sah es mir ganz deutlich an sie lächelte mich extrem freundlich und freudig an“ (T_LiS_E28_548:11). „Sie verabschiedete sich schnell und sagte, dass wir sie unbedingt anrufen müssen wenn es nächstes Jahr weiter geht. Sie hatte Tränen in den Augen und ich denke, dass sie den Abschied nicht hinauszögern wollte sondern hinter sich bringen wollte“ (T_LiS_E28_548:20; vgl. T_LiS_E28_548:10; T_LiS_E28_548:25; T_MaS_E28_576:1; T_MaS_E28_576:15; T_MaS_E28_576:18; T_MaS_E28_576:21). Andenken in Form von T-Shirts für die Trainerinnen und Fotos, die die Frauen unbedingt mit den Trainerinnen haben wollten und nette Gesten, wie mitgebrachtes Essen von den Frauen verweisen auf eine positiv gestaltete Beziehung (T_LiS_E28_548:14; T_LiS_E28_548:16; T_LiS_E28_548:17; T_LiS_E28_548:18; T_LiS_E28_548:19; T_LiS_E28_548:23; T_MaS_E28_576:19; T_MaS_E28_576:20). Außerdem gab es beim Verabschieden auch Körperkontakt, welcher auf Nähe und Intimität in der Beziehung zwischen den Frauen und den Trainerinnen hindeutet.

Die Frauen reagierten überaus nett. Ich glaube, dass sich alle sehr freuten zu sehen wie nahe es mir geht und wie wichtig sie mir sind. Frau Petimat nahm mich in die Arme, drückte mich und sagte „gutes Herz“. Alle Frauen nahmen mich beim Verabschieden in die Arme und drückten mich.

(T_LiS_E28_458:21; vgl. T_LiS_E28_458:22)

„Die Bindung, die ich zu den Frauen aufgebaut habe, war doch stärker als ich gedacht habe“ (T_MaS_E28_576:17).

Allgemeine Interaktionen

Die Trainerinnen boten den Frauen die Möglichkeit einer aktiven Mitgestaltung der Inhalte in den Einheiten indem sie nachfragten, was die Frauen wollen. Die Frauen wollten vor allem entweder Kraftübungen oder Spiele durchführen. „Winnie und ich berieten uns kurz was wir spielen sollten und da sagte Frau Zohra dass wir doch Kraft machen sollen“ (T_LiS_E23_543:9; T_LiS_E23_543:13; T_LiS_E23_543:14; T_LiS_E25_545:12; T_LiS_E27_547:13). In diesem Fall wird auch eine Übernahme sozialer Rollen vermutet,

da Frau Zohra in den Entscheidungsprozess der Trainerinnen eingriff und die Rolle einer Trainerin übernahm. Solche Arten von Handlungen gehen mit der Komponente *Erleben von Selbstvertrauen* einher.

Zwei Zitate weisen darauf hin, dass Spielformen für den Beziehungsaufbau förderlich waren. *„Ich fand auch, dass es ein gutes Spiel für die Interaktion zwischen den Frauen untereinander und zwischen den Frauen und uns Trainerinnen ist weil man immer Blickkontakt aufnehmen muss“* (T_LiS_E4_550:12; vgl. T_LiS_E4_550:11).

Den Teilnehmerinnen fiel es leichter sich positiv als negativ über das Projekt zu äußern, auch als die Trainerinnen sie ermunterten negative Aspekte aufzuzeigen (T_LiS_E28_548:2; T_LiS_E28_548:3). Besonders gefallen haben den Frauen die Kraftübungen (T_LiS_548:7).

Die Umgangsformen waren den Frauen mitunter wichtig. Unangenehme Stimmung beziehungsweise Verunsicherung entstand, wenn die Trainerinnen die Frauen nicht mit Sie angesprochen haben, was sich unter anderem dadurch äußerte, dass die Frauen nicht reagierten (T_Ed_E4_514:17; vgl. T_LiS_E4_550:21; T_LiS_E4_550:22; T_LiS_E4_550:23; T_MaS_E4_578:7).

Positive Interaktionen

Oftmals entstanden Interaktionen, in denen die Trainerinnen versuchten beschwichtigend beziehungsweise wohlthuend, beruhigend in Stresssituationen oder auch bestätigend auf die Teilnehmerinnen einzuwirken. Verständnissvolle Reaktionen konnten wahrgenommen werden. Ebenfalls wurde die Selbstbestimmtheit und Freiwilligkeit der Frauen betont. *„Ich habe ihr gesagt, dass eh nur wir Frauen unter uns sind und dass ihr nichts peinlich sein braucht!“* (T_LiS_E1_531:3; vgl. T_LiS_E1_531:27).

Bei Frau Svea schien es so als würde sie sich überwinden diese Übung zu machen. Frau Kamisa sah mich an und signalisierte mir, dass sie die Übung nicht machen will und ich sagte ihr, dass das passt und dass ich sie auch nicht mache, sie soll einfach Pause machen.

(T_LiS_E11_533:23; vgl. T_LiS_E11_533:24; T_LiS_E12_534:15;
T_LiS_E12_534:19; T_LiS_E14_536:26; T_LiS_E16_537:10;
T_LiS_E18_539:7; T_LiS_E19_540:27; T_LiS_E23_543:29;
T_LiS_E25_545:9; T_LiS_E3_549:10; T_LiS_E3_549:11;

T_LiS_E3_549:22; T_LiS_E5_551:6; T_LiS_E7_553:31;
T_LiS_E9_555:4; T_LiS_E9_555:32; T_MaS_E19_570:5;
T_MaS_E28_576:10; T_MaS_E8_579:14)

Bestärkt, bestätigt und animiert wurden die Teilnehmerinnen durch Interaktionen mit den Trainerinnen:

Noch bevor wir richtig mit der Einheit begonnen haben, fingen Frau Petimat und Frau Mali schon an sich zu mobilisieren und ich habe das gleich übernommen. Die zwei Frauen wirkten so als würden sie sich freuen, dass wir gleich ihre Übungen weitermachen. (T_LiS_E12_534:6)

Einige Textstellen weisen darauf hin, dass bei solchen Interaktionen eine positive, meist freudige Reaktion der Teilnehmerinnen entstand. Dies deutet auf einen Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* hin (T_LiS_E16_537:39; T_LiS_E3_549:28; T_LiS_E5_551:11; T_LiS_E6_552:22; T_MaS_E2_562:5).

Freudvolle Interaktionen, ausgedrückt durch Lachen, Anlächeln oder auch Anstrahlen, konnten häufig beobachtet werden, auch während der Ausführung von Übungen. Bei Spielformen entstanden positive Interaktionen „*Frau Petimat und ich hatten eigentlich recht viel Spaß. Frau Petimat hat auch immer gleich gelacht wenn sich unsere Bälle einmal in der Luft getroffen haben und wirkte sehr gut gelaunt auf mich*“ (T_LiS_E6_552:18; vgl. T_LiS_E6_552:19; T_LiS_E2_556:17; T_LiS_E2_556:19; T_LiS_E2_556:36; T_LiS_E2_556:37; T_MaS_E1_561:18). Aber auch bei koordinativen Elementen wie beim Lauf-ABC, strahlten die Frauen die Trainerinnen an (T_LiS_E8_544:11). Im Fall von Frau Kamisa kam es sogar während der Entspannung zu einer freudvollen Interaktion; anstatt zu entspannen lächelte sie eine Trainerin an (T_LiS_E9_555:41). Ebenfalls kam es während den Kraftübungen zu einem Austausch von freudvollen Gesten und Worten zwischen den Trainerinnen und den Frauen (T_LiS_E2_556:27; T_LiS_E2_556:29). Durch diese Gesten wird vermutet, dass sich im Laufe der Zeit eine positive Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen und den Trainerinnen vermehrt entwickeln konnte. In der Interaktion mit den Trainerinnen kam es für die Frauen sehr häufig zu freudigen Situationen, die sowohl eine Bindung zueinander als auch eine positive Stimmung im Sinne von Freude, Optimismus sowie Spaß förderten. Ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* kann aufgrund der Interaktionen zwischen den Frauen und den Trainerinnen beobachtet werden. „*Frau Kamisa hat mich auch gleich angelächelt als sie*

mich gesehen hat“ (T_LiS_E10_532:1; vgl. T_LiS_E1_531:29; T_LiS_E10_532:10; T_LiS_E10_532:15; T_LiS_E10_532:17; T_LiS_E10_532:19; T_LiS_E10_532:20; T_LiS_E10_532:41; T_LiS_E10_532:42; T_LiS_E11_533:12; T_LiS_E11_533:19; T_LiS_E12_534:5; T_LiS_E12_534:14; T_LiS_E16_537:9; T_LiS_E16_537:10; T_LiS_E16_537:16; T_LiS_E16_537:39; T_LiS_E16_537:46; T_LiS_E17_538:33; T_LiS_E19_540:47; T_LiS_E28_548:4; T_LiS_E3_549:5; T_LiS_E3_549:48; T_LiS_E5_551:14; T_LiS_E5_551:57; T_LiS_E5_551:56; T_LiS_E6_552:11; T_LiS_E6_552:31; T_LiS_E7_553:8; T_LiS_E8_554:10). Es kam auch vor, dass, auch wenn sich die Frauen nicht so gut fühlten, sie trotzdem positiv mit einem Lachen gegenüber den Trainerinnen auftraten. *„Sie wirkte ein bisschen gestresst auf mich, wobei sie mich dann anlachte als sie auf ihrer Matte stand“* (T_LiS_E11_533:14; vgl. T_LiS_E16_537:2).

Interaktionen, in denen sich Trainerinnen um die Frauen bemühten konnten beobachtet werden. *„Ich schloss das Fenster und brachte ihr auch noch eine Decke die sie sich um die Schultern legen kann damit ihr nicht kalt wird. Frau Taisa freute sich darüber sehr, hatte ich den Eindruck“* (T_LiS_E10_532:33). Auch das Nachfragen wie es den Frauen geht, auf sie zugehen, sich an Begebenheiten erinnern und ihnen zuhören, sowie den Frauen das Gefühl vermitteln, dass sie wichtig sind, deutet auf *soziale Anerkennung* und somit auf eine Verbindung mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* hin sowie auf eine Förderung der Beziehung:

Ich fragte sie wie es ihr geht und wie es ihr mit dem ISG geht und ich hatte das Gefühl, dass sie sich freut, dass ich nachfrage und auch, dass wir wieder einmal mehr miteinander reden weil wir das die letzten paar Einheiten kaum taten. (T_LiS_E11_533:6)

„Ich fragte Frau Taisa ob sie wieder die Übung machen will die ihr das letzte Mal so gut gefallen hat (Ball über Körper heben) und sie freute sich scheinbar, dass ich mich daran erinnerte“ (T_LiS_E12_534:13). Generell konnte eine wertschätzende Atmosphäre wahrgenommen werden. Das Vorkommen solcher Interaktionen bedingte des Öfteren eine Verbesserung der Stimmung der Frauen, was mit dem Gefühl der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* assoziiert werden kann (T_LiS_E13_535:21; T_LiS_E14_536:18; T_LiS_E16_537:17; T_LiS_E17_538:25; T_LiS_E10_532:9; T_LiS_E10_532:33; T_LiS_E10_532:45; T_LiS_E17_538:43; T_LiS_E19_540:7; T_LiS_E21_541:9; T_LiS_E23_543:10; T_LiS_E25_545:13; T_LiS_E28_548:27; T_LiS_E4_550:34; T_LiS_E9_555:20; T_MaS_E2_562:1; T_MaS_E11_563:9; T_MaS_E9_580:3).

Negative Interaktionen

Negative Interaktionen zwischen den Trainerinnen und den Frauen, die das Gefühl von Enttäuschung hervorriefen konnten nur einmal beobachtet werden.

Frau Dunja lag neben mir und sagte mir dass sie Schmerzen im Bein hat und deutete genau auf die Stelle für die die Übung gedacht ist. Ich sagte ihr, dass das gut ist weil sie genau dort die Übung spüren soll aber sie wirkte irgendwie etwas enttäuscht und ich fragte mich ob ich anders reagieren hätte sollen oder es ihr anders erklären sollen.

(T_LiS_E10_532:27)

Es wird jedoch keine bedeutsame Einflussnahme auf die Beziehung vermutet, da solch eine Handlung nur einmal wahrgenommen werden konnte.

Ein kulturell bedingter Fall von unterschiedlichen Auffassungen konnte wahrgenommen werden „Auf mich wirkte es so als wäre Frau Rahel irgendwie nicht damit einverstanden, dass Winnie so „normal“ mit einem Mann redet und als wäre Frau Rahel überrascht, dass Winnie so etwas tut und damit überhaupt nicht einverstanden“ (T_LiS_E21_541:18). Auch dieser Vorfall trat nur einmal auf und deshalb wird angenommen, dass kein Einfluss auf die Beziehung durch diese Situation entstand.

War die Grundstimmung der Frauen schlecht, waren sie nicht motiviert oder beeinflusst durch Medikamente, spiegelte sich das auch teilweise in den Interaktionen mit den Trainerinnen wider (T_LiS_E23_543:1; T_LiS_E23_543:12; T_LiS_E4_550:19).

Nach ihrem Kontrollverlust (siehe Punkt 4.3.1) entschuldigte und rechtfertigte sich Frau Petimat bei den Trainerinnen und der Therapeutin in der letzten Einheit: „Sie hat sich entschuldigt und wollte keinen schlechten Eindruck vor uns und den anderen Frauen hinterlassen. Sie meinte, dass sie leicht die Nerven wegwirft aufgrund dessen, was sie schon alles durchmachen musste“ (T_MaS_E28_576:8). Diese Aktion zeigt, dass der Frau wichtig war, wie die Gruppe von ihr denkt und dass sie sich um eine positive Beziehung bemühte.

Interaktionen in Verbindung mit dem Ausüben von Sport zuhause/gelingendes Tun

Interaktionen, die physische Inhalte, das richtige Ausführen von Übungen oder auch Ausübung von Sport zuhause betreffen, konnten beobachtet werden. Die Trainerinnen animierten die Frauen, auch zuhause Sport zu treiben und vermittelten ihnen die Wichtigkeit von Sport und Wissen über sportliche Tätigkeiten und wie sie physische Schmerzen in den Griff bekommen können. Deshalb kann eine Förderung der Komponenten *Verstehbarkeit/Struktur*, in weiterer Folge positive Auswirkungen auf die *Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen* und *Ausübung von Sport zuhause*

angenommen werden (T_LiS_E12_535:5; T_LiS_E14_536:7; T_LiS_E14_536:23; T_LiS_E19_540:50; T_LiS_E21_541:6; T_LiS_E21_541:7; T_LiS_E23_543:5; T_LiS_E3_549:34; T_LiS_E3_549:59; T_LiS_E4_550:24; T_LiS_E9_555:38; T_MaS_E1_561:11; T_MaS_E18_569:1; T_MaS_E18_569:5; T_MaS_E3_577:3; T_MaS_E8_579:10). Auch individuelle Unterstützung bei Übungen, vorzeigen von Alternativübungen bei Schmerzen, sowie Korrekturen verweisen auf das Erlernen und den Erwerb neuer Ressourcen. Durch das Üben und das Trainieren stellten sich Erfolgserlebnisse ein, also erfolgte ein *gelingendes Tun*. Die Wahrnehmung von Stärken war möglicher Weise die Folge dieser Erfolgserlebnisse und somit von dem *gelingenden Tun*. Die Basis für Selbstwirksamkeitserwartung kann ebenfalls dadurch vermutet werden.

Frau Rahel hatte etwas Probleme, aber nach ein wenig üben gelang es ihr doch ein paar Mal den Reifen gut kreisen zu lassen. Es half ihr glaub ich auch als Marlies einmal zu ihr hinging und ihr individuell zeigte wie sie den Reifen am Arm kreisen lassen kann. (T_LiS_E16_537:30; vgl.

T_LiS_E16_537:48; T_LiS_E17_538:44; T_LiS_E21_541:16; T_LiS_E5_551:43; T_LiS_E6_552:32; T_LiS_E8_554:33; T_LiS_E2_556:26; T_MaS_E8_579:5)

Bei Kraftübungen animierten die Trainerinnen die Frauen oftmals welche vorzuzeigen oder sich an Bewegungsabfolgen zu erinnern. Vermutlich wurde dadurch eine aktive Mitgestaltung der Teilnehmerinnen am Programm gefördert (T_LiS_E16_537:41; T_LiS_E8_554:23).

Interaktionen mit der Wahrnehmung positiver sozialer Erfahrungen

Dokumentiert wurden Interaktionen, in denen die Frauen den Trainerinnen beim Tragen der Sportgeräte helfen wollten. Auch Geschenke in Form von Essen von den Frauen an die Trainerinnen deuten darauf hin, dass sie auch den Trainerinnen etwas Gutes tun wollten und somit eine Beziehung von sich aus förderten. „*Ich fand es nett, dass alle Frauen jetzt immer helfen die Sachen hochzutragen*“ (T_LiS_E11_533:9; vgl. T_LiS_E13_535:30; T_LiS_E18_539; T_LiS_E19_540:10; T_LiS_E19_540:59; T_LiS_E19_540:60; T_LiS_E26_546:2; T_LiS_E26_546:4; T_LiS_E5_551:49; T_LiS_E9_555:12).

Interaktionen in Verbindung mit Erleben von Stärken/ Partnerinnenübungen

Während den Kraftübungen wirkten vermutlich Interaktionen mit den Trainerinnen positiv auf die Frauen. Besonders wenn sie bemerkten, dass die Übungen auch für die Trainerinnen nicht leicht zu bewältigen waren. Ein Zusammenhang mit der Komponente

Erleben von Stärken/Kompetenzerfahrungen und gelingendem Tun kann daher angenommen werden. „Vor allem Frau Rahel und ich sahen uns einmal während den letzten paar Wiederholungen eines Satzes an und wir merkten beide, dass es für die andere anstrengend wird und freuten uns miteinander, dass wir durchgehalten haben“ (T_LiS_E11_533:16; vgl. T_LiS_E3_549:29; T_LiS_E8_554:23). Es kam zu einer Auflockerung der Stimmung beim Steppen zwischen den Trainerinnen und den Frauen, weil auch den Trainerinnen beim Vorzeigen Fehler passierten. Der Druck, alles richtig machen zu müssen wurde dadurch möglicherweise vermindert (T_LiS_E9_555:28; T_LiS_E9_555:29).

Partnerinnenübungen wurden nicht oft durchgeführt und von den Frauen auch eher gemischt aufgenommen. „Wir fragten dann ob sie noch eine Partnerübung machen wollen und Frau Zohra sagte gleich nein“ (T_LiS_E19_540:45). „Vor allem bei Frau Rahel hatte ich den Eindruck, dass es ihr gefällt mit einem Partner Übungen zu machen“ (T_LiS_E8_554:9; vgl. T_LiS_E8_554:10; T_MaS_E15_566:7). Kam es zu einem Tausch der bestehenden Partnerinnen innerhalb einer Einheit, reagierten die Frauen auf den Wechsel eher enttäuscht, was dadurch in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* steht (T_LiS_E8_554:14). Als sich die Situation wieder veränderte, und die Frauen das Lauf-ABC wieder mit ihren ursprünglichen Partnerinnen durchführten, konnte beobachtet werden, dass sich Frau Rahel wieder wohler fühlte (T_LiS_E8_554:15). Spiele mit Körperkontakt erfolgten sehr selten und wurden mäßig gut von den Frauen aufgenommen (T_MaS_E16_567:4).

Interaktionen das Gruppengefühl betreffend

Ein Gruppengefühl konnte teilweise hergestellt werden. „Aber ich empfand es als angenehm. Ich finde, dass es eine gewisse Vertrautheit braucht, damit eine ruhige Stimmung angenehm sein kann und ich finde, dass diese Vertrautheit heute herrschte, also dass das Gefühl einer Gruppe spürbar war“ (T_LiS_E14_536:1). Vermutlich hatten Spielformen und auch neue Teilnehmerinnen einen Einfluss auf das Gruppengefühl.

Danach machten wir noch eine Tennisballmassage, wobei dabei heute kaum geredet wurde, auch das enttäuschte mich, weil die letzten Male wo wir das gemacht haben eigentlich – soweit ich mich jetzt richtig erinnere – immer geredet wurde. Vielleicht ist das auch weil heute (vielleicht weil wir kein Spiel machten) kein so richtiges Gruppengefühl entstanden ist, oder vielleicht auch weil neue Teilnehmerinnen dabei sind und sich die

Gruppe erst wieder auf diese neue Konstellation einstellen muss.

(T_LiS_E11_533:26; vgl. T_MaS_E11_563:5)

Zu beobachten war, dass Spielformen zu einem positiven Gruppengefühl beitrugen (T_MaS_E18_569:12; T_MaS_E18_569:14). Generell konnte eine positive Eingliederung neuer Teilnehmerinnen in die Gruppe beobachtet werden (T_LiS_E17_538:5). Die Frauen bevorzugten die Durchführung von Bewegungseinheiten in der Gruppe.

Frau Zohra fragte ganz überrascht wo alle sind und warum niemand da ist. Ich sagte ihr, dass sie heute die einzige ist und bot ihr an, dass wir alleine eine Einheit machen können wenn sie das will, weil ich in dem Moment ein schlechtes Gewissen hatte, dass sie extra hergefahren ist.

Frau Zohra winkte ab und sagte, dass es alleine nicht so gut ist.

(T_LiS_E24_544:1; vgl. T_LiS_E25_545:3)

In einem Nachgespräch bestätigte Frau Zohra, dass sie die Gruppe als angenehm empfand und ihr auch die Mischung der Kulturen gefiel (N_Zohra_696:2).

Interaktionen, die Fortschritte aufzeigten

Fortschritte sowie Verbesserungen der Schmerzen wurden den Frauen durch Interaktionen mit den Trainerinnen aufgezeigt und vermutlich dadurch bewusster gemacht, wodurch sich die Klientinnen möglicherweise selbst als *wirksam* wahrnahmen und der Aspekt des *Sinns* des Programms verdeutlicht wurde. Außerdem zeigten die Trainerinnen dadurch *Anerkennung* gegenüber der Leistung der Frauen und dies verweist auf die Verbindung mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* (T_LiS_E13_535:13; T_LiS_E13_535:15; T_LiS_E16_537:4; T_LiS_E19_540:12; T_MaS_E18_569:9; T_MaS_E19_570:12).

3.1.3 Beziehung/Interaktionen der Frauen untereinander

Teilweise kannten sich die Frauen schon vor der Intervention (T_Ed_E1_498:7; T_Ed_E1_498:14; T_MaS_E1_561:2). Außerdem deutet eine Beobachtung zu Beginn der Intervention darauf hin, dass, wenn sich die Frauen bereits kannten, gleich Kontakt aufgenommen wurde. Im Gegensatz dazu wurde eher kein Kontakt aufgenommen, wenn sich die Frauen vor dem Projekt noch nicht kannten:

Frau Ruman, die auch zum ersten Mal kommt und Frau Batta nehmen keinen Kontakt zueinander auf. Erst als Frau Taisa hereinkommt ändert sich die Mimik von Frau Ruman. Sie scheinen einander zu kennen und

Frau Ruman weicht nicht mehr von ihrer Seite“. (T_Ed_E2_508:2; vgl.

T_Ed_E1_531:4; T_LiS_E6_552:28; T_LiS_E2_556:52)

Dokumentiert wurde, dass Frau Batta dann am Ende der zweiten Einheit mit den anderen tschetschenischen Frauen ins Gespräch kam (T_Ed_E2_508:24). Frau Dunja und Frau Zohra kannten sich bereits seit der Intervention 2014. Am Anfang des Projektes verweisen Zitate auf eine entstandene Freundschaft der beiden Teilnehmerinnen, wodurch von einer bestehenden Bindung ausgegangen werden kann (T_LiS_E3_549:17; T_MaS_E1_561:3). Wahrnehmungen von der Entwicklung einer Beziehung kann durch vermehrte Kommunikation bereits zu Beginn der Intervention vermutet werden, nicht nur bei Frau Dunja und Frau Zohra, sondern auch bei anderen Frauen (T_LiS_E5_551:7; T_LiS_E2_556:38). Ein Hindernis bei der Entwicklung der Beziehung stellte die Sprache dar: *„Frau Mali wirkt während dieser Zeit immer etwas verloren auf mich. Ich denke, dass sie sehr wenig von dem was wir sagen versteht, oder vielleicht versteht sie es, kann aber nicht mitreden und beteiligt sich nicht wirklich am Gespräch“* (T_LiS_E5_551:8).

Gruppengröße und Zusammenstellung

Dokumentiert wurde, dass die Frauen die Einheit nicht durchführen wollten, wenn sie alleine teilnehmen sollten, weil niemand sonst erschienen ist. Dies deutet darauf hin, dass sich die Frauen beim Ausüben von Sport in der Gruppe wohler fühlten, als alleine (T_LiS_E27:547:1; T_LiS_E5_551:2; T_MaS_E8_579:2). Doch auch entgegengesetzte Wahrnehmungen konnten erfasst werden bei Frauen denen die Gruppe zwar wichtig war, sie aber nicht zwingend brauchten, sondern eher das Ausüben von Sport im Vordergrund stand und überwog (T_LiS_E8_554:2; T_LiS_E8_554:4; T_MaS_E12_564:5). Die Frauen fühlten sich wohler beim Warten im Büro, wenn sie nicht alleine warteten, sondern andere Frauen auch anwesend waren. Zeichen von Nervosität, wenn alleine gewartet wurde, konnten festgestellt werden und stehen in Verbindung mit der Komponente *Wahrnehmung von Schüchternheit/Ängstlichkeit* (T_Ed_E2_508:1; T_LiS_E6_552:3; T_LiS_E8_554:1; T_MaS_E8_579:1). Des Weiteren wird darauf verwiesen, dass sich die Teilnehmerinnen mehr darüber freuten, wenn weitere Frauen aus ihrem Herkunftsland anwesend waren, als von einem anderen Land (T_LiS_E6_552:7; T_LiS_E9_555:11). Außerdem konnte die erste Einheit betreffend festgestellt werden, dass die große Anzahl an Teilnehmerinnen und die dadurch entstandene Dynamik eine *Überforderung* darstellte, weshalb auf das Fehlen von Kontrolle geschlossen werden kann. In diesem Fall konnte ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* der Frauen aufgrund des Ausdruckes von negativen Gefühlen beobachtet werden (T_Ed_E1_498:28; T_Ed_E1_498:3). Eine mittlere

Gruppengröße mit Teilnehmerinnen sowohl aus Tschetschenien als auch Afghanistan kann aufgrund der dokumentierten Fälle als ideal angesehen werden (T_MaS_E11_563:10).

Aufbau einer Beziehung

Das Entstehen einer Beziehung der Frauen untereinander konnte bereits in den ersten beiden Einheiten beobachtet werden, weil es neben Gesprächen der Frauen untereinander auch zu Körperkontakt kam, der Vertrautheit und Offenheit voraussetzt. Wodurch bereits in der ersten Einheit von den Komponenten *Erleben von Vertrauen* und *Erleben von Sicherheit* ausgegangen werden kann. „Bei Musik hängt sich Frau Mali bei Frau Taisa ein und sie tanzen miteinander“ (T_Ed_E1_498:20; vgl. T_Ed_E1_498:25; T_Ed_E2_508:14). Im Laufe des Programms konnte dieses Verhalten wieder wahrgenommen werden, da eine Kontaktaufnahme und Nähe durch Körperberührungen in Zusammenhang mit Balanceübungen und Musik sowie bei der Begrüßung und der Verabschiedung dokumentiert wurde (T_Ed_E20_509:7; T_LiS_E12_534:2; T_LiS_E13_535:31). Des Weiteren konnten Staffelspiele mit Berührungen in Form von abklatschen durchgeführt werden (T_LiS_E19_540:24). Diese Art von Handlung konnte in Verbindung mit Freude erfasst werden, was auf das *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* verweist. Im Laufe der Zeit konnte dokumentiert werden, dass die Frauen immer weniger Berührungsängste zeigten, indem sie sich beispielsweise mitten im Raum oder zu zweit in einem Raum umkleideten (T_LiS_E19_540:62; T_LiS_E3_549:8). Gerade in dem Fall der Traumatisierung der Frauen zeigen solche Aktionen das bereits aufgebaute Vertrauen zu den übrigen Personen und das Gefühl von Sicherheit in der Intervention und dadurch den Zusammenhang mit den Komponenten *Erleben von Vertrauen* und *Erleben von Sicherheit und Stabilität*. Dadurch, dass die Frauen sich nicht mehr hinter dem Paravent umziehen wird vermutet, dass sie sich trauen, mehr Raum für sich einzunehmen, das deutet auf das *Erleben von Selbstvertrauen* hin. Bei Gleichgewichtsübungen ergab sich eine Formation in einem kleinen, intimen Kreis; außer für eine Frau, die sich dann etwas weiter aus dem Kreis hinausstellte, war dies kein Problem (T_LiS_E22_542:3), wodurch eine Tendenz in Richtung Akzeptanz von Nähe untereinander vermutet werden kann.

Im Laufe des Projektes war die Offenheit und Vertrautheit zunehmend wahrnehmbar, auch bei Frauen, die zu Beginn schüchtern wirkten. Das Ergreifen von Initiativen in Form von helfen, vermehrter Kommunikation auch auf Deutsch und zunehmender Kontaktaufnahme kennzeichnen diesen Vorgang. Außerdem fanden solche Interaktionen zwischen allen Frauen statt, nicht nur zwischen der Gruppe der afghanischen Frauen beziehungsweise innerhalb der Gruppe der tschetschenischen Teilnehmerinnen. Eine Beziehung der Frauen zueinander konnte sich vermutlich dadurch besser entwickeln (T_Ed_E16_504:5;

T_Ed_E3_513:11; T_LiS_E10_532:47; T_LiS_E10_532:49; T_LiS_E16_537:7; T_LiS_E3_549:12; T_MaS_E18_569:15; T_MaS_E28_576:3). Spiele mit Blickkontakt bedingten Interaktionen zwischen den Frauen, die eine Kontaktaufnahme ermöglichten (T_LiS_E4_550:12). Die Aspekte Offenheit und Vertrautheit bedingen die Komponente *Erleben von Sicherheit*, wodurch sie mit diesem Fall in Zusammenhang gebracht werden kann. Ein Austausch netter Gesten der Frauen untereinander konnte bei der Auswahl der Musik für die Entspannung beobachtet werden: „*Frau Rahel sagte zu Frau Svea dass sie entscheiden soll und ich fand das eine nette Geste. Ich hatte auch den Eindruck, dass Frau Svea sich darüber freute. Frau Svea suchte sich Silber aus*“ (T_LiS_E22_542:23). Durch diese Art von Handlungen kann vom Erwerb sozialer Ressourcen ausgegangen werden und auch von der Förderung einer positiven Stimmung. In der Abschlusseinheit konnte die lockere, entspannte Atmosphäre zwischen den Frauen untereinander wahrgenommen werden (T_LiS_E28_548:15).

Fallbeispiel

Frau Mali hat Magenschmerzen und möchte nicht mitmachen, nur zu sehen.

Zeigt mir ihren klinischen Befund und wir unterhalten uns, was sie alles machen kann um ihren Magen zu schonen. In der heutigen TH Sitzung hat sie der Therapeutin bereits gesagt, dass sie heute nicht am Sport teilnehmen kann. Aber vielleicht sei es gut, doch hinzugehen. Für die Abwechslung und auch um alle anderen Frauen zu sehen. Es gehe ihr immer gut, wenn sie in der Gruppe ist. (T_Ed_E17_505:14; vgl. T_LiS_13_535:34; T_LiS_E17_538:27)

Anhand dieses Fallbeispiels wird deutlich, dass die Beziehung der Frauen innerhalb der Gruppe, der soziale Kontakt, von Bedeutung ist. Wird diese Beziehung als positiv erlebt, kann die Entstehung von Wohlbefinden angenommen werden und soziale Ressourcen können aufgebaut werden. Diese Wahrnehmung steht daher in Verbindung mit den Komponenten *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* und *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. Des Weiteren ist von einer *Selbstwirksamkeitserwartung* in Bezug auf das Projekt auszugehen. Da die Erwartung besteht, durch das eigene Tun zu dem Projekt zu gehen, auch wenn eine aktive Teilnahme nicht erfolgen kann, sich diese Handlung auf die Verbesserung des Wohlbefindens auswirkt. Dies konnte dann auch

dokumentiert werden. „*Sie liegt in der Einheit auf einer Matte, massiert sich mit den Bällen und bei der schläft sie ein und schnarcht. Frau Ava und Frau Petimat müssen darüber lachen*“ (T_Ed_E17_505:15; vgl. T_LiS_E17_538:32).

Beziehungsaufbau aufgrund gegenseitiger Unterstützung/Übernahme sozialer Rollen

Interaktionen verbaler und nonverbaler Art deuten darauf hin, dass es im Laufe der Intervention zu einem Beziehungsaufbau der Frauen untereinander kam, eine Voraussetzung dafür war das gegenseitige aufeinander Zugehen der Frauen (T_Ed_E11_500:9). Oftmals konnten gegenseitige Hilfestellungen in unterschiedlichen Situationen beobachtet werden. Beim Aufbau von Sportgeräten halfen sich die Frauen gegenseitig (T_Ed_E11_500:10; T_LiS_E19_540:10; T_MaS_E11_563:5). Bei Ballspiele erfolgten Erklärungen untereinander, wenn eine Frau nicht verstand was zu tun war (T_LiS_E2_556:18). Die Ressource soziale Unterstützung in Form von Hilfestellung konnte auch bei der Ausführung mit dem Hula-Hoop-Reifen beobachtet werden. „*Frau Svea, die besonders gut mit Hula hoop tanzen kann, zeigt Frau Rahel wie es geht*“ (T_Ed_E13_500:9). In diesem Fall werden die *eigenen Stärken in Form von gelingendem Tun* von Frau Svea verstärkt wahrgenommen, da sie in der Lage ist, mit ihrer Kompetenz anderen weiterzuhelfen und der *Erwerb neuer kognitiven Ressourcen* im Sinne von *Verstehbarkeit* wird bei Frau Rahel vermutet, da sie dadurch neue Fähigkeiten dazugelernt hat. In weiterer Folge erhält sie die *Handhabbarkeit*, um das nächste Mal in der Situation mit dem Hula-Hoop-Reifen die Übung selbst bewältigen zu können, was auf einen Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen* hindeutet. Das Helfen untereinander bezieht sich jedoch nicht nur auf die Erklärung von Übungen, sondern auch auf das Übersetzen (T_Ed_E21_510:10; T_Ed_E5_515:10; T_LiS_E14_536:24; T_LiS_E16_537:36; T_LiS_E17_538:33; T_LiS_E19_540:16; T_LiS_E21_541:9; T_LiS_E22_542:26; T_LiS_E5_551:3; T_LiS_E5_551:26; T_LiS_E5_551:42; T_LiS_E9_555:22; T_LiS_E2_556:20; T_MaS_E10_562:13; T_MaS_E18_569:16; T_MaS_E28_576:7). Die Frauen, welche die deutsche Sprache besser konnten, unterstützten die anderen und übersetzten für sie in erforderlichen Situationen und nahmen sich selbst als kompetent und gut wahr, was in Verbindung mit dem *Erleben von Stärken* steht. Nur in einer Situation wurde festgestellt, dass eine Frau für die andere nicht gerne übersetzte (T_LiS_E3_549:33). In den vorhergehenden Fällen konnte im Zusammenhang mit den Interaktionen der Frauen untereinander durch das Vorzeigen beziehungsweise Anleiten von Übungen, Korrekturen sowie das Erklären von Übungen eine *Übernahme sozialer Rollen* beobachtet werden. Vor allem wurde die Position einer leitenden Rolle, die Rolle der

Trainerinnen von den Frauen selbst und freiwillig eingenommen: „*Tanzen/Zeichnen: Frau Zohra wirkt heute besonders ausgelassen. Informiert bereits die anderen Damen was auf sie zukommt und wie sie es machen sollen*“ (T_Ed_E13_501:14; vgl. T_LiS_E13_535:18). Dies wurde nicht nur im Zusammenhang mit Tanzen oder Kunst festgestellt, sondern auch beim Massieren mit Tennisbällen (T_Ed_E14_502:3; T_LiS_E14_536:8), bei Kraftübungen (T_Ed_E14_502:9; T_Ed_E17_505:16; T_LiS_E17_538:29; T_MaS_E18_569:17) und bei Spielformen (T_Ed_E15_503:5; T_Ed_E19_507:4). Diese Wahrnehmungen verweisen auf einen Zusammenhang der Interaktionen der Frauen untereinander mit den Komponenten *Übernahme sozialer Rollen; Erleben von Stärken aufgrund von gelingendem Tun und Verstehbarkeit*. Außerdem wird durch das Leisten von Hilfe in solchen Situationen, von der Ressource soziale Unterstützung ausgegangen, die eine Beziehung der Frauen untereinander fördert.

Die Freude über das Bewältigen einer Übung wurde durch die Interaktion der Frauen untereinander verstärkt, wenn eine Frau die Übung richtig ausführte und wahrnahm, dass eine andere Frau dies nicht schaffte. „*Bei der Dehnübung freut sie sich endlich etwas richtig zu machen im Gegensatz zu Frau Petimat*“ (T_Ed_E14_502:5; vgl. T_LiS_E14_536:29; T_Ed_E18_506:10; T_MaS_E23_572:9). Die Komponenten *Erleben von Stärke/Kompetenz* in Form von *gelingendem Tun* sowie *Handhabbarkeit* können in diesem Fall wahrgenommen werden. Auch *Selbstwirksamkeitserwartung* und das *Erleben von Selbstvertrauen* können beobachtet werden, weil davon ausgegangen wird, dass durch das *gelingende Tun* die eigenen Fähigkeiten beziehungsweise die eigenen Handlungen deutlicher wahrgenommen und als wirksam erlebt werden. Zusätzlich wird dies verstärkt durch das Misslingen der Übungen einer anderen Person und bestärkt das Selbst in die eigenen Fähigkeiten. Diese Verstärkung löste in diesem Fall freudvolle Gefühle aus wodurch ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* hergestellt werden kann. Zudem wurden von der Person, der die Übung mit dem Reifen misslang, das *Erleben von Überforderung* und das *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* festgestellt, aufgrund der wahrgenommenen Frustration und Enttäuschung (T_LiS_E22_542:13).

Wahrnehmung sozialer Unterstützung durch Interaktionen der Frauen

Das Auftreten von Ehrgeiz mit der Motivation gewinnen zu wollen, kam bei Ballspielen und Wettkampfspielen (Staffel) auf und löste die Forderung der Frauen untereinander alles zu geben aus. Konnte die Forderung nicht erfüllt werden, entstand die Wahrnehmung von Rechtfertigung: „*Frau Dunja verteidigt sich fast ein bisschen bissig, ich kann nicht schneller weil Schmerzen!*“ (T_Ed_E15_503:8; vgl. T_LiS_E17_538:23; T_MaS_E15_566:5). Die

Frauen reagierten in dieser Situation verständnisvoll, weil Frau Dunja äußerte, dass sie nun lieber Kraftübungen machen möchte und die Frauen sofort zustimmten (T_Ed_E15_503:9). Frau Dunja erfuhr dadurch soziale Unterstützung, die eine positive Beziehung zueinander förderte. Erweckter Ehrgeiz und Motivation wirken positiv hinsichtlich der Aktivität der Frauen, eine solche Stimmung ruft tendenziell *aktives Tun* hervor.

Situationen, in denen die Frauen Zuspruch und Lob von anderen Frauen erhielten, ermutigten sie bei der Ausführung der Übung. Wenn die Übung dann gut bewältigt wurde, kann davon ausgegangen werden, dass *das Erleben von Stärken in Form von gelingendem Tun* und das Erfolgserlebnis deutlich wahrgenommen wurde: „Anfangs fällt ihr Hula Hoop schwer, aber als sie Zuspruch von anderen Frauen erhält, kann sie kein Ende finden. Frau Rahel beobachtet sie und ruft laut SUPER“ (T_Ed_E16_504:6; vgl. T_MaS_E16_567:8). Auch bei Staffelspielen konnte diesbezüglich eine Beobachtung gemacht werden (T_LiS_E17_538:41). In den Interaktionen bestärkten sich die Frauen gegenseitig, vermutlich konnte dadurch der Aufbau einer Beziehung gefördert werden. Beim Lauf-ABC freuten sich die Frauen, wenn sie von den Trainerinnen gelobt wurden (T_LiS_E8_554:11). Des Weiteren wurde aufgrund der Anerkennung auf einen Zusammenhang mit der Komponente *Wahrnehmung positiver sozialer Erfahrungen* hingewiesen und aufgrund der guten Bewältigung der Situation in diesem Fall mit dem Hula-Hoop-Reifen konnten Erfahrungen von *Handhabbarkeit* gemacht werden. In Verbindung mit solchen Handlungen beziehungsweise mit *gelingendem Tun* freuten sich die Teilnehmerinnen füreinander, wodurch eine positive Stimmung entstand und die Komponente *Lust/Spaß/Optimismus* erlebt wurde (T_LiS_E22_542:7).

Konfliktsituationen aufgrund von Interaktionen der Frauen untereinander

In Situationen, in denen ein Konflikt aufgrund von unterschiedlichen Bedürfnissen entstand, setzte sich die Person durch, die ihre Meinung klar äußerte. „Es gibt eine kurze Irritation weil Frau Petimat das Fenster schließt und Frau Ava die Luft benötigt. Vehement wird es geschlossen: ich schwitze und will nicht krank werden!“ (T_Ed_E16_504:15). Auch in einer weiteren Situation konnte beobachtet werden, dass sich die Frauen äußerten, wenn sie bei der Entspannung durch Geräusche der anderen Frauen gestört wurden (T_LiS_E23_543:25). Hierbei kann das Durchsetzen als Zeichen von *Erleben von Selbstvertrauen* angesehen werden, da sich getraut wird die eigene Meinung laut und deutlich zu äußern. Die Umsetzung dieser Forderungen bewirkte das *Erleben von Selbstwirksamkeit* und das *Erleben von internaler Kontrollüberzeugung*, da die Überzeugung der Kontrolle über das Ereignis, das Fenster zu schließen, als Konsequenz des eigenen Handelns wahrgenommen wurde. Dokumentiert wurde, dass diese Situation

aufgrund der Art und Weise wie die Meinung geäußert wurde für negative Stimmung sorgte und dadurch besonders bei Frau Ava das *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* hervorrief (T_LiS_E16_537:47). Eine Handlung, bei der eine Frau das Bedürfnis verspürte, sie unbedingt ausführen zu wollen, doch das Durchsetzen der gewünschten Handlung, in diesem Fall bezogen auf Übungen mit dem Reifen, nicht funktionierte, rief Enttäuschung hervor, wodurch diese Situation in Verbindung mit dem *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* gebracht werden kann (T_Ed_E23_511:7; T_Ed_E23_511:9). Auch bei der Anzahl der Wiederholungen von Kraftübungen kam es vor, dass die Frauen unterschiedliche Bedürfnisse ausdrückten. Die Frau, die keine Wiederholungen mehr machen wollte, pausierte. Was auf die *Wahrnehmung eines guten Spannungsbogens* und Selbstbestimmtheit für beide Frauen hindeutet, daher in Verbindung mit *interner Kontrollüberzeugung* steht, da das Ergebnis die Konsequenz des eigenen Verhaltens darstellt (T_Ed_E5_515:19). Einmal konnte beobachtet werden, dass eine Frau aus Rücksichtnahme auf eine andere Teilnehmerin sagte, dass es genug Kraftübungen waren, obwohl sie zuerst noch welche machen wollte, was aufgrund von Rücksichtnahme auf eine positive Beziehung zwischen den beiden Frauen hindeutet (T_MaS_E10_562:10). Es kam vor, dass eine Frau den Wunsch äußerte, Übungen mit dem Reifen zu machen und versuchte, die anderen dazu zu motivieren. In der beobachteten Situation misslang der Versuch Übungen mit dem Reifen anstatt Kraftübungen auszuführen, weil die anderen Frauen nicht auf den Wunsch reagierten (T_LiS_E23_543:17; T_MaS_E23_572:5; T_MaS_E23_572:6; T_MaS_E23_572:7). Es kann daher festgestellt werden, dass die Befriedigung von Wünschen beziehungsweise Bedürfnissen, wenn es um die Auswahl der Übungen ging, auch von der Gruppe abhängig war. Es kann die Vermutung angestellt werden, dass die Frauen in solchen Situationen auch lernten damit umzugehen, wenn ihre Bedürfnisse nicht sofort befriedigt werden konnten.

Freudvolle Interaktionen der Frauen untereinander

Freudvolle Interaktionen ausgedrückt durch Lachen konnten bei der Auswahl der Entspannungsmusik beobachtet werden (T_Ed_E16_504:18; T_MaS_E16_567:7). Aufgrund der freudvollen Interaktionen unter den Teilnehmerinnen kann davon ausgegangen werden, dass solche Situationen zu einem positiven Beziehungsaufbau beitragen. Aufgrund der entstandenen guten Stimmung kann ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* hergestellt werden. Des Weiteren kam es bei Gesprächen zwischen den Frauen zu humorvollen Situationen, durch die der Kontakt zueinander hergestellt werden konnte und somit eine Förderung der Beziehung vermutet wird. „Selbsthumor ist präsent, sie vergleichen ihre Speckrollen, Frau Leyla lacht darüber laut und findet ihren Kontakt zu Frau Zohra“ (T_Ed_E18_506:3; vgl. T_Ed_E7_516:3;

T_LiS_E12_534:5; T_LiS_E12_534:14; T_LiS_E14_536:21; T_LiS_E16_537:28; T_LiS_E16_537:49; T_LiS_E19_540:63). Ebenfalls bei Spielen mit Bällen hatten die Frauen Spaß untereinander, sie lachten viel (T_LiS_E19_540:31). Auch bei dem gelungenen Ausführen von Übungen mit dem Reifen kam es zu freudvollen Interaktionen in Zusammenhang mit Erleben von Stärken in Form von *gelingendem Tun* (T_LiS_E22_542:7).

Einstieg von neuen Frauen in das Projekt

Gegenüber Frauen, die neu zur Intervention hinzukamen reagierten die Teilnehmerinnen, die schon länger am Programm partizipierten, prinzipiell aufgeschlossen und freundlich wodurch vermutet werden kann, dass der Einstieg in die Gruppe erleichtert wurde und sich das positiv auf das Gefühl von *Sicherheit* der neu hinzugekommenen Frau auswirkte (T_Ed_E17_505:4; T_LiS_E17_538:2; T_LiS_E17_538:3; T_LiS_E19_540:6). Möglicherweise erleichterte das Gefühl des Willkommen-Seins den Aufbau einer Beziehung der neuen Klientin mit den übrigen Teilnehmerinnen. Es konnte jedoch auch eine negative Reaktion auf eine neue Teilnehmerin dokumentiert werden. „*Als Frau Nesrin in den Raum kommt, starrt sie Frau Leyla minutenlang an und sagt kein Wort! Zeigt auf sie, ich kenne sie nicht! Wirkt darüber verstört*“ (T_Ed_E18_506:4). Da diese Situation möglicherweise auf eine schlechte Grundstimmung von Frau Nesrin zurückzuführen ist, kann vermutet werden, dass die neue Teilnehmerin diese schlechte Grundstimmung verstärkte, jedoch nicht auslöste. Eine weitere Beobachtung deutet auf eine schlechte Grundstimmung von Frau Nesrin hin. „*Frau Nesrin macht es Frau Ava extra schwer mit den Vorgaben und verspürt dann Bauchstechen*“ (T_Ed_E18_506:6).

Konfliktsituationen konnten besonders in Verbindung mit Kontrollverlust beobachtet werden. Dies kann insofern interpretiert werden, dass Interaktionen der Frauen untereinander Konfliktsituationen auslösten und die Reaktion auf diese Situation erfolgte in Form von Kontrollverlust, der sich in schreien und dem Zuschlagen der Tür äußerte (T_Ed_E17_505:6). Diese Situation wird näher unter Punkt 3.3.1 erläutert. In diesem Fall entstand eine schlechte Stimmung innerhalb der Gruppe, was mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* assoziiert wird. Zitate verweisen darauf, dass sich dieser Vorfall nicht langfristig auf die übrigen Frauen auswirkte, selbst dann nicht, wenn es die erste Bewegungseinheit von einer neu hinzugekommenen Frau war. „*Für Frau Leyla eine weniger gute Ersterfahrung, allerdings im Gespräch danach war ihr dieser Vorfall nicht allzu sehr aufgefallen. Beim Spiel amüsiert sie sich, lacht und berührt manche Frauen. Immer wieder öffnet sie sich in kurzen Intervallen*“ (T_Ed_E17_505:12).

Erleben von Kontrollverlust in Form von Dissoziation/Flashbacks/Intrusionen

Fallbeispiel:

In der Entspannung bekommt Frau Nesrin einen Panikanfall/Hyperventilation.

Die Frauen scharren sich erschreckt um sie, Frau Ava spritzt Wasser über ihr Gesicht (das was sie bei sich selber anwendet), Frau Zohra streichelt sie und Frau Rahel massiert ihre Füße. Frau Nesrin ist steif wie ein Brett, total verkrampft, schreit. (T_Ed_E23_511:12; vgl. T_LiS_E23_543:26)

Der Panikanfall von Frau Nesrin in der 23. Einheit verdeutlicht den Zusammenhalt der Frauen untereinander:

Alle handeln so weit richtig und es ist eine große Empathie von allen da.

Die Frauen erkennen die Situation und versuchen so gut wie möglich zu helfen. Nach dem Anfall eine kurze Bewusstseinsübung, um sie wieder ins hier und jetzt zu holen. Als sie geschwächt wieder da ist, kann sie sich erinnern, dass sie einen Sack für solche Notfälle in ihrer Handtasche hat.

Frau Zohra, Frau Ava und Frau Rahel bringen sie anschließend nach Hause. (T_Ed_E23_511:14; vgl. T_LiS_E23_543:27; T_MaS_E23_572:15)

Die Frauen waren füreinander da und konnten sich aufeinander verlassen. Die Vermutung besteht, dass die Beziehung der Frauen durch ein solches Verhalten gestärkt wird. Besonders auffällig ist, dass es sich bei den Frauen H, N, Rahel und Nesrin um afghanische Frauen handelt, was auf eine Tendenz in Richtung Sympathie und einer starken Beziehung der afghanischen Frauen untereinander verweist. Die übrigen Frauen wirkten verschreckt (T_LiS_E23_543:28). Dennoch wurde die Vermutung dokumentiert, dass diese Situation die Gruppe noch mehr zusammenwachsen ließ, da die meisten Frauen solche Anfälle kennen und sich hilfsbereit, liebevoll und verständnisvoll zeigten (T_LiS_E23_543:31; T_LiS_E23_543:32; T_LiS_E23_543:33; T_MaS_E23_572:19). Besonders Frau Zohra engagierte sich in dieser Situation und wirkte sehr gefasst, sie delegierte Aufgaben an die anderen Frauen und brachte mit den anderen afghanischen Frauen Frau Nesrin nach Hause. Diese Handlungen weisen auf eine *Übernahme der leitenden Rolle* hin (T_LiS_E23_543:38; T_MaS_E23_572:17). Auch in ähnlichen Situationen, wenn es einer Frau nicht so gut ging, erfuhren sie Unterstützung der anderen (T_LiS_E9_555:23; T_LiS_E9_555:24). Interessanterweise konnte dokumentiert werden,

dass gerade die Entspannung Frau Nesrin sehr gut gefiel: „*Frau Nesrin hat auch gesagt, dass sie, wenn sie sich eines aussuchen müsste was ihr in den Einheiten am besten gefällt, die Entspannung nehmen würde*“ (T_LiS_E18_539:13). Die Aussage wurde vor dem Vorfall getätigt.

Subgruppenbildung in Zusammenhang mit Interaktionen der Frauen untereinander

Hinsichtlich der Beziehungen zwischen den Frauen wurde im Laufe der Intervention eine Tendenz von Subgruppenbildung der tschetschenischen sowie der afghanischen Frauen untereinander festgestellt. Es fand oftmals ein Austausch nur unter den afghanischen Frauen statt, und ein Austausch zwischen den tschetschenischen Frauen (T_Ed_E13_501:21; T_Ed_E21_510:9; T_Ed_E23_511:5; T_LiS_E21_541:10; T_LiS_E2_556:21; T_MaS_E12_564:1; T_MaS_E28_576:12; T_Ed_E20_509:3; T_Ed_E21_510:9; T_LiS_E1_531:5; T_LiS_E5_551:9). „*Im Warteraum gruppiert sich Afghanistan und Tschetschenien*“ (T_Ed_E3_513:2; vgl. T_LiS_E12_534:30). Nach der Einheit warteten die tschetschenischen Teilnehmerinnen aufeinander und verließen dann gemeinsam den Raum und die afghanischen Frauen gingen gemeinsam (T_LiS_E13_535:33; T_LiS_E13_535:31; T_LiS_E16_537:56; T_LiS_E19_540:66). In einem Fall von Schüchternheit und Zurückhaltung bei einer tschetschenischen Frau, als sie die einzige unter afghanischen Teilnehmerinnen war, konnte beobachtet werden, dass sie sich abseits der Gruppe bewegte und verloren wirkte, weshalb in diesem Fall eine Verbindung von der Komponente *Subgruppenbildung* mit der Komponente Wahrnehmung von *Schüchternheit/Ängstlichkeit* besteht beziehungsweise die *Rolle* der Außenseiterin eingenommen wurde (T_Ed_E9_518:4). Beim Bilden von Gruppen im Zuge eines Spiels entstand das Gefühl von Enttäuschung bei den Frauen, wenn sie nicht mit den Frauen ihres Herkunftslandes in eine Gruppe eingeteilt wurden, was darauf hindeutet, dass die Frauen desselben Herkunftslandes eher lieber unter sich bleiben wollten (T_LiS_E19_540:18; T_LiS_E6_552:17). Dokumentiert wurde, dass sich die Frauen wohler fühlten, wenn keine sprachlichen Probleme vorhanden waren, und vermutlich wurde deshalb mehr der Kontakt zu den Frauen gesucht, mit denen sie sich auch verständigen konnten (T_LiS_E10_532:48; T_MaS_E12_564:3). Nonverbale Interaktionen konnten jedoch auch schon in der zweiten Einheit zwischen einer afghanischen und einer tschetschenischen Frau festgestellt werden, die bei einem Spiel, bei dem die Hände gehalten wurden, anfangen miteinander zu tanzen (T_LiS_E2_556:33). Die kulturellen und sprachlichen Barrieren zwischen den afghanischen und tschetschenischen Frauen konnten im Laufe des Programms zum Teil überwunden werden. Obwohl eher die tschetschenischen Frauen und die afghanischen Frauen zusammen waren, konnte die Wahrnehmung als eine Gruppe dokumentiert werden. „*Frau Zohra bittet Frau Kamisa nachzusehen ob sie etwas im Auge hat. Schön zu beobachten*

wie sie beide auf Deutsch versuchen miteinander zu kommunizieren“ (T_Ed_E16_504:8; vgl. T_Ed_E14_502:2). „Ich freue mich immer wenn das Herkunftsland in den Hintergrund tritt und die Frauen miteinander reden. Im Normalfall sind schon eher immer die afghanischen Frauen zusammen und die tschetschenischen Frauen zusammen, trotzdem wir eine Gruppe sind“ (T_LiS_E14_536:9; vgl. T_LiS_E7_553:20; T_LiS_E7_553:21; T_LiS_E8_554:35). Eine Verbindung der Komponente *Subgruppenbildung* mit der *Übernahme sozialer Rollen* konnte ebenfalls festgestellt werden. Zitate deuten darauf hin, dass Frau Taisa den sozialen Mittelpunkt der tschetschenischen Frauen bildete und die Sympathieträgerin der tschetschenischen Teilnehmerinnen war. „Frau Taisa scheint sehr beliebt zu sein bei den tschetschenischen Frauen. Als sie den Raum betrat freuten sich alle sehr. Frau Mali umarmte sie gleich und auch die anderen Frauen aus Tschetschenien begrüßten sie herzlich und drückten sie kurz“ (T_LiS_E12_534:2; vgl. T_LiS_E3_549:13; T_LiS_E3_549:53; T_MaS_E12_564:2). Sympathie zwischen Frau Mali und Frau Taisa konnte dokumentiert werden, da bei einer Begegnung der beiden Frauen positive Stimmung wahrgenommen wurde und vermehrt Interaktionen festgestellt wurden. Die Entwicklung einer Freundschaft wurde in weiterer Folge zwischen den beiden Frauen dokumentiert (T_LiS_E5_551:16; T_LiS_E5_551:17; T_LiS_E7_553:6; T_LiS_E7_553:7; T_LiS_E8_554:3; T_LiS_E2_556:35; T_MaS_E28_576:6). Ein Gefühl der Ausgeschlossenheit der afghanischen Frauen kam jedoch in dieser Situation auf (T_E12_LiS_534:3; T_E12_MaS_564:4). Generell besteht die Vermutung aufgrund der dokumentierten Fälle, dass sich Freundschaften, also enge Beziehungen zwischen Frauen der gleichen Herkunftsländer entwickelten, obwohl es auch allgemein mit allen Teilnehmerinnen zu positiven Interaktionen und Sympathien kam.

Hinsichtlich des Fastenmonats Ramadan ist zu bemerken, dass die Frauen unterschiedliche Einstellungen dazu hatten. Einige fasteten sehr streng und konnten daher auch nicht weiter am Programm teilnehmen, da sie sich zu schwach fühlten. Andere fasteten nicht und taten auch ihre Meinung in Gesprächen mit den anderen Frauen kund, als es um das Abnehmen durch das Fasten ging (T_LiS_E25_545:4).

Rituale/Interaktionen, welche die gesamte Gruppe betreffen

Die Entspannung am Ende einer Einheit stellte einen Fixpunkt dar. Die Frauen konnten aus unterschiedlicher Entspannungsmusik wählen. Einige Teilnehmerinnen gaben an, dass ihnen die Entspannungsmusik gefiel (T_LiS_E10_532:35; T_LiS_E14_536:32; T_MaS_E10_562:7), anderen gefiel die Musik manchmal nicht, in diesem Fall der Farbklang lila (T_LiS_E13_535:27). In einem Fall konnte jedoch dokumentiert werden, dass eine Klientin (Frau Taisa) äußerte, dass sie von der Musik aggressiv werde

(T_Ed_E10_499:19; T_LiS_E10_532:36; T_MaS_E10_562:6). Dies zeigt auch, dass keine generelle Aussage bezüglich der Musik beim Entspannungstraining getroffen werden kann.

Kunstinterventionen stellten einen Teil des Programms dar, an denen sich die Frauen gerne beteiligten. Neben Bewegung ermöglicht auch Kreativität den Aufbau von Ressourcen (T_Ed_E13_501:17; T_Ed_E13_501:18; T_Ed_E15_503:12).

Zu Beginn der Intervention in den ersten Einheiten standen für die Frauen Obst und Wasser, bereitgestellt von den Trainerinnen, zur Verfügung. Während der Intervention brachten die Frauen wiederholt selbst hergestellte oder gekaufte Speisen mit. Vor allem Süßigkeiten. Diese Vorgehensweise entwickelte sich im Laufe der Intervention zu einem Ritual. „*Frau Zohra bringt Kuchen mit. Frauen tauschen untereinander Rezepte*“ (T_Ed_E14_502:1; vgl. T_Ed_E13_501:22; T_Ed_E18_506:2; T_Ed_E19_507:1; T_LiS_E13_535:30; T_MaS_E18_569:19). Einerseits entstand dadurch ein Zugang zueinander, der Gespräche und Interaktionen beziehungsweise den Aufbau von Beziehungen unter den Frauen leichter ermöglichte. Andererseits kam möglicherweise das Gefühl von Verpflichtung auf, wenn eine Frau etwas mitbrachte, übte das auf die anderen Frauen Druck aus ebenfalls etwas mitzunehmen (T_Ed_E15_503:1; T_LiS_E14_536:3; T_MaS_E15_566:1). Des Weiteren entstand die Wahrnehmung von Konkurrenz unter den Frauen, über welche Speise sich die Trainerinnen mehr freuten. Die Aufmerksamkeit lag auf einer Speise, wodurch die anderen mitgebrachten Süßigkeiten in den Hintergrund rückten und mit ihnen die Frau, die sie gebracht hatte (T_Ed_E15_503:2; T_LiS_E18_539:15).

Frau Petimat versuchte die Zeit vor der Einheit zu nutzen, um Werbung für ihre Kosmetikprodukte zu machen, was bei den Frauen und den Trainerinnen nicht gut ankam (T_LiS_E16_537:11; T_LiS_E12_534:1).

Übernahme sozialer Rollen

Von den Frauen wurden verschiedene Rollen im Laufe der Intervention eingenommen. Die Übernahme der Rolle der Stimmungsmacherin konnte in der ersten Einheit beobachtet werden, diese Frau kam aber dann nicht mehr zu den weiteren Einheiten (T_Ed_E1_498:27). Die Frauen nahmen oftmals helfende Rollen ein, besonders beim Tragen und beim Aufbauen von Sportgeräten sowie beim Übersetzen für andere Frauen. Dies kristallisierte sich in den Interaktionen mit der Therapeutin, den Trainerinnen und den Frauen untereinander heraus (siehe 3.1.1 und 3.1.2). Daher kann davon ausgegangen werden, dass anderen zu helfen für die Frauen ein wichtiges Anliegen darstellte. Des Weiteren konnte die freiwillige Übernahme einer leitenden Rolle in den Handlungen innerhalb der Gruppe darauf verweisen, dass die Teilnehmerinnen vermehrt die Rolle der Trainerinnen innehatten, was sich durch Anleiten, Erklärungen, Anweisungen von einer

Teilnehmerin an ihre Kolleginnen zeigte (siehe S.61-62). Aufgefallen ist, dass Frau Zohra meistens die Rolle der Trainerin übernahm und für die anderen übersetzte. Dokumentiert wurde, dass sie eine Vorbildwirkung auf die anderen Frauen hatte (T_MaS_E18_569:18).

3.2 Motivationales Priming

In einem Fall wurde ein hohes Maß an Eigeninitiative zur Teilnahme am Projekt festgestellt. Zwei Frauen, die kein Erstgespräch geführt haben und keine Informationen erhielten kamen dennoch in die erste Einheit. Eine Frau war Frau Kamisa, die später auch regelmäßig teilnahm (T_Ed_E1_498:19). Diese Art von Handlung zeigte ein hohes Maß an Selbstinitiative und setzte in diesem Fall ein selbstinitiiertes, aktives Tun voraus. Als die Durchführung eines Erstgesprächs bevorstand organisierte sich Frau Kamisa von sich aus eine Dolmetscherin (T_Ed_E3_513:19). Die Selbstinitiative überraschte die Therapeutin, da bekannt war, dass sie normalerweise nicht so selbstbestimmt handelt. Sie teilte mit, dass sie aufgrund ihrer Rückenschmerzen kommen möchte (T_Ed_E3_513:23). Möglicherweise bestand in diesem Fall eine hohe Eigeninitiative, da sich die Frau positive *Konsequenzen* von der Teilnahme *erwartete*.

Eine aktive Mitgestaltung konnte vor allem bei den Kraftübungen festgestellt werden. Die laute Äußerung und Einforderung der Frauen noch mehr Kraftübungen machen zu wollen, stand nicht nur für eine aktive Mitgestaltung der Einheit, sondern auch in Verbindung mit dem *Erleben von Selbstvertrauen*, da sie sich trauten aus sich heraus zu gehen und ihre Wünsche zu äußern, was ebenfalls auf das *Erleben von Sicherheit* beziehungsweise einer angstfreien Umgebung hindeutet. Dadurch entstand möglicherweise eine Umgebung, in der motivationales Priming entwickelt werden konnte. Durch die Berücksichtigung der Wünsche der Frauen wurde möglicherweise die Motivation begünstigt und es lohnte sich für die Frauen mitzumachen, was auf die Verbindung mit der Komponente *Sinnhaftigkeit/Konsequenzerwartung* verweist (T_Ed_E7_516:7; T_Ed_E5_515:15). Wahrgenommen konnte das Gefühl „zu etwas bereit sein“ werden und auch Vorfreude und Motivation für noch mehr Kraftübungen zeigte sich, was die *Sinnhaftigkeit und Konsequenzerwartung* verdeutlicht. „So still wie sie ist, da ruft sie laut – gute Übung, noch einmal, mehr“ (T_Ed_E10_499:16; T_Ed_E4_514:15; T_Ed_E7_516:12; T_LiS_E1_531:33; T_LiS_E17_538:30; T_LiS_E5_551:31; T_LiS_E5_551:33; T_MaS_E10_562:9; T_MaS_E8_579:7). Die Frauen trauten sich selbst noch weitere Kraftübungen zu und forderten deren Ausführung aktiv von sich aus ein, weil es sich für sie lohnte und weil sie von deren Wirkung mehr überzeugt waren, als von anderen Inhalten. „Frau Zohra meinte, dass sich Kraft viel mehr bringt“ (T_MaS_E23_572:8). An die Aufgabe Kraftübungen auszuführen, gingen die Frauen mit einer positiven psychophysischen Gestimmtheit heran. Dieses Verhalten sorgte für die Regulierung eines *guten*

Spannungsbogens. Die Trainerinnen unterstützten ein *aktives Tun/Mitgestalten* der Frauen, indem sie ihnen die Möglichkeit gaben selbst Übungen vorzuzeigen, oder die Möglichkeit gaben zwischen verschiedenen Inhalten zu wählen. Die Frauen entschieden mit was sie machen wollten, was in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Selbstwirksamkeit* und *interner Kontrollüberzeugung* steht (T_LiS_E1_531:34; T_LiS_E22_542:15; T_LiS_E23_543:9; T_LiS_E23_543:15; T_LiS_E23_543:20; T_LiS_E3_549:1; T_LiS_E3_549:45; T_LiS_E5_551:47; T_LiS_E6_552:21; T_LiS_E2_556:40; T_MaS_E23_572:5; T_Ed_E18_506:12). Die Frauen nutzten diese Möglichkeit und zeigten ihnen bekannte Dehnübungen sowie Mobilisationsübungen vor (T_Ed_E15_503:18; T_LiS_E16_537:18). Diese Art von Handlungen konnte ebenfalls beim Ausführen von Kraftübungen dokumentiert werden (T_Ed_E16_504:14; T_LiS_E16_537:42; T_LiS_E16_537:43; T_LiS_E18_539:11; T_LiS_E19_540:37; T_LiS_E19_540:38; T_MaS_E19_570:8; T_MaS_E25_573:7; T_MaS_E3_577:10). Das Erleben von Stärken in Form von *gelingendem Tun* wurde dadurch gefördert, dass die Frauen einerseits Autonomie in Bezug auf die Möglichkeit Inhalte mitzubestimmen erfuhren, andererseits wahrnahmen, dass sie etwas gut machten, wodurch sie ihre Ressourcen erhöhten. Vermutlich wurde in solchen Fällen auch das *Selbstvertrauen* gesteigert. Des Weiteren forderten die Teilnehmerinnen von sich aus, ohne Aufforderung durch die Trainerinnen, mehr Übungen. Sie gaben auch den Bereich an, den sie noch mehr trainieren wollten, zum Beispiel Schultern; manchmal sogar genau welche Übung sie noch für den Bereich machen wollten, was auf den *Erwerb kognitiver Ressourcen* hindeutet, da neue Übungen gelernt wurden und eingesetzt werden konnten. „*Sie lächelt sogar ein wenig. Bei den Gewichten möchte sie die Anzahl der Übungen steigern. Zeigt auf ihre Schultern und sagt, dass es ihr gut tut*“ (T_Ed_E4_514:10). „*Vor allem Frau Nesrin wirkte heute sehr motiviert und wollte auch immer mehr Wiederholungen machen. Ich hatte den Eindruck, dass sie wirklich spürt, dass ihr das gut tut und sie das meiste rausholen will*“ (T_LiS_E4_550:16; vgl. T_LiS_E11_533:22; T_LiS_E13_535:12; T_LiS_E27_547:13; T_LiS_E3_549:25; T_LiS_E3_549:30; T_LiS_E7_553:30; T_LiS_E8_554:18; T_LiS_E8_554:19; T_LiS_E8_544:28; T_LiS_E9_555:34; T_Ed_E16_504:16; T_Ed_E23_511:6; T_MaS_E16_567:5; T_MaS_E4_578:2; T_MaS_E4_578:6; T_MaS_E9_580:11). Deshalb kann von einer *Konsequenzerwartung* der Frauen ausgegangen werden, sie erlebten einen Sinn in der Ausführung von Kraftübungen, indem sie Fortschritte und Verbesserungen spürten. „*Bei den Kraftübungen ist die Ausdauer der Frauen deutlich gesteigert und es muss immer weniger korrigiert werden*“ (T_Ed_E21_510:14). Durch das Erleben von Fortschritten nahmen sich die Frauen als wirksam wahr und bemerkten, dass es sich lohnt am Bewegungsprogramm aktiv teilzunehmen. Dadurch, dass die Frauen Einfluss auf die Inhalte, Intensität und Dauer der Übungen hatten und positive Konsequenzen erwarteten

zeigte sich, dass es für sie Sinn machte, aktiv mitzugestalten und das Programm als motivierend erlebt wurde. Das aktive Tun steht in engem Zusammenhang mit der Komponente *Sinnhaftigkeit/Konsequenzerwartung*. Das Erleben von *interner Kontrollüberzeugung* zeigte sich dadurch, dass der Äußerung nach mehr Übungen für den gewünschten Körperbereich dann auch tatsächlich nachgegangen wurde und deshalb das Gefühl entstand, dass solche Handlungen beziehungsweise das eigene Verhalten kontrolliert werden können. Außerdem besteht die wahrgenommene Motivation, mehr Übungen auszuführen in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Selbstwirksamkeit* in Bezug auf die Erwartung, durch das eigene Handeln Verbesserungen zu erzielen. Des Weiteren mussten sich die Frauen über die Wirkung ihres Handelns beziehungsweise ihrer Fähigkeiten bewusst sein, um eine Übung vorzeigen zu können. Das Einfordern von Übungen für eine bestimmte Region weist darauf hin, dass das Ziel der Frau, die einforderte, die Verbesserung dieser Region war, und somit *Selbstwirksamkeit* in Bezug auf die eigenen motivationalen Ziele vermuten lässt. „*Bauchübungen scheinen allen Frauen wichtig zu sein*“ (T_Ed_E2_508:17), was sich bestätigen lässt, da dies auch in den Erstgesprächen erfasst werden konnte (E_Rahel_691:1; E_Kamisa_693:1). Des Weiteren deutet eine genaue Beschreibung der Frauen, wo ihnen die Übung gut tat darauf hin, dass sie ihren Körper spürten und wahrnahmen. Aufgrund der angeführten Fälle, in denen Stolz und Freude wahrgenommen wurde, ergibt sich eine Verbindung mit dem *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. Auch sorgte das Verhalten des Einforderns dafür, dass die Frauen selbst für sich einen *guten Spannungsbogen* regulierten. Zum einen forderten sie ein, wenn ihnen der Umfang oder die Intensität zu gering war, zum anderen hörten sie auch früher auf, wenn sie das Gefühl von zu hoher Anstrengung verspürten oder verbalisierten, dass sie genug trainiert haben. „*Die Beinübungen wurden von allen gut gemacht und sie waren für alle denke ich auch in einem guten Anstrengungsmaß bzw. hörten Frau Kamisa und Frau Ava etwas früher auf*“ (T_LiS_E10_532:26; vgl. T_LiS_E13_535:14; T_MaS_E10_562:3). Generell konnte ein *guter Spannungsbogen* in Zusammenhang mit dem Krafttraining dokumentiert werden, was sich in den Wahrnehmungen von Ausgepowert sein und gleichzeitig Zufriedenheit sowie Stolz auf die eigene Leistung sein, ausdrückte (T_LiS_E10_532:28; T_LiS_E10_532:31; T_LiS_E3_549:26; T_LiS_E5_551:28; T_LiS_E5_551:34; T_LiS_E5_551:35; T_LiS_E5_551:55; T_LiS_E8_554:22; T_LiS_E8_554:25; T_LiS_E8_554:26; T_LiS_E2_556:24; T_LiS_E2_556:47). In einem Fall konnte auch bei Übungen mit Bällen ein guter Spannungsbogen beobachtet werden, der mit Spaß in Form von lachen einherging (T_MaS_25_573:5). Generell zeigen die angeführten Handlungen besonders bei Kraftübungen eine Verbindung mit *gelingendem Tun*.

Die Wichtigkeit der Umgebung zeigte sich bei den Entspannungsübungen, die immer am Ende der Einheiten stattfanden. Konnten sich die Frauen fallen lassen und entspannen, deutet dies auf ein *Erleben von Sicherheit* hin, sie fühlten sich in ihrer Umgebung sicher, sodass sie loslassen konnten. Dies wurde bestätigt, da es vorkam, dass die Frauen ihre Augen während der Entspannung ohne Anweisung der Trainerinnen diesbezüglich schlossen (T_MaS_E3_577:6; T_Ed_E2_508:19; T_LiS_E11_533:28; T_LiS_E13_535:25; T_LiS_E2_556:42; T_LiS_E2_556:45). Eine sichere, angstfreie Umgebung ist die Basis für das Entstehen von motivationalem Priming und für die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Das Schließen der Augen kann gerade bei dieser Art von Klientinnen als *Erleben von Sicherheit* und Wohlbefinden gedeutet werden, dies verweist auf eine Verbindung mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. Generell konnte eine große Spannbreite bei den Entspannungsübungen wahrgenommen werden, einige Frauen entspannen sich sehr gut „*Frau J wirkt sehr entspannt*“ (T_Ed_E2_508:21; vgl. T_LiS_E14_536:31; T_LiS_E22_542:24; T_LiS_E8_554:34; T_MaS_E8_579:20), andere nicht, was sich dadurch zeigte, dass die Klientinnen während der Entspannung mobilisierten und sich bewegten sowie an Schmerzen litten, was in der Verbindung mit dem *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* steht (T_Ed_E16_504:19; T_Ed_E18_506:14; T_Ed_E2_508:20; T_Ed_E4_514:13; T_LiS_E12_534:24; T_LiS_E13_535:26; T_LiS_E16_537:52; T_MaS_E11_563:7; T_MaS_E12_564:12). Des Öfteren wurden sie auch von Lärm oder Personen dabei gestört (T_Ed_E3_513:22; T_LiS_E23_543:25; T_LiS_E4_550:40; T_MaS_E15_566:8; T_MaS_E15_566:9; T_MaS_E23_572:11). In einem Fall konnte jedoch dokumentiert werden, dass sich die Frauen trotz Geräusche entspannen konnten, was auf das *Gefühl von Sicherheit* schließen lässt (T_Ed_E20_509:15). Ging es den Frauen schlecht, erlebten sie *Unlust/Unzufriedenheit*. In diesem Zusammenhang konnte beobachtet werden, wie eine Frau sich während der Entspannung umkleidete und dann den Raum verließ (T_Ed_E16_504:17). Schafften es die Frauen sich zu entspannen, kann von einer Verbindung mit *gelingendem Tun* ausgegangen werden, schafften sie es nicht, wird ein misslingendes Tun angenommen.

Aktives Tun in Form von Ausüben von Sport zuhause konnte des Öfteren wahrgenommen werden. „*Sie spricht in kurzen Sätzen, Übung tut gut, zeigt auf ihren Rücken, macht zu Hause alle Übungen mit dem Ball*“ (T_Ed_E11_500:3; vgl. T_LiS_E4_550:43; T_MaS_E19_570:9). Das Zitat verweist zusätzlich auf die Erwartung von positiven *Konsequenzen und Sinnhaftigkeit*, da die Frau bemerkte und ausdrückte, dass ihr die Übungen halfen. Das *Erleben von internaler Kontrollüberzeugung* und Das *Erleben von Selbstwirksamkeitserwartung* kann in dem Fall angenommen werden, weil die Erwartung durch die Handlung die Übungen zuhause auszuführen, wirksam in Bezug auf den Rücken

erlebt wird und diese mit den eigenen erworbenen Fähigkeiten durchgeführt werden kann. Des Weiteren holten sich die Frauen selbstständig Informationen von den Trainerinnen, welche Übungen sie zuhause für bestimmte Muskelgruppen ausführen könnten, wodurch Motivation wahrgenommen wurde (T_LiS_E10_532:37; T_MaS_E1_561:11; T_Ed_E9_518:10).

Die Frauen zeigten ein hohes Maß an Motivation beim Erlernen von neuen Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen. *Gelingendes Tun* kann in diesem Zusammenhang festgestellt werden: „Bei Hulla hoop sind Frau Ruman, Frau Taisa und Frau Batta Champignons“ (T_Ed_E2_508:16). Faszination konnte bei diesen Übungen beobachtet werden (T_Ed_E13_501:10; T_Ed_E13_501:11; T_LiS_E2_556:25). Viel Gelächter, schummeln, gewinnen wollen und Kampfgeist zeigte sich bei Spielen mit kreativen Handlungen (T_Ed_E19_507:2). Diese Beobachtung konnte ebenfalls bei Spielen mit Bällen und Staffelspielen mit Kunst und Wettkampfcharakter gemacht werden (T_Ed_E20_509:10; T_LiS_E12_534:10; T_LiS_E19_540:24; T_LiS_E7_553:24; T_MaS_E15_566:5) und beim Lauf-ABC (T_LiS_E14_536:17; T_MaS_E8_579:6). In einem Fall konnte beobachtet werden, dass eine Strategie entwickelt wurde, um den Ball noch schneller weiterzugeben, was *gelingendes Tun* unterstützte (T_LiS_E7_553:25). Ehrgeiz konnte sogar einmal über die ganze Einheit hindurch angeführt werden (T_Ed_E4_514:7). Auch bei Kraftübungen wurden Ehrgeiz, Motivation und Spaß wahrgenommen (T_Ed_E4_514:15; T_LiS_E4_550:15; T_Ed_E4_514:11). Vermutlich verspürten die Frauen durch diesen Ehrgeiz und durch die Motivation eine Bereitschaft zu handeln, kommende Aufgaben zu meistern, was sich möglicherweise positiv auf die Entstehung von motivationalem Priming auswirkte. Das *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* ist stark mit diesen Handlungen verknüpft und konnte wahrgenommen werden. Durch Spaß an der Handlung wird diese positiv bewertet und beim wiederholten Vorkommen eines solchen Reizes steigt die Bereitschaft positiv darauf zu reagieren, weil er wiederholt positiv erlebt wurde. Annäherndes Verhalten wird dadurch begünstigt. Generell konnte Bewegungsfreude im Zusammenhang mit aktivem Tun wahrgenommen werden: „Frau Petimat springt durch den Raum und ist ständig in Bewegung“ (T_Ed_E19_507:7).

Im Laufe der Intervention wurde die Übernahme von Initiativen und damit ein aktives Tun in Form von selbstständigen Handlungen ersichtlich: „Ballspiel, Frau Kamisa nimmt von sich aus einen Reifen und schwingt. Frau Ava balanciert einen Ball. Zu beobachten ist, dass die Frauen immer mehr Initiativen nehmen und ausprobieren“ (T_Ed_E20_509:9; vgl. T_Ed_E23_511:8; T_LiS_E5_551:12; T_LiS_E5_551:48). Ebenfalls konnte wahrgenommen werden, dass die Frauen Übungen, die sie erlernten (Kniehebelauf vom Lauf-ABC) einbauten, um die Intensität für sich passend zu gestalten. Generell hatten sie

die Möglichkeit, beim Laufen die Intensität selbst zu wählen, was ihnen eine gewisse Autonomie verlieh. Die Frauen wollten wiederholt Übungen vom Lauf-ABC ausüben und zeigten dann auch selbst die Übungen vor, die sie gerne noch ausführen wollten (T_LiS_E27_547:6; T_LiS_E4_550:13; T_LiS_E7_553:10; T_LiS_E7_553:13). Diese Art von Handlung deutet auf die Verbindung mit der Komponente *Erleben von Verstehbarkeit/Struktur* beziehungsweise *Erwerb von kognitiven Ressourcen* hin, da die Frauen neues Wissen in Form von Übungen erworben haben und diese selbstständig einsetzten. Die Komponente *Erleben von Verstehbarkeit/Struktur* förderte das eigene Handeln: „Auch fiel mir auf, dass die Mobilisation wohl jetzt bei Frau Rahel schon richtig verinnerlicht ist, da sie von selber zu den nächsten Übungen übergang“ (T_LiS_E11_533:11; vgl. T_LiS_E13_535:7; T_LiS_E16_537:44; T_LiS_E6_552:12). Es kann daher angenommen werden, dass die Klarheit über den Ablauf selbstständiges Handeln unterstützte. Außerdem konnten aufgrund des *gelingenden, aktiven Tuns* Kompetenzen und Ressourcen wahrgenommen werden. Dehnübungen und Kraftübungen, die von den Frauen selbst ausgeführt wurden ohne Anweisung der Trainerinnen, wurden von den Trainerinnen aufgegriffen und von allen zusammen weitergemacht (T_LiS_E12_534:6; T_LiS_E16_537:34; T_LiS_E16_537:35; T_LiS_E16_537:37; T_LiS_E16_537:40; T_LiS_E18_539:11; T_LiS_E27_547:8; T_LiS_E3_549:21; T_MaS_E25_573:10). Dass Ideen der Frauen aufgegriffen wurden und diese dann alle zusammen ausführten, konnte auch bei einer Bewegungsabfolge mit dem Ball dokumentiert werden. Hinzu kam, dass die Frau für ihre Idee von den Trainerinnen gelobt wurde, was eine Verbindung mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* herstellt (T_MaS_E18_569:10). Außerdem konnten die Frauen Kraftübungen selbstständig umsetzen, da die Trainerinnen nur den Namen der Übung mitteilten und die Frauen sofort die richtige Übung dazu ausführten, was auf den Zusammenhang mit dem *Erwerb kognitiver Ressourcen* deutet (T_LiS_E19_540:46). Der Erwerb des Wissens der Übungen, beziehungsweise die Komponente der *Verstehbarkeit/kognitiver Erwerb von Ressourcen* und das eigenständige Umsetzen führten zu *gelingendem Tun* und zu *Kompetenzerfahrungen* beziehungsweise *Erleben von Stärken*, die vermutlich von den Trainerinnen verstärkt wurden, indem sie die Übungen übernahmen und folglich die ganze Gruppe diese ausführte. Die Trainerinnen vermittelten den Frauen in solchen Fällen das Gefühl von Anerkennung, indem sie die Gruppe darauf aufmerksam machten, auch dieselbe Übung auszuführen und die Frauen lobten. Die *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* spiegelte sich in solchen Handlungen wider, da Wertschätzung und Anerkennung vermittelt wurden. Vermutlich stärkten diese Handlungsmuster das *Selbstvertrauen* der Frauen. *Selbstwirksamkeit* in Bezug auf Übungen, die zuvor gelernt wurden und selbstständig mit den erworbenen eigenen Fähigkeiten umgesetzt wurden,

bedingte möglicherweise das Erleben von Wirksamkeit des eigenen Handelns. Außerdem konnte angeführt werden, dass Teilnehmerinnen von sich aus nachfragten, ob sie die Übung beispielsweise beim Lauf-ABC richtig ausführen, sie zeigten Interesse daran es richtig zu machen. Generell zeigten manche Frauen besonderes Interesse an Erklärungen der Trainerinnen (T_LiS_E14_536:23; T_LiS_E18_539:4; T_LiS_E5_551:25). Das selbstständige Nachfragen kann als aktives Tun verstanden werden, das durch Interesse geweckt wurde. Auch beim Reflektieren des Kunstteils und der Atemübungen beteiligten sich manche Frauen aktiv, aber viele Frauen hielten sich vorzugsweise im Hintergrund (T_LiS_E19_540:25; T_LiS_E3_549:52). Des Weiteren konnte angeführt werden, dass die Frauen sich nicht nur äußerten, wenn sie mehr Kraftübungen durchführen wollten, sondern auch wenn sie genug trainiert hatten und daher keine Muskelkräftigung mehr ausführen wollten (T_LiS_E19_540:51; T_LiS_E27_547:13). Das *Erleben von Selbstvertrauen* kann mit diesen Handlungen in Verbindung gebracht werden, sowie das Erleben von *interner Kontrollüberzeugung*, da die Konsequenz des Äußerns keine Übungen mehr machen zu wollen aus dem eigenen Verhalten der Frauen hervorkam und so das Ereignis kontrolliert werden konnte und bestätigt werden konnte, indem keine weiteren Übungen ausgeführt wurden.

Aktives Tun konnte in Form der *Übernahme sozialer Rollen* beobachtet werden, als eine Frau die Trainerinnenrolle von sich aus freiwillig einnahm, den anderen Frauen erklärte was zu tun war, so kann von einer aktiven Mitgestaltung der Einheit gesprochen werden (T_Ed_E13_501:14). Das *Erleben von Selbstvertrauen* konnte in diesem Fall festgestellt werden, da die Position einer leitenden Rolle eingenommen wurde. In solchen Situationen konnte ein Gefühl von *Lust/Spaß/Optimismus* wahrgenommen werden, was die Erfahrungen von positiven Emotionen zur Folge hatte.

3.3 Orientierung und Kontrolle

3.3.1 Erleben von Kontrollverlust

Fallbeispiel:

„Frau Petimat schlug die Tür hinter sich zu und zuckte völlig aus. Sie schrie uns alle an und richtete sich dann vermehrt an Edita und schrie diese an und zeigte auch öfter auf Frau Rahel und schrie diese an“ (T_LiS_E17_538:8; vgl. T_Ed_E17_505:6). Diese Art von Handlung kam während des Projektes nur einmal vor. Beim Auslöser dieser Situation handelte es sich um eine Interaktion, die vor Beginn der Einheit auf der Fahrt zum Institutsgebäude stattfand:

Scheinbar waren Frau Petimat und Frau Rahel zusammen im Bus, wobei sie nicht direkt nebeneinander saßen wenn ich das richtig verstanden

habe. Frau Petimat vergaß bei der Station auszusteigen und fuhr eine Station zu weit deswegen kam sie auch zu spät. Frau Petimat gab Frau Rahel die Schuld daran. (T_LiS_E17_538:10; vgl. T_MaS_E17_568:1)

Verschiedenste Ereignisse können aufgrund von Traumatisierung bei den Frauen Emotionen auslösen, die nicht kontrolliert werden können und dadurch das *Erleben von Kontrollverlust* hervorrufen. Der Vorwurf an Frau Rahel, für die Situation verantwortlich zu sein, bewirkte ein unangenehmes Gefühl bei ihr, das in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* steht. Die anderen Frauen wunderten sich über das Verhalten von Frau Petimat und zeigten keine Toleranz dafür (T_LiS_E17_538:11; T_LiS_E17_538:12; T_Ed_E17_505:8). Die Therapeutin wurde auch von Frau Petimat beschuldigt an dem Vorfall Schuld zu haben, da sie nicht auf ihre SMS-Nachricht reagierte (T_Ed_E17_505:9; T_LiS_E17_538:13). Edita und auch andere Frauen versuchten die aufgelöste Frau Petimat zu beruhigen, was zunächst nicht funktionierte (T_LiS_E17_538:15; T_Ed_E17_505:10). Frau Petimat willigte dann doch in ein separates Gespräch mit der Therapeutin ein und erklärte, dass sie aufgrund ihrer Krankheiten und ihrer Vergangenheit keine Nerven und keine Geduld aufbringen kann (T_Ed_E17_505:11). Generell konnte wahrgenommen werden, dass dieser Vorfall für die übrigen Teilnehmerinnen Unbehagen bedingte (T_LiS_E17_538:14). Beim anschließenden Wettkampfspiel konnten keine Interaktionen zwischen Frau Petimat und Frau Rahel wahrgenommen werden, das Empfinden einer Lockerung der zuvor angespannten Stimmung wurde dokumentiert (T_LiS_E17_538:20). Generell besteht keine Annahme dazu, dass die ganze Gruppe langfristig durch den Vorfall beeinträchtigt wurde, da nichts mehr in den weiteren Einheiten bezüglich Konflikte zwischen Frau Rahel und Frau Petimat oder sonstigen Nachwirkungen festgehalten wurde. Kurzfristig rief die Situation besonders bei der Frau, die unter der Kritik und den Vorwürfen der anderen Teilnehmerin stand, Missbefinden hervor (T_Ed_E17_505:8). Ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* ergibt sich dadurch.

Des Weiteren kam es zu Panikattacken, Anfällen, Dissoziationen/Intrusionen. In diesen Situationen spielte die Therapeutin eine wichtige Rolle, die als Stütze fungierte und dafür sorgte, dass es den Frauen wieder besser ging (T_Ed_E1_498:21; T_Ed_E15_503:20), (siehe 3.1.1). Auch ein Zusammenhalt unter den Frauen konnte festgestellt werden, als eine Frau einen schlimmen Anfall während der Entspannung erlitt. Solche Kontrollverluste können aufgrund der Vorgeschichte der Teilnehmerinnen passieren, Emotionen, die nicht kontrolliert werden können, kommen hoch und nehmen überhand. In dieser Situation sind soziale Ressourcen von großer Bedeutung und hilfreich, die Therapeutin und die anderen

Teilnehmerinnen halfen und versuchten für die Frauen da zu sein. Die Beziehung wurde auch gestärkt, weil vermutlich das Gefühl aufkam, sich auf die anderen verlassen zu können und Sicherheit zu verspüren. Diese Art von Kontrollverluste hinterlassen keine nachhaltigen negativen Spuren, möglicherweise stärken sie sogar den Gruppenzusammenhalt (siehe S.65-66).

3.3.2 Erleben von Selbstwirksamkeit

Das Erleben von *Selbstwirksamkeit* steht in engem Zusammenhang mit dem *aktiven Tun*, deshalb sind einige Aspekte bereits unter Punkt 3.2 Motivationales Priming erläutert worden und werden nur mehr kurz aufgegriffen. Des Weiteren kommt *Selbstwirksamkeit* immer gemeinsam mit *interner Kontrollüberzeugung* vor, das heißt zwischen diesen Konstrukten besteht ein Zusammenhang. Die Aussage von Grawe (1998), dass *Kontrollüberzeugung* nur eine andere Ausdrucksform für Selbstwirksamkeit darstellt und beide dieselbe Bedeutung haben erscheint daher plausibel und spiegelt sich in den Ergebnissen wider (siehe S.9-10). Aber auch mit dem wirksamen, *gelingenden Tun* ist diese Komponente verknüpft.

Besonders bei den Kraftübungen konnte festgestellt werden, dass die Frauen die Erfahrung von Selbstwirksamkeit machen konnten. „Bei den Kraftübungen wirkt sie erschöpft aber auch glücklich, dass sie die Anzahl der Übungen geschafft hat“ (T_Ed_E10_499:7). Selbstwirksamkeit steht in Verbindung mit *gelingendem Tun*, da ein *gelingendes Tun* wirksames Handeln voraussetzt. Das eigene Handeln konnte in diesem Fall als wirksam erlebt werden, weil die Anzahl der Wiederholungen beim Krafttraining mit den eigenen Fähigkeiten absolviert werden konnte. Wirksam war auch eine Forderung nach mehr Übungen, wenn sie von den Frauen geäußert wurde und dann durchgeführt wurde. Diese Handlungen stehen in Verbindung mit dem Erleben *interner Kontrollüberzeugung*, da das Ergebnis aufgrund von eigenem Verhalten entstand und in Zusammenhang mit Motivation und Ehrgeiz beobachtet werden konnte und somit als positive Lernerfahrung bewertet werden konnte (T_Ed_E10_499:16; vgl. T_Ed_E4_514:11; T_Ed_E4_514:15; T_Ed_E8_517:9; T_LiS_E13_535:12; T_LiS_E23_543:13; T_LiS_E7_553:30; T_MaS_E10_562:9; T_MaS_E8_579:7). Das Erleben von Selbstvertrauen aufgrund der Art und Weise der Äußerungen konnte ebenfalls wahrgenommen werden. Von einer *Selbstwirksamkeitserwartung* ist ebenfalls auszugehen, weil die Frauen Übungen zuhause durchführten und sie ihr Handeln aufgrund der eigenen Fähigkeiten als wirksam erlebten. Außerdem konnte in dieser Erwartung der Frauen eine Unabhängigkeit vom Projekt gespürt werden, da sie die Übungen selbstständig zuhause ausführten (T_Ed_E11_500:3; T_LiS_E16_537:38; T_MaS_E10_562:19). Bei den Übungen mit dem Stepper fiel bei manchen Teilnehmerinnen eine offene, energiegelade Verhaltensweise auf, die auf das

Erleben von Selbstwirksamkeit und auf ein *gelingendes Tun* hinweist. „*Frau Rahel Bewegungen werden von Einheit zu Einheit flotter*“ (T_Ed_E11_500:11). Des Weiteren wurde verbalisiert, dass beim Steppen der gesamte Körper trainiert wurde, was auf eine *gute Körperwahrnehmung* in dieser Situation verweist (T_LiS_E9_555:16). Das Steppen beinhaltete koordinative Elemente, bei denen die Frauen gut mitkamen, was auf ein *gelingendes Tun* und *Selbstwirksamkeit* hindeutet (T_LiS_E9_555:14; T_MaS_E9_580:6). In Verbindung mit dem Aspekt der *Sinnhaftigkeit* und *Konsequenzerwartung* steht die Komponente der *Selbstwirksamkeit*. Die Frauen spürten, dass sich aufgrund ihres Handelns, dem Ausüben von Bewegung und Sport, ihr allgemeines Wohlbefinden verbesserte, was sich bestätigen lässt, da die Frauen Fortschritte verbalisierten. Außerdem drückten sie aus, dass Wohlbefinden und Verbesserungen durch das Programm entstanden und wichtig für sie waren. Generell wurden positive Veränderungen vor allem durch Kraftübungen beziehungsweise dem gesamten Projekt gegenüber bemerkt. Des Weiteren bestätigte die Dokumentation von Verbesserungen den Erfolg der Kompetente *gelingendes Tun* und die *Wahrnehmung von Stärken*, es besteht ein enger Zusammenhang zwischen diesen Komponenten und dem Erleben von *Selbstwirksamkeit* sowie dem Erleben von *Sinnhaftigkeit* und *Konsequenzerwartung* (T_Ed_E4_514:8; T_LiS_E4_550:17; T_Ed_E13_501:1; T_Ed_E21_510:8; T_Ed_E7_516:6; T_Ed_E8_517:5; T_Ed_E8_517:6; T_LiS_E10_532:29; T_LiS_E11_533:7; T_LiS_E13_535:13; T_LiS_E16_537:23; T_LiS_E19_540:36; T_LiS_E19_540:61; T_LiS_E4_550:27; T_LiS_E4_550:32; T_LiS_E4_550:41; T_LiS_E4_550:44; T_LiS_E5_551:52; T_LiS_E8_554:18; T_LiS_E8_554:32; T_LiS_E2_556:32; T_MaS_E8_579:8; T_MaS_E8_579:9; T_MaS_E8_579:11; T_MaS_E9_580:11). In einem Fall verbalisierte eine Teilnehmerin, dass ihre Schmerzen gelindert werden konnten und nachdem sie ein paar Einheiten aussetzen musste, die Schmerzen wieder stärker auftraten (T_LiS_E11_533:35). Diese Aussage lässt auf eine Wahrnehmung des eigenen Körpers schließen. Ebenfalls zeigten die Frauen gute Körperwahrnehmung, da sie in der Lage waren genau zu zeigen, wo ihnen die Übungen gut taten und ob sie noch mehr machen wollten oder nicht. Auch beim Lauf-ABC konnten Fortschritte beobachtet werden, in diesem Fall wurde auch Spaß wahrgenommen, was die Wahrnehmung von Fortschritten, von *gelingendem Tun* in Zusammenhang mit dem *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* bringt (T_LiS_E25_545:11; T_LiS_E14_536:11). Diese Aspekte lassen sich dadurch verdeutlichen, dass die Frauen genau äußerten welche Übungen sie machen wollten, besonders beim Krafttraining konnte dieses Verhalten beobachtet werden (T_Ed_E16_504:12; T_Ed_E16_504:16; T_LiS_E11_533:22). Bei solchen Handlungen kam das Gefühl von Motivation auf: „*Frau Taisa möchte einige Übungen wiederholen und ist sehr motiviert*“ (T_Ed_E7_516:12). Dadurch dass sich die Frauen eine besondere Übung

wünschten oder selbstständig eine Übung beginnen auszuführen, kann davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmerinnen von der Durchführung dieser Inhalte besondere Wirksamkeit erwarteten (T_LiS_E5_551:31; T_LiS_E5_551:48). Selbstständiges Ausführen und Vorzeigen von Inhalten schließt auf das Erleben von *Selbstwirksamkeit* (siehe S.70-71). Die positive, optimistische Stimmung während der Muskelkräftigung wurde von den Frauen durch das Anfordern von mehr Wiederholungen und Übungen, auch durch die Beteiligung am Reflektieren darüber ausgedrückt und bestätigt den Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. „Frau Rahel liebt alle Übungen die für den Rücken gedacht sind. Reflektiert wo es ihr gut tut und wünscht sich von allen Rückenübungen Wiederholungen“ (T_Ed_E9_518:18). Hatten die Übungen die richtige Anzahl der Wiederholungen, erlebten die Frauen einen *guten Spannungsbogen* und es ist davon auszugehen, dass sich das positiv auf das Erleben von *Selbstwirksamkeit* auswirkt; da die passende Art von Anstrengung das Bewältigen der Übungen durch die eigenen Fähigkeiten bedeutsam machte und so zu einer wesentlichen Erfahrung wurde, auf die in ähnlichen Situationen zurückgegriffen werden konnte und die Frauen möglicherweise motivierte (T_LiS_E11_533:16; T_LiS_E5_551:29). Ging es den Frauen zu Beginn der Einheiten schlecht, am Ende jedoch besser kann angenommen werden, dass sie zukünftig erwarten, dass das Bewegungsprogramm ihr Wohlbefinden steigert, beziehungsweise etwas Positives damit verbunden wird (T_Ed_E15_503:3).

Selbstwirksamkeit und auch *gelingendes Tun* wurde verstärkt wahrgenommen, wenn die Teilnehmerinnen bemerkten, dass sie etwas besser schafften als ihre Kolleginnen, oder auch wenn sie mit den Trainerinnen mithalten konnten.

Ich sagte scherzhaft, zum Glück, weil ich habe jetzt auch schon genug und dass das viel war und Frau Rahel schien sich darüber zu freuen, dass sie quasi auf dem Level der Trainerinnen mitmacht, sie lächelte mich an, auch die anderen Frauen lachten. (T_LiS_E11_533:25; vgl. T_LiS_E2_556:30)

Da auf eine Übereinstimmung mit den Inhalten und den motivationalen Zielen der Teilnehmerinnen hingedeutet wird kann davon ausgegangen werden, dass eine bedürfnisbefriedigende Umgebung geschaffen wurde. Die Trainerinnen unterstützten dies, indem sie auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingingen. Selbstwirksamkeit in Bezug auf die motivationalen Ziele konnte besonders bei den Kräftigungsübungen vermutet werden, da die meisten Frauen unter anderem das Ziel der

Linderung ihrer Schmerzen beziehungsweise die Verbesserung der Gesundheit hatten (E_Ava_687:1) und von sich aus immer wieder Kraftübungen oder mehr Wiederholungen für gewisse Bereiche der Muskulatur einforderten. Durch die Kraftübungen konnten die Frauen selbst eine Linderung der Schmerzen feststellen (siehe 3.2).

Ich glaube, dass es sehr gut war, dass wir heute so intensiv Übungen für Rücken und Schultern gemacht haben, da die meisten Frauen auch in den Erstgesprächen gesagt haben, dass sie Rückenschmerzen haben und hoffen dass sie hier eine Verbesserung spüren werden durch das Programm. (T_LiS_E4_550:30; vgl. T_LiS_E4_550:31; T_LiS_E5_551:53; T_MaS_E4_578:5; T_MaS_E4_578:6)

Das Vorzeigen von Übungen bedeutete auch, dass die Frauen mehr aus sich herauskamen und es riskierten im Mittelpunkt zu stehen, was ein sicheres Gefühl in der Gruppe voraussetzte. Deshalb kann eine Verbindung mit dem *Erleben von Sicherheit* und dem *Erleben von Selbstvertrauen* vermutet werden.

In Bezug auf die Kunstinterventionen konnte die Komponente Selbstwirksamkeit dokumentiert werden. „*Kraftvoll und beweglich hinterlässt sie ihre Spuren auf dem Papier (Grün). Als sie die Kreide auf Ölkreide wechselt, meint sie: viel besser, viel kräftiger*“ (T_Ed_E13_501:15; vgl. T_Ed_E13_501:16).

3.3.3 Erleben von Verstehbarkeit/Struktur Erwerb von kognitiven Ressourcen

„*Den Frauen zu zeigen welche Rückenpartien trainiert werden ist gut und wichtig. Dadurch verstehen sie besser warum sie etwas machen und sie spüren dadurch auch besser*“ (T_Ed_E11_500:17). Durch diese Art von Erklärungen der Trainerinnen erhielten die Teilnehmerinnen Wissen und Information in Bezug auf das, was sie taten und sorgten somit für Transparenz, was auch bestätigt werden konnte:

Frau Rahel lächelte mich an und sagte, dass die Übung sehr gut für den Rücken ist und deutete auch auf die richtige Stelle, ich bestätigte sie und lachte sie an, ich hatte das Gefühl, dass sie sich freute und stolz ist, dass sie die Übungen kennt und auch weiß wofür genau sie sind. (T_LiS_E16_537:39; vgl. T_LiS_E16_537:45; T_LiS_E19_540:38; T_LiS_E9_555:36)

Traten bei den Teilnehmerinnen spezifische Schmerzen oder Verspannungen auf, wurden ihnen Übungen für den betreffenden Bereich gezeigt; dadurch erlernten die Frauen Strategien, um sich selbst etwas Gutes zu tun beziehungsweise die Schmerzen ein wenig zu lindern (T_LiS_E3_549:34; T_LiS_E3_549:35; T_LiS_E3_549:59; T_LiS_E8_554:33; T_MaS_E3_577:3; T_MaS_E8_579:10). Schwer zu vermitteln war der Unterschied zwischen Schmerzen und Muskelanstrengung. Es ist anzunehmen, dass den Frauen das Körpergefühl fehlte, um diese Differenzen wahrzunehmen. Diese Art von Handlung trat bei der Mobilisation auf, als länger wie üblich eine Extremität bewegt wurde. Aufklärungen der Trainerinnen, dass es wichtig sei, die Übungen zu wiederholen und dass der Anstrengungsschmerz dann auch besser wird, könnte für die Frauen eine Hilfestellung in Bezug auf das Wahrnehmen der Bewegungsabläufe und des Körpers dargestellt haben (T_MaS_E18_569:1).

Der sich wiederholende selbe Ablauf der Einheiten sorgte für Struktur sowie Transparenz und förderte *gelingendes Tun* der Frauen, was dazu führte, dass die Frauen bereits am Beginn der Einheit von selbst zu mobilisieren begannen, da sie bereits wussten, dass die Mobilisation den Anfang der Einheit bildete (T_LiS_12_534:6; T_LiS_E13_535:7; T_LiS_E17_538:6; T_LiS_E18_539:12; T_LiS_E23_543:4; T_LiS_E5_551:12; T_LiS_E2_556:13; T_MaS_E4_578:1). In diesem Zusammenhang kann durch das Ausführen der Übung ohne Anleitung auch die Übernahme der Trainerinnenrolle festgestellt werden. Es kann davon ausgegangen werden, dass durch das Trainieren derselben Übungen ein Lernprozess stattgefunden hat, was sich dadurch zeigt, dass die Frauen Bewegungen von sich aus vollenden können und sich an Bewegungsabläufe und Übungen erinnern können. „Bei manchen Bewegungen wissen die Frauen bereits was zu tun ist und vollenden bereits die Bewegung“ (T_Ed_E13_501:20; vgl. T_LiS_E1_531:10; T_LiS_E10_532:24; T_LiS_E11_533:11; T_LiS_E16_537:34; T_LiS_E19_540:46; T_LiS_E5_551:13; T_LiS_E5_551:48; T_LiS_E553:14; T_LiS_E8_554:29; T_MaS_E16_567:6). Diese Aspekte konnten auch beim Ausführen des Lauf-ABC angeführt werden, möglicherweise unterstützte ein vorangegangenes *gelingendes Tun* die Frauen beim Erinnern von Bewegungsabläufen (T_LiS_E14_536:10). Waren die Frauen im Stande von sich aus Übungen vorzugeben, lässt dies auf *erworbene kognitive Ressourcen* in Form von Wissen schließen. Diese Art von Handlungsmuster lässt sich in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen* bringen, da sie aufgrund des erworbenen Wissens Übungen vorgeben konnten und dadurch Situationen bewältigen konnten, die dementsprechende Handlungen erforderten (T_Ed_E15_503:18; T_Ed_E16_504:14; T_LiS_E16_537:18; T_LiS_E16_537:42; T_LiS_E16_537:43; T_LiS_E16_537:44; T_LiS_E18_539:11; T_MaS_E25_573:7). Zeigte eine Frau einen Bewegungsablauf von sich aus vor, im konkreten Fall eine Entspannungsübung für den

Rücken, folgten Erklärungen über den Nutzen dieser Übung von den Trainerinnen, was sich positiv auf die Verstehbarkeit auswirkte (T_MaS_E25_573:10). Es kann davon ausgegangen werden, dass die Frauen im Laufe der Intervention Fähigkeiten beziehungsweise kognitive Ressourcen erworben haben, da sich die Teilnehmerinnen untereinander Übungen erklärten und bei der Ausführung unterstützten, sodass von einem *gelingenden Tun* beziehungsweise dem *Erleben von Stärken* gesprochen werden kann. In diesem Bezug wurde auch die Trainerinnenrolle freiwillig übernommen (T_Ed_E13_501:9). Des Weiteren reflektierten die Frauen, dass sie neue Übungen gelernt haben, was ebenfalls auf den Erwerb kognitiver Fähigkeiten schließen lässt. „*Frau Zohra sagte bei der Reflexion am Ende der Stunde, dass es ihr heute gut gefallen hat und dass sie viele neue Übungen gelernt hat was sie gut findet*“ (T_LiS_E9_555:43; vgl. T_MaS_E9_580:9). Die korrekte Ausführung der Übungen gestaltete sich vor allem zu Beginn der Intervention für viele Teilnehmerinnen schwierig. Im Laufe der Zeit wurden immer weniger Korrekturen notwendig (T_LiS_E23_543:11).

Bei Spielen mit kognitiven Komponenten verbalisierten die Teilnehmerinnen, dass die Ausführung mehr ist als nur Bewegung und sie dabei mehr denken müssen (T_LiS_E19_540:35; T_LiS_E25_545:10).

Kannten die Frauen die Struktur beziehungsweise die Abläufe der Einheiten, entstand die Wahrnehmung, dass sich die Frauen sicherer fühlten und das vermutlich in jeder Einheit ein bisschen mehr, somit lässt sich auf eine Verbindung mit der Komponente *Erleben von Sicherheit* schließen (T_MaS_E10_562:17). Neben der vorgegebenen Struktur der Einheit ließ sich feststellen, dass sich neue Abläufe zur Routine entwickelten, wie das Helfen beim Tragen der Sportgeräte (T_LiS_E19_540:10).

Das zur Verfügung stellen von Informationen half den Frauen bei der Umsetzung Sport auch außerhalb des Programms auszuführen. „*Frau Leyla interessiert sich um Schwimmen zu lernen. Amalienbad wird ihr vermittelt*“ (T_Ed_E21_510:1; vgl. T_LiS_E21_541:6). Weiters wurden die Frauen darüber informiert wie sie die Übungen, die sie im Programm lernten, in ihren Alltag integrieren können (T_LiS_E1_531:21; T_LiS_E2_556:31). Außerdem konnte ein *Erwerb von kognitiven Ressourcen* festgestellt werden, weil die Frauen in der Lage waren Übungen zuhause auszuführen, als Voraussetzung dafür ist das Wissen zur Umsetzung anzumerken (T_LiS_E11_533:2; T_LiS_E16_537:38; T_LiS_E3_549:42; T_MaS_E19_570:9). Das Weiterführen von Bewegung zuhause wurde unterstützt, indem Pezzi-Bälle und Matten ausgeteilt wurden. In weiterer Folge gaben die Frauen an, die erhaltenen Sportgeräte zu nutzen um damit Kraftübungen aus den Einheiten

auszuführen (T_LiS_E21_541:8). Im Laufe der Zeit wurde die Aufmerksamkeit auf Fortschritte der Teilnehmerinnen gelenkt, diese Informationsvermittlung führte vermutlich zur gesteigerten Wahrnehmung und zur Bewusstheit von Verbesserungen (T_LiS_E13_535:15; T_LiS_E16_537:46).

3.3.4 Erleben von Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen –gelingendes Tun/Kompetenzerfahrung

Die korrekte Ausführung einer Bewegungsabfolge, in diesem Fall bei den Dehnungsübungen, riefen bei den Frauen positive Gefühle hervor, sie erlebten Freude über die erfolgreich bewältigte Situation (T_Ed_E14_502:5; T_LiS_E10_532:32). Diese Situation steht deshalb in Zusammenhang mit dem *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. Zugleich wird eine Verbindung mit dem Aspekt *Erleben von Stärken in Form von gelingendem Tun* festgestellt, da um eine Situation positiv zu bewältigen ein *gelingendes Tun* vorausgesetzt wird.

In einem Fall zeigte eine Frau Scham, ausgedrückt durch Lachen, weil die Bewegungsaufgabe für sie schwer war. Sie konzentrierte sich dann aber wieder und bewältigte die Übung, was zeigt, dass die Frauen mit Einsatz bei der Sache waren und sich dann mit einem Erfolgserlebnis belohnten und *ihr Verhalten als wirksam* erlebten (T_MaS_E25_573:1). Eine Beobachtung verweist darauf, dass die Frau in diesem Moment ihr persönliches Erfolgserlebnis auch als solches empfunden hat. *„Meiner Meinung nach hat sie zuerst gedacht, sie schafft die Übung nicht bzw. dass die Übung schwer ist, dann hat sie gesehen, dass sie die Übung ausführen kann und das war ein Erfolgserlebnis für sie und sie hat geklatscht“* (T_MaS_E25_573:3). Aufgrund dessen, dass die Frau in dieser Situation für sich selbst geklatscht hat, lässt auf die Verbindung mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* und auf die Wahrnehmung von Erfolg schließen.

Schafften es die Frauen mit dem Hula-Hoop-Reifen richtig umzugehen, meisterten sie vorgegebene Übungen, so waren sie glücklich und begeistert, sie lachten und quietschten darüber und erlebten folglich *Lust/Spaß/Optimismus* (T_LiS_E22_542:6). Das *gelingende Tun* sorgte für die Erfahrung, die Situation unter Kontrolle zu haben und mit den eigenen Fähigkeiten bewältigen zu können. Eigene Kompetenzen konnten wahrgenommen werden. *„Frau Nesrin hat ihr Hoherlebnis als es mit der Hand gelingt was mit der Taille nicht gelungen ist“* (T_Ed_E16_504:7). Solche Situationen wurden verstärkt positiv wahrgenommen, wenn von den Teilnehmerinnen oder den Trainerinnen Anerkennung in Form von Lob verbalisiert oder durch Mimik und Gestik ausgedrückt wurde. Aber auch, wenn die Frauen die Situationen gleich gut oder sogar besser als die Trainerinnen meisterten und darauf aufmerksam gemacht wurden. Weshalb ein Zusammenhang mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* angenommen wird

(T_Ed_E16_504:6; T_LiS_E16_537:25; T_LiS_E16_537:29; T_LiS_E16_537:59; T_LiS_E22_542:6; T_LiS_E22_542:9; T_MaS_E16_567:3; T_MaS_E16_567:8). Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass in solch einer Situation der Aspekt eines *guten Spannungsbogens* besteht, da die Übung zwar große Anstrengung bereitete, aber schlussendlich bewältigt werden konnte. Folglich erlebten die Frauen ihr eigenes Handeln als wirksam, was auf die Komponente *Erleben von Selbstwirksamkeit* verweist. Ein ähnlicher Vorgang war bei der Kräftigung zu beobachten, wenn die Frauen eine für sie anstrengende Situation durchhielten und auch bei den Trainerinnen Anstrengung bemerkten. Anschließendes Lob bewirkt bei den Frauen ein stolzes und freudiges Gefühl, bestärkte die Frauen in ihrem *gelingenden Tun*, weshalb die Vermutung einer verstärkt positiven Wahrnehmung auch in dieser Situation aufgrund von Anerkennung und Lob und deshalb der Zusammenhang mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* und *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* bestätigt werden konnte (T_LiS_E11_533:21; T_LiS_E8_554:11). Generell verweisen solche Handlungsmuster auf eine positive Tendenz in Richtung Aufbau von *Selbstvertrauen* hin.

Erfolgserlebnisse weisen auf eine positive Bewältigung einer Situation in Form von *gelingendem Tun* hin, die dann als *Wahrnehmung von Stärken und Kompetenzen* gespürt wird. Von einer positiven *Konsequenzerwartung* ist daher auszugehen. Gelang ein Bewegungsablauf, in einem Fall der Kreuzschritt vom Lauf-ABC, der zuvor des Öfteren nicht gelungen ist (T_Ed_E8_517:4), so ist davon auszugehen, dass die Frauen Erfolg erlebten. Durch das wiederholte Üben beziehungsweise Trainieren lässt sich dieser Fortschritt erklären. Dieses Ereignis sorgte bei den Frauen für Freude, folglich ist von einer Verbindung mit dem Aspekt *Lust/Spaß/Optimismus* auszugehen. *Soziale Anerkennung* in Form von *Lob* verstärkte das Gefühl der Freude und rief Stolz hervor, was sich möglicherweise positiv auf das Erleben von *Selbstvertrauen* auswirkte. „Zum Aufwärmen haben wir heute lange das Lauf-ABC gemacht. Frau Rahel schaffte den Kreuzschritt gleich auf Anhieb und freute sich sehr. Sie wirkte auch sehr stolz als alle sie lobten und sich für sie freuten“ (T_LiS_E18_539:1; vgl. T_Ed_E18_506:8; T_LiS_E21_541:17; T_LiS_E21_541:19; T_LiS_E21_541:16; T_LiS_E8_554:12; T_MaS_E14_565:1; T_MaS_E18_569:3; T_MaS_E18_569:4). Die Frauen bemerkten ihr *gelingendes Tun* beim Lauf-ABC und reagierten mit Freude und Stolz auf ihre Leistung, was den Zusammenhang zwischen dem *gelingenden Tun* und dem *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* verdeutlicht (T_LiS_E7_553:9). Generell konnte festgestellt werden, dass Übungen vom Lauf-ABC bei den Frauen sehr beliebt waren, da sie diese Bewegungsabfolgen von sich aus immer wieder ausüben wollten (T_LiS_E7_553:10; T_LiS_E7_553:13). Die Bewältigung einer Situation, die bisher nicht erfolgreich absolviert werden konnte, wurde beim Laufen

wahrgenommen: „*Frau Kamisa hat in früheren Einheiten doch öfter ausgesetzt. Heute ist sie eigentlich ziemlich durchgelaufen bei den Spielen*“ (T_LiS_E12_534:11). Eine Verbesserung des Gleichgewichtes beim Liegen auf dem Pezzi-Ball konnte in dieser Form ebenfalls dokumentiert werden (T_LiS_E12_534:16). Hinsichtlich der Gleichgewichtsübungen/Koordinationsübungen während der Mobilisation konnte eine Wahrnehmung bezüglich der positiven Bewältigung bei der Ausführung dokumentiert werden. „*Frau Ava hat sich gefreut wie sie es dann richtig geschafft hat und mich angelächelt*“ (T_LiS_E7_553:8; vgl. T_LiS_E8_554:7). Freude und das Bewusstsein über den eigenen Erfolg, *das gelingende Tun*, stärkten das Selbstbewusstsein der Frauen und ein Zusammenhang mit dem Aspekt *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* ergibt sich dadurch. Fortschritte beziehungsweise *gelingendes Tun* beim Gleichgewicht konnten ebenfalls aufgrund von wiederholtem Ausführen festgestellt werden und wurden von den Trainerinnen verbal hervorgehoben, wodurch soziale Anerkennung verspürt werden konnte und eine verstärkte Wahrnehmung der Kompetenzen vermutet wird (T_LiS_E19_540:13; T_LiS_E19_540:14; T_LiS_E19_540:49; T_LiS_E22_542:1; T_LiS_E23_545:5). Des Weiteren erlebten sich die Frauen selbst als besonders kompetent, wenn die Trainerinnen ebenfalls Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Aufgabe hatten, oder signalisierten, dass die Bewegungsaufgabe auch für sie anstrengend war, was nicht nur bei Gleichgewichtsaufgaben, sondern auch bei den Kräftigungsübungen dokumentiert werden konnte. Ein Wahrnehmen von Selbstvertrauen äußerte sich dann besonders in Spaß und Freude: „*Die Frauen wirkten sehr konzentriert und schienen Spaß dabei zu haben. Vor allem glaube ich gefiel ihnen, dass auch wir Schwierigkeiten hatten die Übungen richtig zu machen*“ (T_LiS_E27_547:3; vgl. T_LiS_E8_554:23; T_LiS_E8_554:27). Beim Spielen mit Bällen trauten sich die Teilnehmerinnen die Übung nicht zu, was sich in der Wahrnehmung von Skepsis über die bevorstehende Aufgabe äußerte. Da der Bewegungsablauf jedoch auf Antrieb funktionierte, spürten die Frauen ihre Kompetenzen aufgrund von *gelingendem Tun* und erlebten *Selbstvertrauen*. Diese positive Erfahrung äußerte sich im Ausdruck von *Freude* (T_LiS_E19_540:30; T_LiS_E3_549:23). Ähnliches konnte bei dem Ausführen von Koordinationsübungen dokumentiert werden: „*Frau Zohra sagte, dass das gut ist und gut für den Kopf ist. Frau Nesrin sagte, dass sie das nicht kann, freute sich aber als sie es schaffte*“ (T_LiS_E27_547:4). Bei der Muskelkräftigung waren des Öfteren Korrekturen notwendig, damit die Frauen in der Lage waren eine Aufgabe richtig zu meistern (T_LiS_E19_540:56). Auch das Nachahmen von Übungen, nicht nur bei der Muskelkräftigung, ohne verbale Unterstützung führte zur korrekten Durchführung (T_MaS_E18_569:7). *Kompetenzerfahrungen* aufgrund von *gelingendem Tun* konnten die Frauen bei den Kraftübungen sammeln, wenn sie die vorgegebenen Wiederholungen der Trainerinnen absolvieren konnten. Die Wahrnehmung über ihre *Bewältigungserfahrung*

wurde durch Freude und Stolz ausgedrückt, solche Handlungen stehen daher in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. „Das Level war sehr hoch aber wir haben auch immer wieder Pausen gemacht und ich hatte stets das Gefühl, dass sich die Frauen sehr freuen wenn sie die letzten zwei, drei schon sehr anstrengenden Wiederholungen noch schaffen“ (T_LiS_E5_551:29). „Frau Mali schaffte dann auch alle Wiederholungen und lachte und wirkte stolz“ (T_LiS_E8_554:24; vgl. T_LiS_E5_551:28; T_LiS_E8_554:25; T_LiS_E8_554:26). Autonomie über das Durchführen oder Aussetzen bei einer Übung, bei Spielen oder weiteren Wiederholungen bei den Kraftübungen sorgte dafür, dass die Frauen selbst für eine optimale Belastung, einen *guten Spannungsbogen* sorgen konnten, daher kann das Gefühl von Kontrolle angenommen werden (siehe S.72). „Bei einer Übung für die Schultern hätte ich diese Übung eigentlich schon beendet als Frau Rahel sagte „noch 5“. Ich habe dann gesagt, wer noch will kann noch mitmachen und wer genug hat macht Pause“ (T_LiS_E5_551:33). Die Frauen regulierten die Intensität im Laufe der Intervention dann auch ohne den Hinweis von den Trainerinnen, was auf ein Gefühl der Selbstbestimmtheit und dadurch der Kontrolle hindeutet. „Sie hat die Intensität also sehr gut reguliert, sodass es für sie gepasst hat“ (T_MaS_E10_562:3).

Koordinationsübungen auf dem Pezzi-Ball konnten mit Hilfe einer wiederholten langsameren Anleitung geschafft werden (T_LiS_E5_551:18). *Bewältigungserfahrungen* konnten bei den Dehnübungen wahrgenommen werden (T_LiS_E19_540:57).

Die Möglichkeit, die Übungen jederzeit beenden zu können und die auch genutzt wurde, zeigt das Erleben von Kontrolle. Verstärkt wurde dieses Gefühl vermutlich durch die erlernten Strategien in Form von Alternativübungen, die in solchen Situationen angewendet wurden. In diesem Zusammenhang wird besonders die Selbstmassage mit dem Tennisball angesprochen (T_Ed_E3_513:13; T_LiS_E14_536:7; T_LiS_E3_549:35).

3.3.5 Erleben von Überforderung

Überforderung zeigte sich in der ersten Einheit seitens der Trainerinnen aufgrund der überraschend hohen Anzahl an Teilnehmerinnen, was sich auf die Beobachtung des Geschehens und daher auf die Dokumentation der Daten auswirkte (T_Ed_E1_498:1; T_Ed_E1_498:2). Beobachtungen deuten darauf hin, dass die Situation die Frauen ebenfalls überforderte (T_Ed_E1_498:28; T_LiS_E1_531:7; T_LiS_E1_531:25). Besonders bei der Improvisation mit den Gymnastikbändern störte der Platzmangel, der sich aufgrund der hohen Anzahl an Frauen ergab (T_MaS_E1_561:12).

Bei den Übungen mit den Steppern konnte große Anstrengung bei den Frauen angeführt werden, die zum Abbruch der Bewegungsaufgabe führte, was möglicherweise durch die verhältnismäßig hohe Belastung für den Kreislauf bei solchen Übungen der Fall war. Große

Hitze im Tanzstudio könnte ebenfalls ein Einflussfaktor gewesen sein (T_Ed_E11_500:13; T_LiS_E9_555:19; T_MaS_E9_580:13).

Besonders wenn Übungsformen der Laufschiule noch nicht oft durchgeführt wurden und noch kein regelmäßiges Üben stattgefunden hat, stellten diese Anforderungen teilweise eine Überforderung für die Frauen dar, weil sie nicht ausgeführt werden konnten (T_Ed_E14_502:4; T_LiS_E7_553:18). Koordinative Elemente bei Staffelspielen empfanden manche Teilnehmerinnen als sehr schwierig (T_Ed_E20_509:11). Konnte die Übung dann nicht erfolgreich durchgeführt werden, entsprach das einer Überforderung.

Besonders in Verbindung mit den Atemübungen konnte die Empfindung von Überforderung dokumentiert werden (T_Ed_E3_513:12; T_LiS_E3_549:49). Ebenfalls die Entspannung gestaltete sich für viele Frauen schwierig, was sich durch Unruhe währenddessen zeigte, doch auch Einflüsse von außen wie Lärm und Geräusche stellten einen Störfaktor der Entspannung dar (T_Ed_E3_513:22).

Bei Gleichgewichtsübungen konnte eine Überforderung wahrgenommen werden, die Übung konnte nicht erfolgreich absolviert werden und daraufhin wurde Frustration bei der Frau, die die Übung nicht schaffte, wahrgenommen, was auf einen Zusammenhang der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* verweist. „Frau Ava hatte Probleme, für sie ist es auch sehr anstrengend auf einem Bein zu stehen. Sie wirkte dann schon etwas frustriert auf mich“ (T_LiS_E19_540:15; vgl. T_LiS_E21_541:11; T_LiS_E4_550:25). Diese Art von Handlungen konnten in gleicher Weise beim Hoop-Dance dokumentiert werden (T_LiS_E22_542:12; T_LiS_E22_542:13).

Unlust/Unzufriedenheit konnte bei Kraftübungen auf den Langbänken beobachtet werden, weil die Übungen für eine Frau zu schwer waren, die Stimmung wurde dann als nicht harmonisch beschrieben (T_LiS_E8_554:21; T_MaS_E8_579:16). Die Ausführungsgeschwindigkeit wurde in einem Fall als Überforderung wahrgenommen. „Frau Kamisa sagte mir, dass sie Schmerzen im unteren Rücken hat und dass die Übungen eh gut sind aber dass es ihr zu schnell ist“ (T_LiS_E9_555:33; vgl. T_MaS_E9_580:7).

Hoop-dance stellte für manche Frauen eine Herausforderung dar, die nicht bewältigt werden konnte, folglich konnte beobachtet werden, dass die Teilnehmerinnen etwas anderes als die vorgezeigte Übung durchführten (T_MaS_E16_567:2).

3.3.6 Erleben von Unterforderung

„Beim Reifenhindernis Spiel hielt sich die Freude in Grenzen. Zuviel Stau, Wartezeiten und wahrscheinlich nicht fordernd genug – was diese Gruppe abverlangt“ (T_Ed_E10_499:13;

vgl. T_LiS_E2_556:51). Konnte eine Unterforderung angeführt werden, ging diese einher mit der Komponente *Unlust/Unzufriedenheit*.

Übungen, die zu leicht waren, riefen kein Erfolgserlebnis hervor. Das Gefühl etwas geschafft zu haben und dadurch positive Konsequenzen blieben in solch einem Fall aus. Dieser Zustand konnte jedoch nur einmal beim Lauf-ABC beobachtet werden (T_Ed_E21_510:11). Wurde der Schwierigkeitsgrad der Kraftübungen nach wiederholtem Trainieren nicht angepasst, kam einmal das Gefühl von Unterforderung auf (T_Ed_E21_510:15). Manchmal war die Wiederholungsanzahl zu gering angesetzt. *„Frau Taisa wirkte während den Kraftübungen sehr genervt. Ich glaube, dass ihr die Anzahl der Wiederholungen zu niedrig angesetzt war“* (T_LiS_E4_550:18, vgl. T_LiS_E4_550:19). Der Aspekt *Unlust und Unzufriedenheit* ging mit solchen Situationen einher. *„Frau O machte auch häufig während wir Pause machten noch weiter. Ich denke, dass es wirklich zu wenig intensiv war für sie und sie uns das auch deutlich zeigen wollte“* (T_LiS_E4_550:20).

In der ersten Einheit konnte dokumentiert werden, dass die Übungen für die Schultern zu leicht waren (T_LiS_E1_531:20).

Eine Frau konnte besonders gut mit dem Hula-Hoop-Reifen umgehen und fühlte sich bald unterfordert (T_LiS_E22_542:11).

Bei Ballspielen konnte in einem Fall Langeweile wahrgenommen werden (T_LiS_E6_552:15). Ebenfalls gelangweilt wirkten die Teilnehmerinnen beim Balancieren auf der Turnbank und beim Werfen mit Bällen, da diese Bewegungsabfolgen möglicherweise zu leicht in der Ausführung waren (T_LiS_E10_532:23).

3.3.7 Erleben von Sinnhaftigkeit/Konsequenzerwartung

Äußerten die Frauen, dass die Übungen gut sind und gestalteten sie die Einheit mit, kann davon ausgegangen werden, dass sie einen Sinn in ihrer Tätigkeit sahen und dass es sich für sie lohnte am Bewegungsprogramm teilzunehmen. *„So still wie sie ist, da ruft sie laut – gute Übung, noch einmal, mehr“* (T_Ed_E10_499:16). Des Weiteren deutet die Aussage *„gute Übung“* darauf hin, dass sich die Frauen von ihrem Handeln Konsequenzen erwarteten beziehungsweise dass sie Veränderungen spürten, was auch bestätigt werden konnte. *„Frau Petimat freut sich wieder da zu sein. Meint, sie hatte viele Schmerzen und war lange krank. Sport ist so gut, es ging mir beim letzten Mal richtig gut!“* (T_Ed_E13_501:1; vgl. T_Ed_E11_500:3; T_Ed_E13_500:14). Deshalb wird vermutet, dass es den Teilnehmerinnen die Mühe wert war zum Bewegungsprogramm zu kommen und auch zuhause Übungen auszuführen (T_Ed_E13_501:3). Wenn die Frauen zum Programm erschienen, sich die Mühe machten zu kommen, obwohl es ihnen nicht gut ging, spricht das für die Sinnhaftigkeit des Projektes für die Klientinnen und zeigt wie wichtig es

ihnen war (T_Ed_E3_513:4; T_Ed_E4_514:2; T_MaS_E10_562:2). Wie wichtig das Programm für die Frauen war, zeigte sich auch, wenn sich Termine überschnitten und sie später nachkamen. „*Frau Dunja schickt mir eine SMS ob ich ihr Gewand mitnehmen kann, sie komme etwas später. Bittet wieder um eine Bestätigung, Sport sei ihr wichtiger als der Kurs*“ (T_Ed_E3_513:10). Besonders im Krafttraining sahen die Frauen einen Sinn, was sich zeigte, indem die Frauen verbalisierten wie gut ihnen Kräftigungsübungen tun. Positive Konsequenzen in Form von Fortschritten und Verbesserung von Schmerzen gaben den Frauen Antrieb und Sinn in der Ausführung der Bewegungsaufgaben und weisen auf ein *gelingendes Tun hin*. Das *aktive Tun*, die *aktive Mitgestaltung* zeigte, dass die Frauen auf Inhalte, Intensität und Dauer Einfluss nahmen, Ressourcen wahrnahmen, was auf ein Gefühl von Kontrolle hindeutet. Weshalb es sich für sie lohnte ein aktiver Teil des Projektes zu sein. Die positiven Konsequenzen verstärkten vermutlich dieses Gefühl. Diese Aspekte verdeutlichen den Zusammenhang mit der Komponente des aktiven Tuns, weshalb unter Punkt 3.2 bereits auch auf die Komponente *Sinnhaftigkeit* und *Konsequenzerwartung* eingegangen wurde. Ebenfalls ergibt sich eine Verbindung mit der Komponente *Erleben von Selbstwirksamkeit*, da die Fortschritte und Verbesserungen das Ergebnis des eigenen wirksamen Handelns sind (siehe 3.3.2).

3.3.8 Erleben von Vertrauen/ Erleben von Sicherheit

Das Erleben von Vertrauen spiegelte sich häufig in den Interaktionen der Frauen, Trainerinnen und der Therapeutin wider, was unter Punkt 3.1 Bindung und Nähe bereits aufgegriffen und erläutert wurde. Weitere Aspekte, die dokumentiert werden konnten, sollen folglich aufgezeigt werden.

Ein Zeichen des Vertrauens stellte das Abnehmen des Kopftuches der Frauen dar, das in Verbindung mit dem *Erleben von Sicherheit* und Stabilität steht, weil diese Handlung eine für die Frauen sichere Umgebung voraussetzte, in der sie sich wohlfühlten (T_Ed_E4_514:1; T_LiS_E4_550:47; T_LiS_E5_551:58; T_MaS_E11_563:1; T_MaS_E11_563:2). In einem solchen Fall war die Stieftochter einer Frau anwesend, die das Kopftuch abnahm, deshalb kann vermutet werden, dass diese Anwesenheit in Form einer sozialen Ressource der Frau Sicherheit gegeben hat.

Des Weiteren wird davon ausgegangen, dass sich die Klientinnen sicher fühlten, wenn sie aus sich herauskamen, was sie durch Lachen generell oder lachen über sich selbst ausdrückten (T_Ed_E5_515:5; T_LiS_E4_550:45). Des Weiteren konnte bei einer Teilnehmerin eine Änderung der Verschlossenheit zu einer offeneren Mimik wahrgenommen werden (T_Ed_E8_517:7). Zitate verweisen darauf, dass die Frauen beim Tanzen mehr aus sich herauskamen und strahlten (T_LiS_E13_535:3; T_LiS_E1_531:31;

T_LiS_E3_549:37; T_MaS_E1_561:6). Im Laufe des Projektes konnte dokumentiert werden, dass die Frauen immer befreiter tanzten (T_LiS_E13_535:19; T_LiS_E13_535:20). Dadurch kann vermutet werden, dass sich die Frauen in ihrer Umgebung mit der Zeit immer sicherer fühlten.

Die Frauen fühlten sich sicherer, wenn sprachliche Barrieren mit Hilfe von anderen durchbrochen wurden:

Frau Mali wirkte heute auch nicht so schüchtern und introvertiert, was vielleicht an der Anwesenheit ihrer Nichte lag. Ich denke, dass es ihr mehr Sicherheit vermittelte, dass sie sich verständigen konnte. Wenn sie uns etwas sagen wollte oder etwas nicht verstand dann konnte ihre Nichte für sie übersetzen. (T_LiS_E4_550:4; vgl. T_LiS_E4_550:5)

Deshalb besteht die Vermutung, dass *sprachliche Probleme* Einfluss auf das Gefühl von Sicherheit der Frauen hatten.

3.3.9 Erleben von internaler Kontrollüberzeugung

Internale Kontrollüberzeugung kommt des Öfteren in Zusammenhang mit dem Erleben von Selbstwirksamkeit vor und in Bezug auf eine aktive Mitgestaltung, siehe Punkt 3.2 Motivationales Priming und 3.2.2 Erleben von Selbstwirksamkeit.

„Alle Frauen beschäftigen sich unterschiedlich mit dem Reifen, nur Frau Zohra macht ihre eigenen Tanzübungen ohne Hula Hoop. Sie mag das nicht und schwitzt heute extrem, wischt sich einige Male das Gesicht ab“ (T_Ed_E13_501:13; vgl. T_Ed_E9_518:14). Es kann vermutet werden, dass Frau Zohra das Ereignis als durch sich selbst kontrolliert herbeigeführt wahrnahm und ihr Handeln, eigene Tanzübungen durchzuführen, als wirksam verspürte, was in Verbindung mit *Selbstwirksamkeit* steht.

Selbstbestimmtheit in dem Projekt ist daher eine wichtige Komponente, damit solche Situationen entstehen können.

3.4 Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

3.4.1 Wahrnehmung eines negativen Selbstbildes/Schüchternheit/Ängstlichkeit

Wie unter Punkt 3.1 Bindung und Nähe erläutert, waren die Frauen teilweise zu Beginn sehr schüchtern, was sich im Verlauf der Einheiten verbesserte, sogar bis hin zu Vertrauen und Sicherheit entwickelte.

Einfluss auf die Schüchternheit der Frauen hatte möglicherweise ihr Glaube. „*Vor allem da beide sehr zurückhaltend in den TH sind und auch durch ihren Glauben sich vieles untersagen*“ (T_Ed_E1_498:29). Als besonders heikel stellte sich daher das Tanzen und gewisse Musik heraus. In diesen Situationen konnte Schüchternheit und Verlegenheit angeführt werden: „*Bei Übungen wo die Musik eher heftig ist (raue Rockmusik) beendet sie die Übung und stellt sich wieder schüchtern ans Fenster. Glaube, dass sie aus religiösen Gründen zu dieser Musik nicht tanzen sollte ...*“ (T_Ed_E2_508:11; vgl. T_Ed_E13_501:5; T_Ed_E2_508:15; T_Ed_E10_499:10; T_LiS_E3_549:39; T_LiS_E3_549:40; T_Ed_E20_509:8). Die Frauen wussten auch nicht wie sie sich bewegen sollten, es gefiel ihnen nicht oder sie trauten sich nicht (T_LiS_E7_553:35; T_LiS_E7_553:36; T_LiS_E7_553:37; T_LiS_E2_556:3; T_MaS_E10_562:18). Solche Situationen riefen unangenehme Gefühle bei den Klientinnen hervor, daher wird ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit* angenommen. Die Frauen waren jedoch in diesem Punkt sehr unterschiedlich und die Aussage, alle Frauen fühlten sich unwohl beim Tanzen kann daher nicht getroffen werden. Denn Wahrnehmungen legten offen, dass manche Frauen auch *Lust/Spaß/Optimismus* dabei empfanden. „*Frau Taisa war wieder der Wahnsinn (auch beim letzten Programm war sie bei freien Tanzsachen immer toll) und hat unglaublich gut mit den Reifen getanzt und sich recht frei bewegt und hat auch viel gelacht und Spaß gehabt*“ (T_LiS_E1_531:26). In diesem Fall kann von einem *gelingenden Tun* ausgegangen werden, bei dem sich die Frauen als gut erlebten. Doch lässt sich aufgrund dokumentierten Situationen, in denen das Tanzen eher als unangenehm empfunden wurde tendenziell auf eine unangenehme Erfahrung diesbezüglich schließen.

In zwei Einheiten konnte Schüchternheit in Zusammenhang mit dem Einbremsen der spontanen Impulse wahrgenommen werden (T_Ed_E2_508:8; T_LiS_E2_556:22; T_LiS_E2_556:23; T_LiS_E2_556:34). Zögerliche Handlungen konnten ebenfalls beim Zeichnen angeführt werden (T_Ed_E7_516:16). Bei Reflexionen nach kreativen Handlungen zogen sich die Frauen eher zurück (T_LiS_E13_535:23; T_LiS_E19_540:26). Hemmungen konnten auch beim Laufen durch den Raum wahrgenommen werden, was auf Schüchternheit hindeutet (T_LiS_E10_532:22).

Ängstliches Verhalten trat ebenfalls ein, wenn die Frauen zu spät kamen und sich die Gruppe bereits im Tanzstudio befand. In einem Fall traute sich eine Frau dann nicht eintreten (T_Ed_E20_509:5). Da das eine unangenehme Situation für die Frau darstellte, ergibt sich die Verbindung mit der Komponente *Erleben von Unlust/Unzufriedenheit*.

Eine Frau hatte am Anfang Angst Übungen nicht zu machen, oder auszusetzen, die Trainerinnen stellten die Freiwilligkeit dann nochmals klar, generell konnte diese Frau (Frau

Leyla) als unsicher wahrgenommen werden (T_LiS_E19_540:40; T_LiS_E19_540:41; T_LiS_E19_540:42; T_LiS_E19_540:43; T_MaS_E19_570:4).

Beim Ballspiel konnte ebenfalls in einem Fall Zurückhaltung dokumentiert werden (T_MaS_E1_561:7). Außerdem ängstigte manche Frauen, wenn Dissoziationen oder Anfälle anderer Teilnehmerinnen auftraten (T_LiS_E23_543:28; T_LiS_E23_543:34; T_MaS_E23_572:14). Die Frauen führten Ersatzhandlungen aus, wenn sie sich unsicher fühlten: *„Frau Kamisa setzte sich öfter auf die Bank und trank einen Schluck, ich hatte allerdings nicht den Eindruck, dass sie außer Atem war sondern eher, dass sie sich beim Laufen im Raum noch unsicher fühlte“* (T_LiS_E10_532:12).

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung steht in Verbindung mit den bereits erläuterten Komponenten *Erleben von Selbstvertrauen, Erleben von Selbstwirksamkeit, motivationalem Priming - aktives Tun* und dem Bedürfnis nach *Bindung und Nähe* sowie dem Bedürfnis nach *Orientierung und Kontrolle*.

3.5 Erleben von Lust/Spaß/Optimismus

Die Komponente *Lust/Spaß/Optimismus* lässt sich in vielen Handlungen aufzeigen und daher ist bei dieser Komponente auf die behandelten Punkte 3.1 Bindung und Nähe, 3.2 Motivationales Priming und 3.3 Orientierung und Kontrolle zu blicken. Ergänzend herausgearbeitet werden im folgenden Textabschnitt 3.5 noch die Inhalte, die besonders viel Freude, Optimismus und Wohlbefinden auslösten. Kraftübungen wurden generell als besonders positiv wahrgenommen, dies kann den vorher erwähnten Punkten entnommen werden. Diese Wahrnehmungen konnten auch bestätigt werden, da eine Frau äußerte, dass ihr die Kraftübungen besonders gut getan haben (T_LiS_E28_548:7; T_MaS_E3_577:10).

Spiele mit dem Reifen lösten positive Emotionen aus, die sich in Gelächter und quietschen ausdrückten. Lachen aus vollem Herzen wurde wahrgenommen. Eine Frau klopfte sich lachend auf die Schenkel (T_Ed_E13_501:19; T_Ed_E16_504:9; T_Ed_E16_504:11; T_Ed_E2_508:9; T_LiS_E1_531:26; T_LiS_E10_532:17; T_LiS_E10_532:18; T_LiS_E16_537:19; T_LiS_E16_537:33; T_LiS_E22_542:5; T_LiS_E22_542:8; T_LiS_E22_542:27). Missgeschicke beim Ballspielen brachten die Frauen zum Lachen (T_Ed_E15_503:4). Positive Stimmung wurde besonders bei Spielen mit Bällen dokumentiert. *„Alle Frauen beteiligen sich mit außergewöhnlicher Freude & guter Laune am Spiel. Kreischen, lachen, quietschen, schummeln!“* (T_Ed_E15_503:6; vgl. T_Ed_E15_503:7; T_Ed_E8_517:8). Die Annahme einer besonders positiven Erfahrung in der 15. Einheit lässt sich dadurch bestätigen, dass eine Frau am Ende der Einheit äußerte, heute besonders glücklich zu sein und auch das glücklichste Smiley ankreuzte. Auch die anderen Frauen reflektierten, dass die Einheit besonders von Lachen und Freude geprägt

war (T_Ed_E15_503:23; T_Ed_E15_503:24). Dokumentiert wurde, dass den Teilnehmerinnen besonders Spiele mit und ohne Ball beziehungsweise künstlerische Handlungen Spaß bereiteten (T_LiS_E1_531:12; T_LiS_E1_531:14; T_LiS_E1_531:32; T_LiS_E10_532:13; T_LiS_E10_532:16; T_LiS_E10_532:21; T_LiS_E12_534:7; T_LiS_E12_534:8; T_LiS_E13_535:24; T_LiS_E18_539:5; T_LiS_E18_539:14; T_LiS_E19_540:19; T_LiS_E19_540:23; T_LiS_E19_540:28; T_LiS_E19_540:31; T_LiS_E25_545:8; T_LiS_E27_547:5; T_LiS_E3_549:20; T_LiS_E3_549:38; T_LiS_E3_549:52; T_LiS_E4_550:9; T_LiS_E4_550:14; T_LiS_E4_550:38; T_LiS_E5_551:19; T_LiS_E5_551:20; T_LiS_E6_552:18; T_LiS_E2_556:16; T_MaS_E15_566:6; T_MaS_E18_569:2). Staffelspiele mit und ohne kreative Handlungen meist mit Wettkampfcharakter kamen sehr gut an bei den Frauen und es wurde viel gelacht und eine positive Stimmung dokumentiert (T_LiS_E12_534:9; T_LiS_E12_534:10; T_LiS_E17_538:21; T_LiS_E17_538:22; T_LiS_E17_538:37; T_LiS_E17_538:40; T_LiS_E7_553:23; T_LiS_E7_553:26; T_LiS_E8_554:16; T_MaS_E15_566:2; T_MaS_E15_566:3; T_MaS_E19_570:1; T_MaS_E19_570:2; T_MaS_E19_570:6; T_MaS_E19_570:7; T_MaS_E23_572:3; T_MaS_E28_576:13). Das Lauf-ABC bereitete den Frauen Freude und Spaß (T_LiS_E14_536:11; T_LiS_E18_539:1; T_LiS_E18_539:3; T_LiS_E21_541:13; T_LiS_E25_545:11; T_LiS_E7_553:11; T_LiS_E7_553:12; T_LiS_E7_553:13; T_LiS_E7_553:52; T_LiS_E8_554:8; T_LiS_E9_555:15; T_MaS_E18_569:8). Bei Gleichgewichtsübungen konnte beobachtet werden, dass die Frauen Spaß hatten und lachten (T_LiS_E25_545:6; T_LiS_E27_547:3). Der Stepper kam nicht regelmäßig in den Einheiten vor, schien den Frauen aber auch Spaß zu machen (T_LiS_E9_555:26; T_LiS_E9_555:27).

3.6 Erleben von Unlust/Unzufriedenheit

Das Erleben von *Unlust/Unzufriedenheit* steht in enger Verbindung mit Stressoren, da sie unangenehme Gefühle auslösen. Im Fall der Klientinnen vom Projekt „Movi Kune - gemeinsam bewegen“ stellten Männer Stress beziehungsweise Angst auslösende Faktoren dar, was auch wahrgenommen wurde (T_LiS_E3_549:3; T_LiS_E7_553:51; T_MaS_E16_567:1; T_Ed_E10_499:1; T_LiS_E1_531:8; T_LiS_E10_532:3; T_LiS_E11_533:29; T_LiS_E16_537:54; T_LiS_E3_549:3; T_LiS_E9_555:2). Die Trainerinnen wurden auf diesen Aspekt im Vorfeld der Intervention hingewiesen und hatten die Aufgabe darauf zu achten, Situationen mit Männern zu vermeiden, was in einem Fall nicht gelang, da ein Mann während der Bewegungseinheit in das Tanzstudio eintrat. Die Frauen reagierten, indem sie versuchten ihren Kopf mittels Kopftuch zu bedecken (T_LiS_E7_553:45; T_Ed_E7_516:21). Dokumentiert wurde, dass dieser Vorfall die Einheit zerstörte und die Frauen danach sehr angespannt wirkten (T_LiS_E7_553:46;

T_LiS_E7_553:48). In der nächsten Einheit nahm eine Frau ihr Kopftuch nicht ab, was die Folge von dem Zwischenfall sein könnte (T_Ed_E8_517:2; T_MaS_E8_579:4). In diesem Zusammenhang nahm die Religion ebenfalls Einfluss, da einige Frauen ein Kopftuch trugen und dieses während der Einheit abnahmen. Die Angst ein Mann könnte sie beim Bewegungstraining ohne Kopftuch sehen war dadurch präsent: „*Im Übungsraum bittet sie mich die Türe zu schließen aus Angst, dass ein Mann sie sehen könnte*“ (T_Ed_E11_500:6). Die Atmosphäre im Raum wurde durch das Schließen der Tür dann vermutlich angenehmer für die Frau und das Gefühl von *Sicherheit* wurde unterstützt. In diesem Fall kann von einem Vermeidungsverhalten ausgegangen werden, das aufgrund der Kultur beziehungsweise der Religion entstand und deshalb vermutlich schwer bis gar nicht veränderbar ist. Im Laufe der Intervention konnte dokumentiert werden, dass das Zusammentreffen mit Männern am Gang und im Lift etwas entspannter verlief als noch zu Beginn des Projektes (T_Ed_E16_504:21).

Die Frauen wirkten oft etwas angeschlagen und müde. Das Tragen eines Kopftuches konnte in diesem Zusammenhang dokumentiert werden (T_Ed_E13_501:6). In einem Fall konnte angeführt werden, dass es den Frauen zu Beginn der Einheit besser ging als danach, was sich in Kopf- und Bauchschmerzen über die Einheit hinweg äußerte (T_Ed_E15_503:21).

Ebenfalls kulturell bedingt stellte der Ramadan ein Problem für das Projekt dar. Eine Teilnahme der fastenden Frauen war nicht möglich. In diesem Fall konnten keine freudigen Wahrnehmungen darüber angeführt werden (T_Ed_E23_511:2). Fand eine Einheit aufgrund eines Feiertages nicht statt, verspürten die Teilnehmerinnen Enttäuschung darüber. Was wiederum zeigte, dass die Frauen gerne am Projekt teilnahmen (T_LiS_E19_540:64).

Störfaktoren, die unangenehme Auswirkungen hatten, stellten Kinder der Frauen dar, wenn sie in die Einheit mitgebracht wurden. Bei Frau Nesrin war dies des Öfteren der Fall. Sie musste ihren Sohn mitbringen und konnte deshalb auch nicht rechtzeitig kommen. Dieser Umstand belastete die Teilnehmerin, sie verbalisierte dies auch und beobachtet wurde, dass sie dies ihren Sohn auch spüren ließ (T_Ed_E16_504:4; T_LiS_E13_535:16; T_LiS_E27_547:17; T_LiS_E4_550:42; T_MaS_E28_576:14). Des Weiteren störten Geräusche, wie zum Beispiel das Läuten des Telefons (T_Ed_E23_511:10; T_Ed_E5_515:14). Rahmenbedingungen wie der Zeitpunkt der Einheit stellte für eine Frau (Frau Taisa) ein Problem dar weiter an den Einheiten teilzunehmen, da sich ihr Deutschkurs und die Bewegungseinheiten zeitlich überschneiden. Sie wurde in diesem Zusammenhang

traurig wahrgenommen nicht mehr teilnehmen zu können, was zeigt, dass ihr am Projekt etwas lag (T_LiS_E12_534:27).

Manche Inhalte gefielen einigen Frauen sehr gut, was auch wiederholt dokumentiert werden konnte (siehe 3.5). Bei der Beobachtung ebendieser Bewegungsaufgaben konnte jedoch auch festgestellt werden, dass es eine Frau gab, der dieser Inhalt nicht gefiel: „*Frau Dunja macht die Hula Hoop Übung deutlich keinen Spaß. Macht zwar anfangs mit, bleibt dann aber starr stehen und vermittelt mir einen Blick mit den Worten, wann hört das auf?*“ (T_Ed_E16_504:10; T_LiS_E16_537:20). Im Fall der Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen konnte jedoch überwiegend Positives dokumentiert werden, es soll jedoch auch aufgezeigt werden, dass die Gruppe auch in dieser Hinsicht sehr heterogen war und es deshalb schwer ist etwas zu generalisieren, was auch der Entspannungsteil zeigte (siehe S.72-73). Die Atemübungen fielen den meisten Frauen sehr schwer und besonders die Bauchatmung und unpassende Musik dazu löste unangenehme Gefühle bei ihnen aus (T_Ed_E21_510:16; T_LiS_E12_534:18; T_LiS_E12_534:22; T_LiS_E12_534:23; T_LiS_E22_542:19; T_LiS_E22_542:20; T_LiS_E3_549:47; T_LiS_E5_551:40; T_MaS_E3_577:4). Das Beenden der Atemübungen war den Frauen selbst überlassen, was sie auch umsetzten. Die Selbstbestimmung, die unangenehme Situation beenden zu können, gab den Frauen vermutlich Kontrolle (T_LiS_E12_534:20). Das zweite Mal Steppen kam bei den Frauen nicht so gut an, diesmal stellten die Schrittkombinationen eine zu hohe Herausforderung dar, was in Zusammenhang mit dem *Erleben von Überforderung* gebracht werden kann (T_LiS_E11_533:15). Übungen für den Rücken waren in der liegenden Position (T_LiS_E8_554:20; T_MaS_E8_579:15) und auf dem Pezzi-Ball unangenehm für die Frauen, sie verbalisierten diesen Umstand und dadurch wird das *Erleben von Selbstvertrauen* vermutet (T_LiS_E12_534:15). Einmal wurden Staffelspiele von den Frauen nicht gut angenommen (T_LiS_E23_543:7).

Bedingten äußere Umstände die Unterbrechung einer Routine-Handlung, wie mit dem Lift hoch ins Tanzstudio zu fahren, konnte die Situation zu Fuß hoch zu gehen zu einem Stressor werden, da in diesem Zusammenhang Angst dokumentiert wurde (T_Ed_E17_505:3; T_LiS_E17_538:4).

Frustration konnte angeführt werden, wenn die Frauen etwas gar nicht schafften, diese Überforderung hing stark mit negativen Gefühlen zusammen (T_LiS_E19_540:15; T_LiS_E19_540:55; T_LiS_E22_542:12; T_LiS_E22_542:13).

4 Schlussfolgerung

4.1 Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Bindung und Nähe aus?

Die Beantwortung dieser Forschungsfrage basiert auf der Grundlage der Interaktionen und Beziehungen, die während der Intervention stattfanden beziehungsweise während des Projektes aufgebaut wurden, da Bindung ein Beziehungsmerkmal darstellt. Generell konnte eine positive Beziehung zwischen der Therapeutin sowie den Trainerinnen und den Teilnehmerinnen aufgebaut werden siehe unter Punkt 3.1. Die zunehmende Entwicklung von Beziehungen als Prozess zeigte sich besonders deutlich im Laufe des Projektes. Edita und die Trainerinnen stellten Bezugspersonen dar und agierten als Stütze in vielen Situationen. Von Beginn an waren Interaktionen von den wichtigen Faktoren Vertrauen und Sicherheit geprägt (siehe 3.1.1, 3.1.2). Des Weiteren wiesen die Therapeutin und die Trainerinnen die Eigenschaften einer Bezugsperson auf, die Grawe (2004) als bedeutsam erklärt; Einfühlsamkeit, Verfügbarkeit, Reaktionsbereitschaft sind grundlegende Merkmale (siehe 3.1). Eine Annäherung an die Befriedigung der Bedürfnisse kann daher angenommen werden, da viele Situationen auftraten wie beispielsweise Kontrollverluste, in denen die Therapeutin unterstützend, Hilfe leistend, beruhigend einwirkte und für die Frauen da war. Die Frauen nahmen diese Unterstützung gerne an und bemühten sich auch ihrerseits um eine Bindung, indem sie die Therapeutin und die Trainerinnen innerhalb ihrer Möglichkeiten unterstützten, beispielsweise mit dem Tragen von Sportgeräten. Persönliche Gespräche und Berührungen sowie die emotionalen Momente bei der Verabschiedung verdeutlichen die entstandene Nähe und auch die Bindung. Dieses Bemühen um eine Bindung verdeutlicht eine positive Wahrnehmung des Verhaltens der Frauen. Da laut Gurriss und Wenk-Ahnson (2003) eine Beeinträchtigung bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen hinsichtlich sozialen Verhältnissen sowie Bindungen besteht. Das positive Verhalten resultiert aus dem Umgang der Trainerinnen mit den Frauen. Die Beziehung der Trainerinnen zu den Frauen zeichnete sich durch bestärkende, bestätigende, animierende, wohlthuende, aber auch beruhigende, bemühende, wertschätzende Faktoren sowie Verständnis in Reaktionen und Förderung der Selbstbestimmtheit aus (siehe 3.1.2). Es wurde darauf verwiesen, dass Übungen nicht ausgeführt werden müssen. Bestärkt wurden die Frauen in der aktiven Mitgestaltung indem sie animiert wurden Übungen vorzuzeigen sowie Ideen oder Bewegungsabfolgen von den Frauen übernommen wurden. Freudige Reaktionen der Frauen auf dieses Verhalten konnten wahrgenommen werden (siehe 3.1.2). Die positive Beziehung ist besonders geprägt durch den nonverbalen Ausdruck der Teilnehmerinnen; anstrahlen und anlachen wurde des Öfteren bei Spielformen, koordinativen Übungen und auch Kraftübungen dokumentiert und verweist auf die positive Beziehung. Die erfolgreiche Umsetzung der im Theorieteil genannten wichtigen Aspekte

der Beziehungsgestaltung verweist nicht nur auf die dadurch entstandene positive Beziehung, sondern vor allem auf die Befriedigung dieser Bedürfnisse (siehe 1.4.3). Die positive freudige Stimmung, die dadurch wahrgenommen wurde, deutet auf einen Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* hin. Dieser Umstand verdeutlicht die Annahme von Grawe, dass die Grundbedürfnisse zusammenhängen und sich auch gleichzeitig an mehrere angenähert werden kann. Negative Interaktionen zwischen Trainerinnen und Teilnehmerinnen kamen insgesamt nur zwei Mal vor, es handelte sich dabei nur um Kleinigkeiten, bei denen keine negativen Folgen dokumentiert werden konnten und die deshalb keinen Einfluss auf die Beziehung nahmen (siehe 3.1.2).

Des Weiteren entstanden in den Interaktionen der Frauen und der Trainerinnen Verbindungen mit diversen Komponenten. Durch die Vermittlung von Wertschätzung und Anerkennung in Form von Lob und positivem Feedback in bedeutsamen Situationen sowie aufgrund von Bemühungen um das Wohlergehen der Frauen besteht die Verbindung mit der Komponente *Wahrnehmung von positiven sozialen Erfahrungen* (siehe S.53, S.57, S.75). Positive Reaktionen der Frauen im Sinne von Verbesserung der Stimmung nach solchen Handlungen verdeutlichen den Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*. Durch die Vermittlung von Information und Wissen vom korrekten Ausführen der Übungen, Alternativübungen bei Schmerzen und Erklärungen der Durchführung von Sport zuhause kann von einem Erwerb neuer Ressourcen ausgegangen werden, der in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Verstehbarkeit/Struktur* steht und sich in weiterer Folge positiv auf die Komponente *Erleben von Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen* auswirkt, da eine zukünftige Situation mit erworbenen Ressourcen besser bewältigt werden kann. Die Grundlage für ein *gelingendes Tun* ist jedoch nicht nur die Vermittlung von Wissen, sondern auch das wiederholte Üben und Trainieren, was auch im Projekt zu Erfolgserlebnissen führte. Die Trainerinnen unterstützen die Wahrnehmung von *gelingendem Tun* und das *Erleben von Stärken* nicht nur mit Lob, sondern auch indem sie verbalisierten oder durch Mimik und Gestik ausdrückten, dass die Übungen auch für sie anstrengend waren oder auch sie Fehler machten. Diese Vorgänge konnten bei den Kraftübungen und beim Steppen beobachtet werden (siehe S.55-56). Gefühle von Stolz und Freude der Frauen konnten in diesem Zusammenhang wahrgenommen werden, was auch auf das *Wahrnehmen von Selbstwirksamkeit* verweist. Fortschritte und Verbesserung der physischen Leistung sowie die Linderung der Schmerzen thematisierten die Trainerinnen, um den Teilnehmerinnen ihre Entwicklung bewusster zu machen und die Wahrnehmung dahingehend zu verstärken (siehe S.57).

Ein ähnlich positives Muster zeigte sich auch in den Beziehungen der Teilnehmerinnen untereinander. Das Gefühl von Vertrauen und Sicherheit ausgedrückt durch Gespräche, freiwilliger Körperkontakt beim Tanzen sowie bei Balanceübungen zeigte eine positive Beziehung der Frauen untereinander. Des Weiteren konnten Berührungen auch bei der Begrüßung vor der Einheit und beim Verabschieden dokumentiert werden. Im Laufe des Programms kleideten sich die Frauen gemeinsam in einem Raum um, was auf das entstandene Gefühl von *Vertrauen* und *Sicherheit* verweist. Hilfe und gegenseitige Unterstützung kennzeichneten die positive Beziehung der Frauen. Diese Aspekte traten in Form von Hilfestellungen in Erklärungen bei beispielsweise Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen auf. Außerdem konnte Unterstützung beim Aufbau von Sportgeräten festgestellt werden sowie durch das Übersetzen füreinander. Die Komponente *Übernahme sozialer Rollen* konnte in diesem Zusammenhang festgestellt werden, da die Frauen Verantwortung in Form der Trainerinnenrolle übernahmen. Soziale Anerkennung in Form von Lob und sich füreinander freuen, wenn etwas gelungen ist, konnte wahrgenommen werden. Soziale Ressourcen wie Wohlbefinden in der Gruppe und die Entwicklung von Freundschaften verweisen auf positive Tendenzen in Richtung Befriedigung des Bedürfnisses nach Bindung und Nähe (siehe 3.1.3). In den Nachgesprächen wurde angegeben, dass alle sehr nett und freundlich waren (N_Leyla_697:1; N_Leyla_697:3). Der Zusammenhalt unter den Frauen war stark ausgeprägt. Dies zeigte sich zum Beispiel durch die Unterstützung, als eine Frau Hilfe benötigte, da sie Kontrollverlust in Form von einer Dissoziation oder eines Flashbacks erlitt, was auf die entstandene Beziehung der Frauen hindeutet (siehe S.65-66). Obwohl auch viele positive Interaktionen zwischen allen Frauen stattfanden, in denen sie in deutscher Sprache miteinander kommunizierten und miteinander tanzten fühlten sich die Frauen wohler, wenn Teilnehmerinnen aus ihrer Kultur anwesend waren. Eine Tendenz in Richtung *Subgruppenbildung* von tschetschenischen beziehungsweise afghanischen Frauen konnte deshalb dokumentiert werden. Dieselbe Kultur und die Möglichkeit der Verständigung in derselben Sprache sind begünstigende Faktoren für die Subgruppenbildung. Freundschaften und Beziehungen entwickelten sich demnach eher innerhalb der Subgruppen (siehe S.66-68). Humorvolle Situationen, Spaß bei Spielen schafften positive soziale Situationen. Negative Situationen, wie der Kontrollverlust von Frau Petimat (siehe 3.3.1) hatten kurzfristig negative Auswirkungen auf die Stimmung der Frauen untereinander. Frau Petimat übte Vorwürfe und Kritik an Frau Rahel aus, was laut Grawe (2004) zu den Vermeidungszielen gehört und sich dadurch womöglich auch auf die Bedürfnisbefriedigung negativ auswirkte. Zwischen diesen Frauen konnte jedoch generell keine Beziehung wahrgenommen werden. Auswirkungen in den folgenden Einheiten konnten auch nicht festgestellt werden. Generell konnte jedoch ein Beziehungsaufbau sowohl zwischen der Therapeutin und den Trainerinnen mit den Frauen festgestellt werden

und dadurch eine positive Tendenz in Richtung der Befriedigung des Bedürfnisses nach Bindung und Nähe vermutet werden, als auch zwischen den Frauen untereinander. Diese Beziehungen konnten sich jedoch hauptsächlich zwischen den tschetschenischen Frauen untereinander und den afghanischen Frauen untereinander etablieren. Resultate bezüglich der Gruppe haben ergeben, dass eine offene Gruppe kein Problem darstellt, da die neuen Frauen zumeist positiv aufgenommen wurden und sich schnell eingliederten. Des Weiteren stellte eine zu große Gruppe aufgrund von Platzmangel in den Räumlichkeiten keine optimale Situation dar und erschwerte die Beobachtung. War nur eine Frau anwesend, so wollte diese nicht alleine trainieren. Die Gruppe war generell ein wichtiger Aspekt für die Teilnehmerinnen (siehe 3.1.3; N_Leyla_697:6).

4.2 Wie wirkt sich die Intervention auf das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle aus?

Da die Voraussetzung für Kontrolle die *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit* von Ereignissen darstellt, ist eine umfassende Analyse dieser Komponenten in Bezug auf das Projekt durchgeführt worden.

Die Vermittlung von Information und Wissen in Bezug auf Bewegungen nimmt eine Schlüsselrolle beim Erwerb von kognitiven Ressourcen ein und wurde von den Trainerinnen erfolgreich ausgeführt. Besonders bei den Muskelkräftigungsübungen konnte dies nachgewiesen werden. Die Frauen konnten formulieren, für welche Muskelpartien die Übungen gut sind und auch auf die richtige Körperstelle deuten, was den Erwerb kognitiver Ressourcen bestätigt (siehe 3.3.2). In den Nachgesprächen bestätigten die Frauen, dass viel Neues erlernt wurde (N_Nesrin_695:5; N_Zohra_696:7). Der immer gleiche Ablauf hinsichtlich des Aufwärmens mittels Mobilisation, des Hauptteils und am Schluss der Dehnung und Entspannung ergab eine Struktur, die für Transparenz und Orientierung sorgte. Aufgrund dieser Struktur ergab es sich, dass die Frauen von sich aus die Mobilisation zu Beginn der Einheit durchführten und dadurch Ressourcen erworben. Des Weiteren vollendeten die Frauen ohne Anleitung bei der Mobilisation und beim Lauf-ABC Bewegungsabfolgen, die zum wiederholten Male durchgeführt wurden, was auf das *gelingende Tun* in Form von üben und trainieren verweist. Die entstandene Verstehbarkeit lässt sich dadurch nachvollziehen, dass sich die Frauen an Übungen erinnerten und diese dann auch vorzeigen konnten. Des Weiteren waren sie in der Lage, anderen Teilnehmerinnen Übungen zu erklären und sie bei der Ausführung zu unterstützen. Außerdem reflektierten sie, dass sie neue Übungen erlernt haben, was wiederum auf den Erwerb von kognitiven Ressourcen verweist. Dieser Erwerb wurde von den Frauen genutzt, um die Intensität von Bewegungen individuell optimal zu gestalten und damit für sich selbst einen guten Spannungsbogen zu schaffen (siehe 3.3.3). Es wurde somit ein

Handlungsspielraum geschaffen, der laut Grawe (1998) entscheidend ist, um das Kontrollbedürfnis zu befriedigen. Die positiven Erfahrungen spiegelten sich im Erleben und Verhalten der Frauen wider. Des Weiteren kann auf den Erwerb kognitiver Ressourcen geschlossen werden, da die Frauen in der Lage waren Übungen zuhause auszuführen, was von den Trainerinnen gefördert wurde (siehe 3.3.3). Die Frauen erlebten durch die gewonnenen Ressourcen, dass sie Schmerzen entgegensteuern können sie nehmen dadurch laut Liedl, Knaevelstrud und Müller (2014) vermehrt Selbstkompetenz wahr und wirken somit dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegen.

Die Komponente *Handhabbarkeit/Bewältigungserfahrungen* steht in starkem Zusammenhang mit *gelingendem Tun*. Persönliche Erfolgserlebnisse der Frauen verweisen auf ein *gelingendes Tun* und eine *Bewältigungserfahrung* sowie auf die Erfahrung von *Selbstwirksamkeit*. Diese konnten beim Mobilisieren, Dehnen, bei Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen, bei der Koordination und den Kraftübungen sowie beim Lauf-ABC dokumentiert werden. Die Reaktionen der Frauen auf das Erfolgserlebnis waren überaus positiv. Sie lachten, quietschten und zeigten Freude und Stolz sowie Begeisterung. Das positive Erleben ergab sich aus der Wahrnehmung von *gelingendem Tun* und sorgte so für die Annäherung an die Bedürfnisbefriedigung. Das *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* steht deshalb in enger Verbindung mit solchen Situationen. Außerdem besteht die Vermutung, dass durch solche Handlungen das *Selbstvertrauen* der Frauen gestärkt wurde. Die Selbstbestimmtheit der Teilnehmerinnen eine Übung auszuführen oder nicht, beziehungsweise das Durchführen von Alternativübungen gab den Frauen verschiedene Handlungsalternativen, wodurch das Gefühl von *interner Kontrollüberzeugung* gefördert wurde (siehe 3.3.4).

Durch die wiederholte Aussage der Frauen, dass sie sich durch Bewegung wohler fühlten und auch Fortschritte bemerkten ist davon auszugehen, dass sie eine *positive Konsequenzerwartung* und einen *Sinn* im Bewegungsprogramm sahen für den es sich lohnte, sich zu engagieren und einzusetzen, was auch der Ehrgeiz und die Motivation der Frauen zeigte. Besonders bei den Kraftübungen konnten diese Wahrnehmungen angeführt werden (siehe 3.3.7).

Das *Erleben von Selbstwirksamkeit* und *interner Kontrollüberzeugung* steht in Verbindung zueinander. Bei der Muskelkräftigung konnte Selbstwirksamkeit und *internale Kontrollüberzeugung* des Öfteren wahrgenommen werden. Die Frauen empfanden Glück und Freude, wenn sie die Anzahl der Wiederholungen bei den Bewegungsabläufen der Muskelkräftigung aufgrund ihres eigenen Handelns schafften (siehe 3.3.2). Das *gelingende Tun* bildete die Basis für die Fortschritte und die Verbesserung des allgemeinen

Wohlbefindens sowie für die Linderung von Schmerzen, die vor allem bei den Kräftigungsübungen und dem Lauf-ABC dokumentiert werden konnten, wobei auch sehr hohe Motivation angeführt werden konnte (siehe 3.3.2). Auch in den Nachgesprächen bestätigte sich die Annahme über Linderung der Schmerzen durch das Krafttraining und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Betont wurde, dass das Krafttraining besonders gut war (N_Nesrin_695:1; N_Nesrin_695:4; N_Zohra_696:1; N_Zohra_696:3; N_Leyla_697:2; N_Leyla_697:4; N_Leyla_697:5). Generell kann bei der positiven optimistischen Stimmung bei der Muskelkräftigung ein Zusammenhang mit der Komponente *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus* hergestellt werden. Kontrollverluste kamen in Form von Anfällen/Dissoziationen und nicht steuerbaren emotionalen Ausbrüchen vor. In diesen Situationen stellten soziale Hilfestellungen einen wichtigen Aspekt dar. Generell ist davon auszugehen, dass auch durch die Möglichkeit, die Einheit aktiv mitzugestalten, Kontrolle gefördert wurde. Äußerte eine Frau wiederholt Rückenübungen machen zu wollen, ist davon auszugehen, dass dies mit ihren motivationalen Zielen zusammenhing. Etwas zur Herbeiführung und zur Aufrechterhaltung seiner eigenen Ziele zu tun entspricht laut Grawe (1998) dem Kontrollbedürfnis und laut Schley (2012) tritt bei der Erreichung von kleinen bis mittleren Zielen Selbstwerterhöhung ein. Da auf die Wünsche der Frauen eingegangen wurde und *gelingendes Tun* dokumentiert wurde, kann davon ausgegangen werden, dass die Frauen das Gefühl von Kontrolle verspürten und eine Annäherung an die Bedürfnisbefriedigung angenommen werden kann (siehe S.70, S.80). Die Forderung nach mehr Übungen bzw. mehr Wiederholungen kann in Verbindung mit der Komponente *Erleben von Selbstvertrauen* gebracht werden, da eine laute Äußerung vermehrte Präsenz und die Aufmerksamkeit der Gruppe nach sich zieht.

4.3 Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung?

Das Erleben von Lust kommt in einer Vielzahl von Variationen bei den verschiedenen Komponenten vor. Erfreuliche, lustvolle Erfahrungen mit dem Ergebnis eine positive Lust/Unlust-Bilanz zu erreichen ist laut Grawe (1998) das Ziel. Freude und Spaß ausgedrückt durch Lachen verhilft zur Bedürfnisbefriedigung (Schley, 2012). In der Intervention zeigte sich deutlich, dass diese Komponenten erfüllt wurden und somit von einer Bedürfnisbefriedigung ausgegangen werden kann. Spielformen mit und ohne Ball, kreative Handlungen, Staffelspiele mit Wettkampfcharakter, das Lauf-ABC, Kräftigungsübungen, Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen stellten Inhalte dar, die überwiegend lachen und Freude erzeugten (siehe 3.5). Was auch in den Nachgesprächen bestätigt werden konnte (N_Zohra_696:4; N_Zohra_696:3). In den Interaktionen mit den Trainerinnen und der Therapeutin sowie des Öfteren mit den anderen Teilnehmerinnen konnten freudvolle Erfahrungen gesammelt werden (siehe 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3).

Erfolgserebnisse, *gelingendes Tun*, *Erleben von Selbstvertrauen*, Fortschritte, Linderung der Schmerzen, *Erleben von Selbstwirksamkeit* stehen in Verbindung mit Freude, sowie *Wahrnehmung positiver sozialer Erfahrungen*. Besonders bei dieser Komponente fällt auf, dass in einer Aktion nicht nur das Potenzial besteht ein Bedürfnis zu befriedigen, sondern mehrere gleichzeitig befriedigt werden können, was auch Grawe (1998) angibt. Freude konnte wahrgenommen werden, wenn den Frauen Übungen gut taten, was das Erleben von Wohlbefinden zur Folge hatte (siehe S.73). Wohlbefinden durch den Sport gab auch eine Frau im Nachgespräch an (N_Zohra_696:6). Hervorzuheben sind der Ehrgeiz und die Motivation der Frauen und der Spaß an verschiedensten Handlungen (siehe S.73-74). *Unlust* trat häufig in Zusammenhang mit der Komponente Erleben von *Überforderung* auf. Überforderungen stellten für die Frauen besonders Atemübungen dar, aber auch diverse Koordinationsübungen, die noch nicht oft trainiert und geübt wurden, sowie teilweise die Entspannung und Hoop-Dance (siehe 3.3.5, 3.6). Ein weiterer interessanter Aspekt ist, dass Dissoziationen und Intrusionen im Programm vorkamen. Wie im Theorieteil erläutert wurde, passiert dies, wenn die grausamen Erfahrungen nicht an die Schemata assimiliert werden (siehe S.11). Generell konnten jedoch mehr freudvolle, lustbetonte Erfahrungen dokumentiert werden als solche, die Unlust hervorriefen, wodurch von der Erreichung einer positiven Lust/Unlustbilanz und somit von einer Bedürfnisbefriedigung ausgegangen werden kann.

4.4 Welche Auswirkung hat die Intervention auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz?

Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz ist an Erfahrungen vom Bindungsbedürfnis und Kontrollbedürfnis geknüpft (siehe 1.4.4). Wie auch beim Kontrollbedürfnis spielt die *Selbstwirksamkeit* eine wichtige Rolle in der Annäherung an Konsistenz. Die Frauen erleben aufgrund von eigenen Handlungen, einem *gelingenden Tun*, Wirksamkeit. Das Empfinden von *Selbstwirksamkeit* bedingt die Wahrnehmung von körperlichen Kompetenzen und führt somit zur physischen Akzeptanz, wodurch laut Duncan & Eyre (2008) das Selbstwertgefühl steigt (siehe S.24). Dieses positive Erleben ergibt sich in der Wahrnehmung von *gelingendem Tun* (siehe S.25-26). Die Bedeutung von *gelingendem Tun* ist daher im weiteren Sinne entscheidend für eine Bedürfnisbefriedigung im Programm. Das *gelingende Tun*, wie unter Punkt 3.3.2 beschrieben, konnte erreicht werden. Eine ebenfalls wichtige Komponente stellt das Erleben von *Selbstvertrauen* dar, das in vielen Situationen beobachtet werden konnte. Wie zum Beispiel beim Einfordern von mehr Kraftübungen, aber auch bei der Äußerung, dass es genug Kraftübungen waren. Bei der Übernahme der Trainerinnenrolle konnte *Selbstvertrauen* wahrgenommen werden (siehe 3.2). Die Frauen trauten sich im Mittelpunkt zu stehen, dies kann nicht nur bei der *Übernahme sozialer Rollen*, sondern auch beim Vorzeigen von Übungen angenommen

werden (siehe S.81). Das Durchsetzen gegen andere Teilnehmerinnen konnte beobachtet werden und weist auf *Selbstvertrauen* hin (siehe S.63). Doch vermutlich wirkt sich das *gelingende Tun* besonders positiv auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung aus, da es auf eigene Stärken und Kompetenzen verweist und dadurch die eigenen Fähigkeiten deutlicher wahrgenommen werden, da der Fokus auf eigene Kompetenz gelegt wird. Es bedingt das *Erleben von Lust/Spaß/Optimismus*, ausgedrückt durch die Freude und das Wohlbefinden, dass man etwas geschafft hat und dadurch Ressourcen in Form von Kompetenzerfahrungen aufgebaut werden konnten. Außerdem geben wiederholt gelungene Aktionen *Selbstvertrauen* und verweisen damit auf eine positive Auswirkung auf die *Selbstwerterhöhung* (siehe S.83-86). *Gelingendes Tun* stellt ein Werkzeug für die *Handhabbarkeit* beziehungsweise die Bewältigung einer Situation dar und verleiht somit Kontrolle in gewissen Situationen. Im Programm waren dies vor allem Situationen, in denen Anforderungen in Form von Kraftübungen oder Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen gestellt und positiv bewältigt werden konnten. Die Wahrnehmung über den Erfolg verstärkten die Trainerinnen durch *Anerkennung* in Form von *Lob*, oder dadurch, dass auch sie Anstrengung zeigten. *Soziale Anerkennung* durch Trainerinnen oder auch Teilnehmerinnen deuten auf positive Auswirkungen auf das Bedürfnis nach *Bindung und Nähe* hin und auch auf das Bedürfnis nach *Selbstwerterhöhung* (siehe S.75, S.84-85). Durch das Einfordern von mehr Übungen und Wiederholungen kann zum einen von einem vorangegangenen *gelingenden Tun* ausgegangen werden, zum anderen *ein guter Spannungsbogen* mitgestaltet werden und so dem *gelingenden Tun* mehr Bedeutung verleihen (siehe S.64, S.70-72, S.79-80, S.84). Ebenfalls auf die Entstehung von motivationalem Priming kann ein Einfluss vermutet werden, da ein *gelingendes Tun* für positive Erwartungen bei wiederholtem Ausführen derselben Übung sorgt. Eine positive psychophysische Gestimmtheit, die Schley (2012) zur Entstehung von motivationalem Priming anführt, gegenüber der erfolgreichen Tätigkeit und dadurch möglicherweise der Wille mehr davon auszuführen kann vermutet werden. Fortschritte und Verbesserungen in Form von Linderung von Schmerzen und dem Durchführen von mehr Wiederholungen bei der Muskelkräftigung beweisen ein stattgefundenes *gelingendes Tun* in der Intervention (siehe S.78-79). *Gelingendes Tun* hängt mit der Komponente *Verstehbarkeit* zusammen, weil manche Übungen neu gelernt werden mussten und in manchen Fällen das *gelingende Tun* nicht sofort eintrat. Erst wenn der Erwerb der neuen kognitiven Ressourcen stattgefunden hat, kann ein *gelingendes Tun* erfolgen. Daher ergibt sich eine Verbindung mit dem Üben beziehungsweise dem Trainieren als Grundlage für *gelingendes Tun* und somit auch für die Bedürfnisbefriedigung, was sich auch bei der Mobilisation zeigte, welche die Frauen mit der Zeit schon von sich aus, ohne Anleitung ausführten (siehe S.74). Die erlebte

Selbstwirksamkeit und das *gelingende Tun* bestätigen die Steigerung des Selbstwertgefühles und somit die Konsistenz hinsichtlich dieses Bedürfnisses.

4.5 Ist motivationales Priming während der Intervention entstanden und wenn ja wodurch?

Motivationales Priming ist die Bereitschaft, auf positive Reize zu reagieren und so in weiterer Folge das Annäherungssystem zu aktivieren. Das drückt sich generell in positiver psychophysischer Gestimmtheit, Vorfreude, sowie „für etwas bereit sein“ aus. Eine sichere, angstfreie Umgebung ist dazu notwendig (Schley, 2012). Ein aktives Tun, eine aktive Mitgestaltung des Programms ist von großer Wichtigkeit (siehe S.18). Eine aktive Mitgestaltung konnte vor allem bei den Kraftübungen dokumentiert werden. Was sich nicht nur durch das Fordern nach mehr Übungen ausdrückte und das Vorzeigen von Bewegungsabfolgen, sondern auch durch genaue Angabe, für welchen Bereich der Muskulatur noch Übungen gemacht werden sollten (siehe S.71-72). Auch bei Dehnungsübungen und bei der Mobilisation konnte das wahrgenommen werden (siehe S.71). Korrigierende Erfahrungen hinsichtlich der Umwelt konnten somit gemacht werden, da Reize zum Beispiel neue Übungen beim Krafttraining oder beim Lauf-ABC nicht vermieden wurden, sondern diese Herausforderungen durch ein aktives Tun bewältigt wurden. Der starken Bereitschaft zu negativen Emotionen, welche Kohls (2005) als Charakteristikum für traumatisierte Personen nennt, konnte mit Hilfe solcher korrigierenden Erfahrungen entgegengewirkt werden. Inhalte konnten mitgestaltet werden, was sich vermutlich positiv auf die Motivation und auf das Gefühl, dass sich die Mühe lohnt, auswirkte. Hohe Motivation, Vorfreude und „für etwas bereit sein“ konnte dann auch im Zusammenhang mit Kraftübungen dokumentiert werden, was die Entstehung von motivationalem Priming bestätigt (siehe S.70). Generell deuten die hohe Motivation, der Ehrgeiz sowie das Schummeln und der Kampfgeist der Frauen auf eine hohe Eigenaktivität im Sinne eines selbstinitiierten Tuns hin. Inhalte, bei denen diese Aspekte beobachtet werden konnten, waren vor allem Spiele, kreative Handlungen, Staffeln mit Wettkampfcharakter, beim Lauf-ABC und bei Kraftübungen (siehe S.73-74). Das Erleben von positiven *Bewältigungserfahrungen* und *Kompetenzerfahrungen in Form von gelingendem Tun* sind Hinweise für ein entstandenes motivationales Priming (siehe 3.3.4). Ebenfalls spielt das Erleben von Sicherheit eine wichtige Rolle für das Entstehen von motivationalem Priming, weil Laut Schley (2012) die Sporttherapie so angstfrei wie möglich gestaltet werden soll, damit motivationales Priming entwickelt werden kann. Das wurde bei der Auswertung der Komponenten Erleben von Vertrauen und Erleben von Sicherheit auch großteils ersichtlich (siehe 3.1.1, 3.1.2, 3.3.8). Situationen, in denen sich die Frauen nicht sicher fühlten kamen auch vor, beispielsweise hervorgerufen durch plötzliche Anwesenheit eines Mannes (siehe 3.6). Durch die Wahrnehmung eines guten, zuversichtlichen Gefühls

von Vertrauen entsteht ein positives Klima, um für wichtige Veränderungen bereit zu sein. Das Erleben von Selbstvertrauen spielt demnach ebenfalls eine wichtige Rolle und konnte in mehreren Situationen nachgewiesen werden (siehe S.47, S.50-51, S.59, S.62-63, S.75-78, S.81, S.85, S.92, S.96). Auch das Ausüben von Sport außerhalb des Programms zeigt die Bereitschaft der Frauen für Veränderungen. Es kann davon ausgegangen werden, dass ein aktives Tun zuhause in Verbindung mit dem zuvor erfolgten gelingenden Tun in den Einheiten steht (siehe S.54, S.73, S.78, S.89). Die Wahrnehmung der eigenen Stärken und den *Bewältigungserfahrungen* der Aufgaben in den Einheiten stellten Erfahrungen, mit positiven Emotionen behaftet, dar. Aufgrund des Erlebens von positiven Emotionen beziehungsweise gelingendem Tun in Zusammenhang mit dem Ausführen von diversen Übungen entsteht womöglich Zuversicht und Vorfreude, beim nächsten Mal die Übungen wieder erfolgreich absolvieren zu können. Werden solche positiven Erfahrungen wiederholt gemacht, kann eine positive Bahnung entstehen und eine Tendenz zu annäherndem Verhalten. Dies kann zu motivationalem Priming führen (Schley, 2012). Das Zutrauen, die Übungen auch zuhause selbstständig ohne Anleitung durchführen zu können, wird dadurch gestärkt. Des Weiteren ist die Verbindung des Entstehens von motivationalem Priming von positiven *Bewältigungserfahrungen* und dadurch der *Handhabbarkeit* von Situationen abhängig. *Gelingendes Tun* sowie *Selbstwirksamkeitserfahrungen* und dadurch die Wahrnehmung der eigenen Stärken ist mit positiven Emotionen verbunden und daher unumgänglich für das Entstehen von motivationalen Priming (siehe 3.3.4). Auch die Erwartung beziehungsweise das Erleben einer positiven *Konsequenz*, beispielsweise Linderung der Schmerzen und infolge sich besser zu fühlen unterstützt dabei das neu erworbene Verhalten beizubehalten und sorgt ebenfalls für eine positive emotionale Bewertung. Motivation, Ehrgeiz aber auch vor allem das Erleben von *Lust/Spaß/Optimismus* verweisen auf den Aufbau von motivationalem Priming (siehe 3.5). Situationen, die wiederholt mit Freude erlebt werden wie es bei *Bewältigungserfahrungen* oder *gelingendem Tun* des Öfteren der Fall ist, sorgen für eine Verknüpfung mit positiven Emotionen und mit dem *Erleben von Selbstwirksamkeit* (siehe 3.3.2). Aufgrund der positiven Erfahrungen, mit den eigenen Fähigkeiten wirksam gehandelt zu haben und der Erwartung, dass auch zukünftig das eigene Handeln als wirksam erlebt wird, wird die Bereitschaft auf zukünftig auftretende Reize positiv zu reagieren vermutlich gefördert. Des Weiteren wurden Ideen der Frauen aufgegriffen und so eine aktive Mitgestaltung gefördert (siehe S.75). Eigeninitiativen wurden im Laufe des Programms vermehrt wahrgenommen (siehe S.75-76). Generell besagt das Phänomen des motivationalen Primings, positive Emotionen und annäherndes Verhalten werden durch emotional positive Erfahrungen vorgebahnt und aktiviert, was auch in Verbindung mit der *Wahrnehmung positiver sozialer Erfahrungen* steht, die durch Interaktionen der Gruppenmitglieder entstehen konnten (siehe

3.1). Eine Abschwächung von negativen Emotionen und Vermeidungsreaktionen folgen dadurch. Wie im Theorieteil aufbereitet steht bei Menschen mit Depressionen oder traumatischen Erfahrungen ein Vermeidungsverhalten im Vordergrund. Die Person ist der Meinung sich mit solch einem Verhalten vor weiteren Verletzungen zu schützen. Tatsächlich können jedoch keine korrigierenden Erfahrungen gemacht werden, wenn Reize vermieden werden. Inkonsistenz entsteht. Aktives selbstinitiiertes gelingendes Tun ist laut Schley (2012) der Schlüssel zur Lösung des Problems hinsichtlich des Vermeidungsverhaltens. Die Resultate der Intervention zeigen eine intensive Auseinandersetzung der Frauen mit der Bewältigung von Reizen. Ein aktiver gelingender Dialog zwischen Mensch und Umwelt hat während der Intervention stattgefunden. Die Frauen erlebten einen selbstinitiierten Spannungsabbau und bildeten die Basis um weg vom Vermeidungsverhalten hin zum Annäherungsverhalten zu gelangen. Die Aktivierung positiver Emotionen, Erwartungen und Ziele führen zu einer vermehrten Aktivierung des Annäherungssystems. Eine Vielzahl an positiven Erfahrungen konnte wie vorher erläutert gemacht werden, daher konnte im Projekt eine Grundlage für motivationales Priming geschaffen werden. Ebenfalls kann die Erreichung von Annäherungszielen nach Grawe bestätigt werden, wie aus den erläuterten Ergebnissen und der Schlussfolgerung entnommen werden kann. Anderen Menschen helfen, Hilfe bekommen, Intimität/Bindung, Autonomie, Geselligkeit, Anerkennung/Wertschätzung, Überlegen sein/Imponieren, Leistung, Kontrolle haben, Bildung/Verstehen, Selbstvertrauen/Selbstwert sind Annäherungsziele, die im Projekt von den Frauen eindeutig erfahren und erlebt werden konnten. Die Erreichung von Annäherungszielen lässt auf eine Aktivierung des Annäherungssystems und somit auf ein entstandenes motivationales Priming schließen.

4.6 Empfehlungen für die Praxis

Aus den Resultaten und den daraus gezogenen Schlüssen lassen sich Empfehlungen für die Praxis in der Bewegungstherapie unter Rücksichtnahme auf die Grundbedürfnisse und motivationales Priming ableiten. Diese verstehen sich als Erweiterungen der Hinweise zur Gestaltung von Sport- und Bewegungstherapie von Schley (2012). In manchen Punkten kommt es zu Übereinstimmungen (siehe S.25-27).

- Krafttraining als Inhalt der Bewegungstherapie eignet sich besonders um Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, aktiver Mitgestaltung und Spaß zu erleben. Ebenfalls wird die Wahrnehmung von Fortschritten und Verbesserungen, Linderung von physischen Schmerzen sowie gelingendes Tun ermöglicht und somit zur Befriedigung der Bedürfnisse nach Kontrolle, Selbstwerterhöhung und Lust sowie zur Entstehung von motivationalem Priming beigetragen.

- Staffelspiele mit Wettkampfcharakter fördern die Motivation, das aktive Tun, Spaß und Freude, wecken Ehrgeiz und schaffen Teamgeist. Ein positives, freudvolles Klima trägt zum Wohlbefinden, zur Bedürfnisbefriedigung und zu einer Umgebung, in der motivationales Priming entstehen kann, bei.
- Übungen und Spiele mit Bällen ebenso kreative Handlungen sorgen für Abwechslung und Spaß, kindliche Freude sowie für freudvolle Interaktionen innerhalb der Gruppe und führen dadurch zu positiven sozialen Situationen.
- Koordinative Elemente, wie Übungen aus dem Lauf-ABC oder mit dem Hula-Hoop-Reifen fördern kognitive Ressourcen und können besondere Erfolgserlebnisse darstellen.
- Vertrauen, Einfühlsamkeit, Wertschätzung, Schaffung einer sicheren Umgebung, Bemühungen, positive Körpersprache, anlächeln, animieren, bestärken sowie Hilfsbereitschaft kennzeichnen eine positive Beziehung, die das Bedürfnis nach Bindung und Nähe erfüllen und deswegen von den Trainer(innen) beachtet und umgesetzt werden sollen. Anleiter(innen) sollen Eigenschaften von Bezugspersonen aufweisen und die Position von Vertrauenspersonen einnehmen.
- Gelingendes, selbstinitiiertes, aktives Tun sowie wiederholtes Üben und Trainieren sind der Schlüssel zum Erfolg und zu motivationalem Priming sowie zur Befriedigung der Grundbedürfnisse. Die Resultate (siehe 3) untermauern diese Angabe von Schley (2012).
- Eine Veränderung des Verhaltens durch die Ausübung körperlicher Aktivität zuhause soll erreicht werden, um eine aktive Lebensweise auch nach der Intervention zu fördern. Neben den positiven Erfahrungen in den Einheiten sind Information und Wissensvermittlung dazu entscheidend, auch das zur Verfügung stellen von materiellen Ressourcen wirkt dabei unterstützend.
- Eine zu hohe Anzahl von Teilnehmer(innen) kann Überforderung und Drop-Out begünstigen.
- Individuelle Ziele und Wünsche der Proband(innen) sollen gemeinsam herausgearbeitet werden, die Inhalte in den Einheiten sollen sich danach orientieren. Dies schafft ein Gefühl von Motivation, Selbstwirksamkeit, Sinnhaftigkeit und dass es sich lohnt, aktiv mitzugestalten und sich zu engagieren.
- Positive Auswirkungen auf das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung können erreicht werden, wenn Ideen sowie Bewegungsabfolgen der Teilnehmer(innen), die

während der Einheit entstehen, aufgegriffen werden und die Ausführung dieser mit der gesamten Gruppe angeleitet wird.

- Eine Struktur gibt Sicherheit, fördert den Erwerb kognitiver Ressourcen und sorgt für Orientierung.
- Die Schulung der Selbstregulierungsfähigkeit hinsichtlich der Intensitäten kann erfolgen, indem der Handlungsspielraum und die Autonomie gewährleistet werden. Handlungsalternativen in Form von Alternativübungen, beispielsweise die Massage mit dem Tennisball, sollen als Strategie bei der Linderung physischer Schmerzen erlernt und dann selbstständig angewendet werden können. Die Wahrnehmung von Kontrolle kann dadurch entstehen.
- Die Übernahme der Trainer(innen)-Rolle fördert das Gefühl von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit beziehungsweise internaler Kontrollüberzeugung, und ermöglicht den Proband(innen) sich gegenseitig zu unterstützen und soll deshalb nicht unterbunden werden.
- Die Durchführung der Intervention ohne Dolmetscher(in) hat den Vorteil der gegenseitigen Unterstützung und damit positive Auswirkung auf die Förderung sozialer Kompetenzen. Außerdem wird den Teilnehmer(innen) die Gelegenheit geboten, ihre sprachlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dies kann zu besserer Integration und somit zu einer Erleichterung im Alltag beitragen.

5 Kritik und Ausblick

Die Datenproduktion könnte dahingehend bemängelt werden, dass der subjektive Einfluss der Beobachterin gegeben ist. Außerdem könnten aufgrund von nicht zeitnaher Protokollierung wichtige Beobachtungen verloren gehen. Verschiedene Perspektiven wurden daher ausgewertet um dem entgegen zu wirken. Viele Interpretationen basieren auf subjektiven Wahrnehmungen, da sie nicht zu hundert Prozent belegt werden können. Zukünftig könnte eine vertiefte Reflexion am Ende jeder Einheit, bei der die Teilnehmerinnen eingebunden werden dazu dienen, Vermutungen aufzuklären. Sprachliche Barrieren stellten einerseits ein Problem beim Anleiten dar, andererseits wurde das soziale Miteinander gefördert, da füreinander übersetzt oder erklärt wurde. Auch eine Sprachentwicklung kann so gefördert werden. Die Räumlichkeiten waren nicht optimal, da am Weg dorthin Begegnungen mit Männern stattfanden und generell der Raum (das

Tanzstudio) etwas zu klein war, als in der ersten Einheit eine hohe Anzahl an Frauen teilnahm. Die Beobachterinnen hielten fest, dass sie in dieser Situation überfordert waren und das Gefühl hatten nicht so viel wahrnehmen zu können, was sich auf die Qualität der Datenerhebung auswirken kann (siehe S.86). Die Teilnehmerinnenzahl sollte deshalb nicht zu hoch angesetzt werden. Der Massageraum wäre für eine zukünftige Durchführung besser geeignet, da auch Pezzi-Bälle vorhanden sind und nicht erst geholt werden müssen. Außerdem lag das Tanzstudio im Dachgeschoß des Instituts und an heißen Tagen staute sich die Hitze. Der Entspannungsteil gestaltete sich schwierig in der Bewertung, da in derselben Einheit sich einerseits ein paar Frauen sehr gut entspannten, andererseits die übrigen Frauen nicht entspannen konnten (siehe S.73). Das Gefühl drängt sich auf, dass manche Frauen gar nicht verstanden haben, wie man sich eigentlich entspannt. Dahingehend sollte zukünftig mehr Zeit investiert werden und gezieltere Erklärungen stattfinden. Außerdem stellte der Fastenmonat Ramadan für einige Frauen ein Problem dar. Möglicherweise sollte bei der Wahl des Zeitpunktes einer zukünftigen Intervention dieser Umstand berücksichtigt werden. Es kam vor, dass eine Frau ihren Sohn des Öfteren in die Einheiten mitbrachte, was sie selbst sehr störte und auch die Gruppe (siehe 3.6). Zukünftig sollte darauf geachtet werden, dass außenstehende Personen nicht an der Intervention teilnehmen können. Vor allem die persönliche Ansprache der Teilnehmerinnen sollte auch in Zukunft ausschließlich mit „Sie“ erfolgen, ein „Du“ kann erniedrigend auf die Frauen wirken. Zu Beginn des Programms kam es vor, dass die Trainerinnen die Frauen duzten (siehe S.51). Generell kann über Übungen mit Partnerinnen keine eindeutige Aussage getroffen werden; interessant hinsichtlich zukünftiger Ergebnisse wäre jedoch, diesen Aspekt mehr zu forcieren und öfter im Programm durchzuführen (siehe S.56). Die Forschungsarbeit hinsichtlich der Konsistenztheorie bietet noch viele weitere Aspekte zur Untersuchung an. Interventionen mit männlichen Probanden hinsichtlich der Grundbedürfnisse und motivationalem Priming würden einen wichtigen Beitrag zur Ergänzung dieser Arbeit darstellen. Auch weitere Studien in Bezug auf Annäherungsziele, Vermeidungsverhalten und motivationaler Schemata beziehungsweise nachhaltiger Veränderungen im Leben der Teilnehmer(innen) stellen vielversprechende Ansätze für weitere Forschungsarbeiten dar. Interessant zu erforschen wäre die Wirkung von weiteren Inhalten wie zum Beispiel Atemübungen, wenn der Fokus in einer Intervention auf diesen Inhalt gelegt werden würde. Diese Arbeit zeigt relevante Perspektiven hinsichtlich der Konsistenztheorie in Verbindung mit Bewegung und Sport auf, die in dieser Form noch nicht erforscht wurden und somit einen wertvollen Beitrag für den aktuellen Forschungsstand darstellt. Die Untersuchung der Auswirkung von körperlicher Aktivität auf die vier Grundbedürfnisse sowie motivationales Priming nach Grawe und die positiven Resultate der Befriedigung dieser lassen auf Relevanz in der Praxis schließen. Bewegungstherapie

als Ergänzung zur Gesprächstherapie erscheint daher als besonders sinnvoll und wichtig. Empfehlungen für die Praxis lassen sich aus den Ergebnissen dieser Arbeit ableiten und sollen eine Erweiterung der „*Hinweise der Gestaltung der Sport und Bewegungstherapie*“ von Schley (2012, S. 151) und eine Weiterentwicklung der bisher vorhandenen Forschung bilden.

Literaturverzeichnis

- Amery, J. (1966). *Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten*. München: Szczeny Verlag.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco, Estados Unidos: Jossey-Bass.
- Berking, M., Grosse Holtforth, M., & Jacobi, C. (2003). Reduction of incongruence in inpatient psychotherapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(2), 86–92.
<http://doi.org/10.1002/cpp.357>
- Birck, A., Pross, C., & Lansen, J. (2011). *Das Unsagbare: Die Arbeit mit Traumatisierten im Behandlungszentrum für Folteropfer*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Boysen, F. (2011). *Motivationale Ziele und Depression Untersuchungen zum Zusammenhang von motivationalen Zielen und Depression in Chile und Deutschland*. Dissertation, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften.
- Brauchle, G. (2011). Erklärungsmodelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Posttraumatischen Belastungsstörung. *Journal für Psychologie*, 19(3), 1-34.
- Brisch, K. H. (2015). *Bindung und Migration*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Catlin, G.; Epstein, S. (1992). Unforgettable experiences: The relation of life events to basic beliefs about self and world. *Social Cognition*, 10, 189-209.
- Coats, E. J., Janoff-Bulman, R., & Alpert, N. (1996). Approach Versus Avoidance Goals: Differences in Self-Evaluation and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(10), 1057–1067. <http://doi.org/10.1177/01461672962210009>
- Dickson, J. M., & MacLeod, A. K. (2004). Approach and Avoidance Goals and Plans: Their Relationship to Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), 415–432. <http://doi.org/10.1023/B:COTR.0000031809.20488.ee>
- Duncan, M.J., & Eyre E.L.J. (2008). Physical activity and self-esteem. In Lane A. (Hrsg.), *Sport and Exercise Psychology* (S. 76-102). New York: Routledge.
- Egle, U. T., & Zentgraf, B. (2014). *Psychosomatische Schmerztherapie: Grundlagen, Diagnostik, Therapie und Begutachtung* (1. Aufl). Stuttgart: Kohlhammer.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 165–192). New York: Guilford.
- Flammer, A. (1990). *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung*. Bern: Huber.

- Flatten, G., Gast, U., Hofmann, A., Wöller, W., Reddemann, L., Siol, T., ... Petzold, E. R. (2004). *Posttraumatische Belastungsstörung: Leitlinie und Quellentext* (2., Aufl.). Stuttgart: Schattauer.
- Fricke, H. (2004). *Das hört nicht auf: Trauma, Literatur und Empathie*. Göttingen: Wallstein Verlag.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe Verlag.
- Grosse Holtforth, M. & Grawe, K. (2004). Inkongruenz und Fallkonzeption in der Psychologischen Therapie. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 36(1), 9-21.
- Grosse Holtforth, M. G., Grawe, K., Egger, O., & Berking, M. (2005). Reducing the dreaded: change of avoidance motivation in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 15(3), 261–271. <http://doi.org/10.1080/10503300512331334968>
- Gunnar, M. R., Brodersen, L., Nachmias, M., Buss, K., & Rigatuso, J. (1996). Stress reactivity and attachment security. *Developmental Psychobiology*, 29(3), 191–204.
[http://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2302\(199604\)29:3<191::AID-DEV1>3.0.CO;2-M](http://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2302(199604)29:3<191::AID-DEV1>3.0.CO;2-M)
- Gurris, N. F., & Wenk-Ansohn, M. (2003). Folteropfer und Opfer politischer Gewalt. In Maercker (Hrsg.), *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörungen* (S. 221-246). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Haas, D. (1999). *Folter und Trauma: Therapieansätze für Betroffene*. Oldenburg: BIS Verlag.
- Hochedlinger, J. & Hofer, V. (2014): *Laufend mehr Wohlbefinden: eine qualitative Untersuchung eines Laufprogramms mit traumatisierten Flüchtlingen, Folter- und Kriegsüberlebenden*. Diplomarbeit, Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport.
- Hölter, G., & Degener, A. (Hrsg.). (2011). *Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen: Grundlagen und Anwendung ; mit 118 Tabellen*. Köln: Dt. Ärzte-Verl.
- Jessel, H. (2008). Wirkkomponenten der psychomotorischen Gewaltprävention. *Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie*, 31(1), 3-10.
- Karcher, S., & Tschiesche-Zimmermann, C. (2002). „Wir sitzen alle in einem Boot“ Erfahrungen mit Gestaltungstherapie und Konzentrativer Bewegungstherapie als handlungsorientierte Therapiemethoden innerhalb einer interkulturellen Frauengruppe. In Birck, A., Pross, C., Kansen J. (Hrsg.), *Das Unsagbare: Die Arbeit mit Traumatisierten im Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin* (S. 123-142). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Knaevelsrud, C., Stammel, N., & Boettche, M. (2012). Posttraumatische Belastungsstörungen bei Folter- und Kriegsoptionen: Diagnose und Behandlung. *Psychotherapeut*, 57(5), 451–464. <http://doi.org/10.1007/s00278-012-0935-7>

- Kohls, S. (2005). *Konsistenztheorie & Psychische Störung. Eine strukturanalytische Überprüfung der theoretisch postulierten Zusammenhänge*. Dissertation, Universität Bern, Philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät.
- Koop, I. I. (2000). Narben auf der Seele: Integrative Traumatherapie mit Folterüberlebenden. *Zeitschrift für Politische Psychologie*, 8(4), 561-584.
- Kovaleva, A., Beierlein, C., Kemper, C. J., & Rammstedt, B. (2012). *Eine Kurzskala zur Messung von Kontrollüberzeugung: Die Skala Internale-Externale-Kontrollüberzeugung-4 (IE-4)*. Mannheim: GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch*. Weinheim: Beltz.
- Ley, C., Lintl, E., & Movi Kune Team. (2014). Förderung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz bei Folter- und Kriegsüberlebenden. *Bewegungstherapie & Gesundheitssport*, 30(5), 243.
- Liedl, A., Knaevelsrud, C., Müller, J., & Schnyder, U. (2014). *Trauma und Schmerz: Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten ; mit 30 Tabellen ; [zusätzlich online: ausdruckbare Arbeitsmaterialien]*. Stuttgart: Schattauer.
- Maercker, A. (2003). *Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörungen*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Maercker, A., & Rosner, R. (2006). *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen: Krankheitsmodelle und Therapiepraxis*. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.
- Mautino, K. (2012). Convention Against Torture. In S. Loue & M. Sajatovic (Hrsg.), *Encyclopedia of Immigrant Health* (S. 492–493). New York, NY: Springer New York. Abgerufen von http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-5659-0_175
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim: Beltz.
- Moore, C., & Stammermann, U. (2009). *Bewegung aus dem Trauma: traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Moser, C. & Frey, C. (2008). Folter und Trauma: Folgen und therapeutische Möglichkeiten: eine Informationsschrift für Hausärztinnen und Hausärzte sowie weitere Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Münsingen: Schweizerisches Rotes Kreuz.
- Ollech, A. (2002). „Wir sind hier total aufgeschmissen!“ – Subjektive Krankheits-, Problem- und Therapievorstellungen extremtraumatisierter Flüchtlinge im Exil. In A. Birck, C. Pross & J. Lansen (Hrsg.), *Das Unsagbare. Die Arbeit mit Traumatisierten im Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin* (S. 17–30). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Olsen, D. R., Montgomery, E., Bojholm, S., & Foldspang, A. (2007). Prevalence of pain in the head, back and feet in refugees previously exposed to torture: a ten-year follow-up study. *Disability & Rehabilitation*, 29(2), 163-171.
- Pross, C., & Denis, D. (1996). Therapeutische Arbeit mit ehemaligen politischen Inhaftierten aus der DDR. Erfahrungen des Berliner Behandlungszentrums für Folteropfer. In Priebe, S., Denis, D., Bauer, M. (Hrsg.), *Eingesperrt und nie mehr frei. Psychisches Leiden nach politischer Haft in der DDR* (S. 79-87). Darmstadt: Steinkopff.
- Pross, C., & Graessner, S. (2002). 10 Jahre Behandlungszentrum für Folteropfer Suche nach Wegen zu einer Traumatherapie von Flüchtlingen und politisch Verfolgten. In Birck, A., Pross, C., Kansen J. (Hrsg.), *Das Unsagbare: Die Arbeit mit Traumatisierten im Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin* (S. 1-16). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Quensen-Diaz, E. (2002). *The use of dance/movement therapy in re-establishing a sense of self in a refugee torture survivor*. Master's thesis, Chicago, Columbia College.
- Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers Continuing Education Test: The Psychophysiology of Trauma & Trauma Treatment*. New York: WW Norton & Company.
- Sabbioni, M. (2005). Trauma und Gesundheit. *Primary Care*, 5(20), 451.
- Schley, M. (2012). Gelingendes Tun: neuropsychologische Aspekte der Sport- und Bewegungstherapie. In Schüle, K., & Huber, G. (Hrsg.), *Grundlagen der Sport- und Bewegungstherapie: Prävention, ambulante und stationäre Rehabilitation* (S. 146-153). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Schmitz, U. (2004). *Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) zur Traumabewältigung: ein handlungsorientierter Ansatz*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537–549. <http://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>
- Sudeck, G. & Schmid, J. (2012). Sportliche Aktivität und soziales Wohlbefinden. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Sportliche Aktivität und seelische Gesundheit* (S. 56-77). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2013). Bewegung in der Rehabilitation – ICF-Bezug, Kompetenzorientierung, Nachhaltigkeit. *Public Health Forum*, 21(2), 14.e1–14.e4. doi:10.1016/j.phf.2013.03.013
- Van Der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review of Psychiatry*, 1(5), 253–265.

Zito, D. (2010). Alleine konnte ich das nicht schaffen. Psychische Belastung und Therapie bei jungen Flüchtlingen. In Dieckhoff, P. (Hrsg.), *Kinderflüchtlinge. Theoretische Grundlagen und berufliches Handeln* (S. 113–123). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: "Funktionales Modell des psychischen Geschehens" (Grawe 2004, S. 11) 19

Eidesstattliche Erklärung

„Ich, Marlies Verena Scheifinger erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z. B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.“