

# Responsive Evaluation

—

## Abschlussbericht zur salutogenetischen Wirkung von TRAGER<sup>®</sup>

## Responsive Evaluation der salutogenetischen Wirkung von TRAGER

Die responsive Evaluation ging der Frage nach, wie sich TRAGER-Sitzungen auf die salutogenetische Körperhaltung von Teilnehmer\_innen auswirken.

Hierzu wurden drei Gruppen zusammengestellt und per Fragebogen bzw. Gruppendiskussionen interviewt. So konnten Ergebnisse zur Genese, Transformation und Tradierung von salutogenetischem Wissen der Klient\_innengruppe, der Praktiker\_innengruppe und der Leitungs- bzw. Ausbildungsgruppe erhoben und ausgewertet werden (vgl. Angaben zum Erhebungsdesign und den Sozialdaten). Diese Aufteilung entspricht der Organisationsstruktur des TRAGERVereins: In allen Bereichen der Arbeit mit Klient\_innen (1), dem Aufgabenfeld der Praktiker\_innen (2) sowie in Settings der Ausbildung (3) konnte untersucht werden, welche Wirkung die Philosophie und Anwendung der TRAGER-Idee erzielt.

Es hat sich herausgestellt,

- dass TRAGER für die **Klient\_innengruppe** eine salutogenetische Erweiterung der eigenen Körperbilder und eine damit verbundene Sensibilisierung für *variable* Körpererfahrungen bedeutet. Dies kann etwa zur Entwicklung von Persönlichkeitsmustern führen, die erlauben, es sich jenseits (verbreiteter) Leistungsorientierungen leicht zu machen.
- dass die TRAGER-**Praktiker\_innengruppe** die Erkenntnis *responsiver* Professionsmuster als ein Verschränken von eigenem (körperlichen) Wissen und Können mit jenem der Klient\_innen entfaltet. Die salutogenetische Wirkung zeigt sich hier in der Erkenntnis der Selbstsorge als Basis und Voraussetzung für die Aufmerksamkeit für andere Menschen. Sie erweist sich nicht nur für sozialbezogene Berufe als besonderes, salutogenetisches Potential.

- dass die **TRAGER-Leitungs- und Ausbildungsgruppe** eine salutogenetische Fähigkeit entwickelt hat, die in der professionellen Haltung des *(Nicht-)Wissens* besteht. Dieses Prinzip stellt sie vor die spezielle Aufgabe einer besonderen Professionalisierungsstrategie jenseits von festgelegten Methoden/Techniken und hilft ihnen, sich immer wieder frei von starren bzw. gewohnten Vorstellungen bzw. Konzepten zu machen. Sie folgen weniger einer programmatischen Logik, als vielmehr dem (Körper-) Wissen der Klient\_innen, Praktiker\_innen und Gruppen.

Die Idee, den Körper als Erkenntnisobjekt ins Bewusstsein zu rufen, hebt die Bedeutung der darauf basierenden TRAGERMethode in Zeiten der (stark intellektualisierenden) Informations- und Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts hervor.

Gesellschaftspolitisch werden hierbei keine geringeren Fragen als die nach salutogenetischen Körperbildern und -erfahrungen aufgeworfen: Salutogenetische Körperbilder und -erfahrungen generieren, tradieren und transformieren wirksame Konzepte von Gesundheit und Krankheit, Leben und Arbeit, aber auch von Beziehung und dem damit verbundenen Selbst.

Die in den USA entwickelte Methode besitzt gerade in diesen Verschränkungen von Körper- und Erfahrungswissen ihr besonderes Potential. Zugleich stellen sich die TRAGER-Praktiker\_innen und Leitungskräfte der Aufgabe einer (trans-) kulturellen Übersetzung.

## Gliederung

1. Zum methodischen Vorgehen
2. Ergebnisse der empirischen Analyse
3. Kontextualisierung der Ergebnisse im Rahmen der TRAGER-Philosophie
4. Ausblick
5. Literatur
6. Transkriptionsregeln
7. Soziogenetische Daten

## 1. Zum methodischen Vorgehen: Forschungsdesign

	Leitungskräfte	PraktikerInnen	KlientInnen
Gruppendiskussion (GD 1)	20.4.2013		
Fragebogenerhebung	20.04.2013		
Gruppendiskussion (GD 2)		20.04.2013	
Fragebogenerhebung		20.04.2010	
Gruppendiskussion (GD 3)			08.06.2013
Fragebogenerhebung			08.06.2013
Responsives Evaluationsgespräch mit Leitungskräften	19.10.2013		

Die Evaluation dient der Lern- und Erkenntnisfunktion und der Qualitätssicherung (vgl. Flick 2006, Stockmann 2004).

## 1. Methodentrianguliertes Design

1. Qualitativ-rekonstruktive Erhebungs- und Analyseverfahren (Gruppendiskussionen, Teilnehmende Beobachtung, Fragebogenerhebung), die sich durch eine demonstrative Vagheit an den Relevanzsystemen der Befragten orientieren (vgl. Bohnsack 2006, Lamprecht 2012).
2. Auf der Basis von Thematischen Verläufen werden relevante Passagen im Hinblick auf ihre interaktive bzw. metaphorische Dichte identifiziert; formulierend und reflektierend interpretiert und dann komparativ analysiert.
3. Komparative Analysen gewährleisten die Reliabilität der Rekonstruktionen.

## 1. Zum methodischen Vorgehen: Forschungsdesign

Auf der Grundlage der empirischen Erhebungen mit TRAGER-Praktiker\_innen, TRAGER-Klient\_innen und TRAGER-Leitungskräften konnten ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Orientierungen identifiziert und im Rahmen eines responsiven Evaluationsvorgehens analysiert werden.

Die Konzeption dieses Forschungsdesigns erlaubt es, die erhobenen Daten, nicht nur untereinander, sondern auch mit den Prinzipien der TRAGERphilosophie zu relationieren. Leitende Fragen hierzu waren:

- Wie zeigt sich die *Qualität* von TRAGER?
- Wie bewirkt die TRAGER-Methode eine Verfeinerung der Körperwahrnehmung und ist somit *salutogenetisch* erfahrbar?
- Der Verband erhofft sich von dem Ergebnis eine Hilfestellung für die *Kommunikation nach außen*.

## 1. Zum methodischen Vorgehen: Forschungsdesign

Durch eine responsive Arbeitsweise gewinnen die Teilnehmer\_innen die Möglichkeit, „Selbstverständlichkeiten impliziter Regeln in Frage zu stellen und sie somit zum Reflexionsgegenstand zu machen“ (Lamprecht 2010, S. 10).

Entsprechend des Evaluationsprinzips der Responsivität wird dabei keine *Hierarchie der Besserwisserei* (vgl. Bohnsack 2007, Luhmann 1990) seitens der Evaluatorin beansprucht, sondern ihr Zugang als *ein* möglicher präsentiert und diskutiert. Auch die Bereitschaft, sich seitens der Leitungsgruppe auf dieses Vorgehen einzulassen, lässt sich bereits als innovativ begreifen, da es mit den Erkenntnissen selbstorganisierten Lernens ernst macht (vgl. Baecker 2003).



## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse

Bereits bei der Erhebung wurde deutlich, dass sich der sprachliche Zugang zur Untersuchung von Erfahrungen und Orientierungen der TRAGER-Praktiker\_innen, TRAGER-Klient\_innen und der TRAGER-Leitungsgruppe auch gerade deshalb als erkenntnisreich erweist, weil es eine besondere Eigenschaft der TRAGER-Methode ist, beim Sprechen von Erfahrungen, diese auch im *Körpergedächtnis* wieder *spürbar* werden zu lassen.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Leitungsgruppe): Responsive Leitungskompetenzen als *Dilemma und Paradox des Nichtwissens*

Legende:

Am = männliche Leitungskraft  
 Bw = weibliche Leitungskraft  
 Cw = weibliche Leitungskraft  
 Dw = weibliche Leitungskraft

**Am:** Eins drängt mir noch und das ist diese Sache mit dem (.) in der TRAGER Arbeit (1) dieses Dilemma vielleicht auch oder auch diese- dieses Paradox mit dem Nichtwissen (1) das ist ne wie ne wie nen Prinzip bei uns das wir wie nichtwissend rangehen und nicht analysierend wie ein Physio oder wie ein an an an Therapeut °Therapeut° und auch diese Fragen wie möchte es sein was wär freier was wär leichter (.) ist denke ich total zeitgemäß aber ist im Mainstream einfach noch nicht angekommen manchmal gibt's so Flackerlichter ich hatte auch mal Mentastics mit so nem Manager:::: äh also in Hamburg in der Schule da mit der Unternehmensberatung und vierzig so Manager und da waren zwei dabei die sprachen mich dann an und sagen dieses mit den Fragen ist genial das ist das Puzzle das mir gefehlt hat wir versuchen immer es schon zu wissen aber (.) mit ihren die sie beraten im Management dann wirklich offen zu sein und und und und und zu fragen (2) und das (.) der Geist vergisst schnell weil er irgendwie ge- Wissen ist irgendwie hoch angesehen in unserer Gesellschaft und ähm

**Ew:**  $\perp$  Faktenwissen $\perp$  (2) @(. )@

**Am:** Faktenwissen auch ja oder auch so tun als wüsste ich auch °schon° (.) ähm also dieses Nichtwissen und dieses in der Frage sein (1) ebenfalls wie im Zen (2) °ähm° mit Zen-Technik (1) äh ist mir einfach- ist noch ein wichtiger Aspekt ne (.) das taucht auch im Unterrichten von Trainings auf (.) gleichzeitig und das sind denke ich ist es- is irgendwie schwer Instructor zu sein weil gleichzeitig musst du n klaren (Class) planen du- du hast die Absicht ihn durchzugehen als wärest du von Moment zu Moment (.) blank (.) weil die Gruppe ist der Körper ist der Körper der jetzt bestimmt wie es (.) wie es gehen soll ne und das ist oft äh ein Sp- eine interessante Spannungsfeld wo ich (1) immer noch wachse (3) ja (3) nicht wissen weißt du es noch wo du @(. )@

**Bw:**  $\perp$ @(. )@ $\perp$

**Dw:**  $\perp$ @(. )@ $\perp$

**Cw:** Es ging um Nichtwissen

**Alle:** @(4)@

**Am:**  $\perp$ @((nicht verständlich, geht im Lachen unter))@ @ (1)@

**Cw:** Ja ich äh mir ist einfach nur noch ein ein Erlebnis aufgestiegen jetzt so vom zuhören (1) ähm (1) weil es jetzt vorhin auch äh- äh einen Faden habe ich verloren aber den mit dem Nichtwissen ist noch da (.) dieses auch nicht wissen (.) müssen (.) ne, also was wir vorhin das Wort klang ja schon so an auch für sich selber dieses offen bleiben und aber in Verbindung treten ohne dass ich jetzt (1) weiß was ich tun muss oder was ich therapeutisch tun müsste um jemanden zu reparieren und (1) ähm (3) das ist ja einerseits was was glaube ich auch in unserer Arbeit für viel Unsicherheit sorgt (1) also weil das ja nichts Greifbares ist weil das ja nicht etwas ist wo ich sa- wo ich eine Methode im engeren Sinne habe um halt (.) wenn irgendeine Situation da ist was zu tun ...

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Leitungsgruppe): **Responsive Leitungskompetenzen als *Dilemma und Paradox des Nichtwissens***

- Eine Fähigkeit und Herausforderung von TRAGER-Leitungskräften besteht in einer *responsiven Haltung*, die offen ist und dabei keiner programmatischen Logik, sondern dem Körperwissen der Klient\_innen, Praktiker\_innen und Gruppen folgt.
- Dieses „Prinzip“ stellt die TRAGER-Ausbildungsgruppe vor die spezielle Aufgabe einer besonderen Professionalisierungsstrategie jenseits von festgelegten Methoden/Techniken.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Leitungsgruppe)

# Zeitliche Organisation der Ausbildungskurse

### *Biographiebezogene Flexibilität und inhaltliche Offenheit*

Legende:

Am = männliche Leitungskraft  
Bw = weibliche Leitungskraft  
Cw = weibliche Leitungskraft  
Dw = weibliche Leitungskraft  
Ew = weibliche Leitungskraft

**Cw:** Also mir kam wahnsinnig entgegen diese (1) freie Form der der der Zeit(1)einteilung in der Ausbildung (.) also dass ich wirklich gucken konnte

**Ew:** <sup>LMhm ((zustimmend))</sup>

**Cw:** wann habe ich Zeit wann ist irgendwo in Europa ein Kurs (.) ähm der für mich passt zeitlich und wann bin ich soweit in meinem Ausbildungsverlauf und kann das machen also das war für mich (2) etwas was mir (.) meiner Struktur

**Ew:** <sup>LMja</sup>

**Cw:** wahnsinnig entgegen kam (1) also ganz ganz (riesig) (

**Ew:** <sup>LMja</sup> <sup>LMja</sup> mir auch sonst hätte ich überhaupt nicht angefangen

**Cw:** <sup>LMalso</sup> (.) und und da schon einen Teil dieses TRAGER Gedankens ne wirklich zu gucken wo- wo bin ich und wann ist es für mich richtig (2) das ist das eine und das andere was mir dazu spontan einfällt die- (1) in der Ausbildung die Erlaubnis (1) das zu lernen was (2) für mich (2) in dem Moment richtig ist (.) und ich habe das also bei meinem ersten Training als klare Information gekriegt damals von der Instructorin (2) ähm du musst nichts aufschreiben (.) du musst dir nichts merken (.) dass was für dich von Bedeutung ist das bleibt dir ohnehin (2) und das war so dieser Einstieg in dieses Lernen ja, und das find ich an dieser TRAGER Ausbildung im Vergleich zu allem wo ich je

**Am:** <sup>LMhm</sup>  
((zustimmend))

**Cw:** irgendwas mit Lernen zu tun @hatte einfach geni- also für mich genial@ (4)

**Dw:** Was ich auch sehr schön finde ist äh diese diese Struktur in Gruppen zu lernen und dann die Möglichkeit hat- zu haben in Tutorials ich hab das sehr gerne gemacht ich bin also in in in dieser Stadt unten und bin dann immer in die Schweiz gefahren (.) das war das Nächste (.) immer ganz neidisch in die Schweiz und hier nach- in Richtung München geguckt (.) ich war so weit weg und alleine (2) aber wann immer ich die Möglichkeit hatte bin ich dann dorthin und habe mir dort noch Tutorials geholt um wirklich (1) ähm (1) ein Gegenüber zu haben (.) wo stehe ich denn nach einer Weile (1) das war mir ganz wichtig für meine Eigene Sicherheit (3) und das finde ich sehr schön ich kann in der Gruppe die Ausbildung machen (.) und kann mich selber nochmal (1) fühlen ganz mit meinen persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten und kriege da ein Feedback zu (4) obwohl und wenn du nochmal um die Schwierigkeiten gehst (1) ich habe bisher noch niemanden also ich gebe jetzt auch Tutorials in der Zwischenzeit aber ich hab (.) bisher noch nie- bin noch niemandem begegnet der nicht zwischendurch einen Knackpunkt hatte in der Ausbildung (1) der wirklich mal voll an die Grenze gefahren ist (1) und entweder d- man sagt ich höre auf (2) aber wenn es dann da durch geht (1) dann geht es weiter. (1) weil ich denke das ist ein ganz wichtiger Aspekt (1) von der TRAGER Arbeit dass wir immer wieder an die Grenzen stoßen (.) und aufweichen können (.) weiten weiten weiten weiten (2) das ist Entwicklung für uns persönlich

**Am:** Ich erlebe das auch so mit diesen aufbauenden Levels (1) Level 1 Level 2 Level 3 Training das ist wirklich auch (2) Levels von persönlicher Entwicklung und von (.) schon abgeschmolzen von:: äh Mustern von Anstrengung und sowas sind und genauso ist auch d- wird es unterrichtet das heißt am Anfang Level 1 ist relativ viel Repertoire um den ganzen Körper vorne hinten und die Kommunikation und das Handbuch wird durchgesprochen bababababa sind viel- das passt auch zu den Teilnehmern weil da ist dann noch viel babababa (.) in Level 2 wird es dann schon so whhouff (.) wieder ein Stück tiefer weniger Material mehr Fühlen mehr tiefe Verbindung und dann zum Schluss ist wirklich nur noch so was braucht es um eine Praxis aufzubauen und in der Arbeit auch wirklich tief (1) äh zu erreichen

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Leitungsgruppe) **Zeitliche Organisation der Ausbildungskurse** *Biographiebezogene Flexibilität und inhaltliche Offenheit*

- Die Idee einer offenen Ausbildungsstruktur zeigt sich auch im Aufbau der Ausbildungsstruktur, durch den die Teilnehmer\_innen ihre biographische Situation mit dem Zeitpunkt für einen (bzw. den nächsten) TRAGER-Kurs abstimmen lernen.
- Diese eigenverantwortliche Gestaltung der TRAGER-Ausbildung erweist sich insbesondere im Hinblick auf das soziale Lernen und bei (persönlichen) Krisen als Potential.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Praktiker\_innengruppe)

### *TRAGER als „Friedensarbeit“ ...*

### mit eigenen Körpererfahrungen und am Beispiel der Lebenskrise „Burn-Out“

Legende:

Aw = Praktikerin, weiblich

Ew = Praktikerin, weiblich

Cw = Praktikerin, weiblich

**Ew:** Ja das war auch meine Erfahrung °so° (.) eine Klientin habe ich jetzt °noch nicht so lange her° letztes Jahr kam die (1) kommt jetzt relativ regelmäßig jetzt in größeren Abständen am Anfang ist sie jede Woche gekommen (1) war sehr depressiv in so nem Burnout-Zustand äh (.) geschwächt also körperlich aber auch ges-o pfff war nicht in der Lage irgendwas für sich zu tun und ich hab ihr eben vorgeschlagen TRAGER zu machen (1) sie sagte das sei unglaublich also es sei (.) es würde immer so eine Woche anhalten so: dass sie sich viel leichter fühlen würde vom Körpergefühl sie hatte immer das Gefühl sie sei wie mit Blei ausgegossen und schleppte sich so durch die Gegend und (.) nach diesen Sitzungen war sie einfach sehr leicht und hat es als unheimlich wohltuend empfunden halt (°jetzt°) geistigen Zustand und sie auch (1) ihr geholfen hat wieder aktiv am Leben teilzunehmen also dann (.) in Yogastunden gegangen und hat einfach **Land** gewonnen hat wieder was für sich zu tun und auch so ihr soziales Umfeld wieder zu pflegen (1) un:::d war schon was was sie mir auch als Rückmeldung so auch gegeben hat das es einfach durch diese Sitzungen sie sich lebendiger gefühlt hat und es ihr dadurch möglich war das zu tun (3) °mhm°

**Aw:** Und das viel mir eben noch so ein habe ich vergessen (.) dieses überhaupt fühlen dass das von der Erfahrung her auf einmal da ist (1) bei mir und auch bei dem Anderen natürlich ähm (3) dass das so essenziell ist dieses Fühlen (1) dass es genau das ist was Leben ausmacht (2) und dass das in der Gesellschaft so gar nicht erwartet und gewollt ist (1) aber das dann wieder lernt und sagt so (1) das darf ich (1) und dann gucke ich weiter (.) in alle möglichen war ich ob das Schule ist ob das in der Familie ob das sonst irgendwo ist und sobald man sich daran wieder anbindet und das darf (.) oder bei mir ich war früher auch so ein Gefühlsmensch und hab manchmal gedacht ach du mit deinen Gefühlen; so ein Quatsch du musst mal in den Verstand kommen endlich mal ne? Werd doch mal ne? Reicht doch mal endlich (pünktlich) ne, (.) und dann hab ich immer

**Cw:** °Vernünftig°

**Aw:** okay dann bin ich eben doof ne, dann muss ich eben mal wieder in den Verstand kommen ne, mit Verstand (1) ja und da hab ich mich nicht getraut und mich immer mehr versteckt weil ich habe ja keinen @Verstand ne,@ (.) und auf einmal durfte ich Gefühle haben (.) ja dann war ich wieder da ((schnalzt mit der Zunge)) jetzt bin ich wieder da @(. )@ (3) das find ich schön

**Cw:** °@(. )@°

Über deine Äußerungen von meinem Vater den ich getragert habe dann war der schon achtzig (.) und dann sagte er ich meine eigentlich hat er einen christlichen Hintergrund aber dann sagte er eben das ist ja wie im Nrvana:: (1) ja, (1) also das heißt schon viel ja, und also ich empfinde das eben auch so wenn ich dann ähm (.) empfinde in der TRAGER Sitzung (1) dann denke ich im ersten Moment immer (1) TRAGER ist das Größte @**(3)**@

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Praktiker\_innengruppe)

### *TRAGER als „Friedensarbeit“ ...*

mit eigenen Körpererfahrungen und am Beispiel der Lebenskrise „Burn-Out“

Durch die Verbindung von körperlicher Wahrnehmung und emotionaler Stimmung wird das alltägliche Erleben als „freier“ beschrieben.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Praktiker\_innengruppe) *TRAGER als „Friedensarbeit“ ...* mit Körpererfahrungen der Klient\_innen am Bsp. Stress im Alltag

Legende:

Aw = Praktikerin, weiblich

Cw = Praktikerin, weiblich

Ew = Praktikerin, weiblich

- Ew:** Aber viele haben ja den Wunsch auch wirklich für sich auch was zu tun oder irgendwas (.) mitzugeben und manchmal ist es was man den Menschen mitgibt so etwas ganz Schlichtes (.) einfach nur Gewicht verlagern (2) an der Wartehaltestelle stehen oder beim Einkaufen einfach nur Gewicht verlagern (1) °eine Klientin die hat Hüftbeschwerden sagt° hach seit ich das mache (.) geht's mir so toll so gut ich habe überhaupt keine Hüftbeschwerden mehr es tut gar nicht mehr weh und das ist ja wirklich unglaublich und ich sag ja (.) es ist (.) also es ist eigentlich eine funktionelle Sache aber es sind so kleine Geschichten die man so den Menschen mitgeben kann (.) für einen Start vielleicht sich mehr mit seinem Körper zu beschäftigen und zu gucken hey schau doch mal (.) fühl doch mal einfach (.) fühl mal wie sich das anfühlt jetzt so (2) anders zu stehen als das was du sonst machst so jede kleine zuzulassen (2) ähm
- Cw:** Ja kann man ja wir haben ja diese Sätze auch von Karten also zum Beispiel
- Ew:** <sup>└die Bilder ja,┘</sup>
- Cw:** im Stehen oder im Sitzen und beim Autofahren (.) ja also diese Mentastics eben (.) äh die wir dann ja auch mitgeben können als Anregung äh (.) schau mal (.) ja entweder beim Sitzen oder wenn du beim am Computer bist was kannst du machen (.) äh zwischendurch und dich wieder an dieses Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit zu erinnern und das wieder hervorzurufen oder dann zum Beispiel hatte ich eine Gärtnerin (.) da hat sich das dann nicht äh (1) funktional ausgewirkt aber durch das geistige allein durch die Frage was wäre leichter ja,
- Ew:** mhm ((bejahend))
- Cw:** da ist sie mit dieser Frage nach Hause gegangen und dann kommt sie nächstes Mal und dann sagt sie Mensch (.) sonst habe ich die Blumen immer so ähm (.) ich muss ja morgens die ganzen Blumenläden abfahren und die Blumen ausfahren ja (.) war ich immer im Stress ja, Oua Ampel scheiße rot ja ich schaffe das nicht mehr in der Zeit und so ja, und dann hat sie sich gefragt was wäre leichter °ja°, (.) da hat sie sich dann (.) irgendwie zurück gelehnt und ist ganz entspannt und locker gefahren ja, so und war sogar noch schneller als vorher wo sie so gefahren ist (.) ja, tatata (.) nur weil sie die Frage im Hinterkopf hatte was
- Aw:** <sup>└mhm ((bejahend))┘</sup>
- Cw:** wäre lei::chter okay was wäre leichter mhm (1) °ja° und dann hat das funktioniert



2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Praktiker\_innengruppe)  
***TRAGER als „Friedensarbeit“ ...***  
mit Körpererfahrungen der Klient\_innen am Bsp. Stress im Alltag

(Innere) Bilder werden zu Erinnerungsbildern, die eine (neue) *Körperstimmung* wachrufen, die sich *freier anfühlt*.

Sie eröffnen auch *im Berufsalltag* Möglichkeiten einer neuen Raum-Zeiterfahrung, bei der *paradoxe* und in diesem Sinne *komplexe Erkenntnisse* entstehen können. So etwa, wenn ich langsamer fahre, bin ich schneller.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### TRAGER als

### Zugang zu erweitertem Körperbild bzw. -gefühl

Legende:

Aw = Klientin, weiblich

Cm = Klient, männlich

Dw = Klientin, weiblich

**Aw:** Sie wollen ja jetzt Beschwerden nicht behalten

**Dw:** Ja aber ich nehme diese Beschwerden an ich sag (1) äh achso was ist denn da mhmh (1) und wie geht es noch leichter und (1) so komme ich da hin (.) ich integriere das (5)

**Cm:** Ja ich denke der Punkt ist die Einstellung zum eigenen Körper (.) wenn ich den

**Dw:** <sup>└ja┘</sup>

**Cm:** ich den als Maschine sehe die funktionieren muss (1) und solange sie funktioniert wird sie nicht beachtet und erst dann wenn (1) wenn es halt irgendwo zwickt dann will ich das weghaben ne, das ist so (.) denk schon unsere westliche:: (1) oder do- vielleicht auch deutsche keine Ahnung ob es da- gibt's wahrscheinlich auch noch Unterschiede (.) so gehen viele Leute bei uns damit mich sich um denke ich schon (.) ne, also bin ich glaube ich nicht die riesen Ausnahme (3) und für mich war schon dass ich d- (1) also dass ich eben ich- dadurch dass ich gemerkt habe ich mach (.) nicht was ich da lerne ich setze es nicht um obwohl ich es kann obwohl ich in der Lage bin obwohl ich (1) obwohl

**Dw:** <sup>└mhm ((zustimmend))┘</sup>

**Cm:** das funktioniert obwohl es mir guttut ja, da habe ich irgendwie gedacht ja (.) ja

**Aw:** <sup>└haben Sie es wieder irgendwo hingeschoben┘</sup>

**Cm:** ja wie gibt's das ja (.) da ist ein- also durch dieses immer wieder Erfahren (2) ist mir das erst eh klar geworden (1) und dann hat die Veränderung angefangen

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### *TRAGER als*

### Zugang zu erweitertem Körperbild bzw. -gefühl

Die salutogenetische Wirkung von TRAGER zeigt sich hier in einem erweiterten Körperbild als Körpergefühl, das die eigene Wahrnehmung (neu) prägt:

Jenseits der Idee, der Körper müsse wie eine Maschine „funktionieren“ kann es zu neuen Konzepten von Gesundheit (und Krankheit) auch jenseits „westlicher“ Vorstellungen kommen.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### TRAGER *zur*

## Erweiterung professionsbezogenen Wissens

Legende:

Aw = Klientin, weiblich

Cm = Klient, männlich

**Cm:** Ich hab dann halt gemerkt dass es (.) dass es äh für für mich für meine (3) persönlichen Stress:::geschichten::: also f- für einige (1) Variablen also für mich war das wichtigste zu lernen für mich selber zu sorgen (2) und da hilft diese Ausbildung natürlich weil (.) zu der gehört dass man auch wenn man jemanden behandelt (1) äh auch für sich sorgt (1) also es soll beiden gut gehen und das war für mich als Sozialberufler (1) ähm ich war sehr gewohnt da ist ein Problem und da kümmerge ich mich drum und habe ich Zweifelsfall mich dabei vergessen (.) wie es mir dabei geht (1) und das wird in dieser Ausbildung sehr systematisch geübt und das konnte ich dann (1) auch in meinem Beruf (.) also ich habe eine Sozial- und Familienberatung geleitet (1) ((räuspern)) da hat mir das sehr gut getan dass ich angefangen habe mehr (2) äh darauf zu achten wie geht's wir eigentlich dabei; (1) und ich bin mittlerweile überzeugt dass man dann gut arbeiten wenn man auch selber (2) wenn es einem auch gut geht

**Aw:** <sup>↳wenn es einem selber gut geht<sup>↓</sup></sup>  
das ist aber in allen Berufsspaten so (2) das wird nur häufig vergessen

**Cm:** <sup>↳jaja ne (.) ( ) ja nur (.)</sup>  
halt jetzt für meinen Bereich war das jetzt so der (.) der Lernprozess (2) und der ist auch noch nicht abgeschlossen (.) also weder beim TRAGERn noch bei den anderen Sachen;

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### *TRAGER zur*

### **Erweiterung professionsbezogenen Wissens**

- Die salutogenetische Wirkung zeigt sich hier in der Erkenntnis der Selbstsorge als Basis und Voraussetzung für die Aufmerksamkeit für andere Menschen.
- Sie erweist sich nicht nur für sozialbezogene Berufe als besonderes, salutogenetisches Potential.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### *TRAGER als Potential für*

# einen stresssensiblen Umgang mit eigenen (Körper-)Grenzen im Berufsalltag

Legende:

Aw = Klientin, weiblich  
Bw = Klientin, weiblich  
Cm = Klient, männlich  
Dw = Klientin, weiblich

**Aw:** Wann bleibt die Stimme weg, (3)

**Bw:** Ja das ist-

**Cm:** ↳ja da muss-↓

**Aw:** ↳das ist klar mit (.) äh mit Psyche (3) oder (.) also es gibt sicher

**Bw:** ↳also-↓

**Aw:** körperliche Dinge aber häufig hängt es mit der Psyche zusammen wann (.) bleibt die Stimme weg

**Dw:** ↳mhmm ((bejahend)) (6)

**Aw:** Ja (2) gut aber (1) da haben Sie ja jetzt wahrscheinlich schon gelernt (.) Verschiedenes zu tun wenn das mal wieder passiert; (.) um s::elbst den Körper schon ein Stück helfen zu können (.) wenn die Stimme wieder weg (.) bliebe

**Cm:** Naja (.) bei mir war es nie das Thema dass sie weg- wegblieb sondern dass ich

**Aw:** ↳ja aber mhm stimmlich schwer-↓

**Cw:** wenn ich viel rauskommen muss merke ich aha der ist mehr Anstrengung als mir gut tut (1) und ähm das hat dann in der Regel mit meiner Arbeitssituation oder mit mit (1) Problematiken mit denen ich da konfrontiert bin zu tun

**Aw:** ↳ja-↓ ↳und die sie eben mit nach Hause schleppen-↓

**Cm:** Ja (1) passiert (1) @(. )@

**Bw:** Also für mich ist das jetzt so n so n Gradmesser ich habe jetzt auch nach nem Jahr wo es ja viel besser ist aber immer mal wieder (1) mhm Situationen wo ich dann doch wieder ein kleines Druckgefühl habe (.) das ist jetzt Gott sei Dank wird jetzt wird jetzt viel weniger aber (1) äh ich merke es dann manchmal wenn die Stimme sich verändert oder ich nicht mehr tief singen kann (2) ne, also ich will was singen und normalerweise komme ich da unten hin und (.) es geht nicht mehr dann weiß ich aha (.) es ist wieder irgendwas (2) und es fällt mir auch

**Aw:** ↳ja (.) ja-↓

**Bw:** immer ein ja da ist gerade viel Druck und da habe ich Stress ne, (1) also so das der Körper im Moment (.) und im Moment macht es mir jetzt auch nicht mehr so Angst (.) noch vor nem Jahr hatte ich Angst oh Gott das geht nicht mehr weg (1) und was ist dann ne, und ähm (.) jetzt

**Aw:** ↳und jetzt wissen Sie es gibt einen Weg-↓

**Bw:** denke ich mir okay (.) das ist jetzt ein- eine Methode mal m::eines Körpers mir (1) zu sagen (.) also schau mal hier musst mal gucken das ist (3) so geht's net @ (2) @

**Aw:** @ (.) @

2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)  
*TRAGER als Potential für*  
**einen stresssensiblen Umgang mit eigenen (Körper-)Grenzen im  
Berufsalltag**

TRAGER-Erfahrungen wirken in diesem Beispiel salutogenetisch, indem durch sie eigene (Körper-)Grenzen nicht abgewertet, sondern gewürdigt werden. Auf diese Weise werden (Körper-)Grenzen wertschätzend als Sensibilisierung im Berufsalltag erlebt.

## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

### *TRAGER als*

## persönlichkeitsentwickelnde Erfahrung

Legende:

Aw = Klientin, weiblich

Dw = Klientin, weiblich

**Aw:** Ich kann aber auch oft nicht (.) nicht nachvollziehen und bringe es nicht zu zu Stande was ist weniger als das was ist leichter als das (3) das kann ich nicht so (1) ja (.) nachvollziehen (1) ich weiß nicht wie es Ihnen da geht was ist leichter als was (3) was ist- (3) meinetwegen eine Bewegung und was ist noch leichter noch leichter wird sie kleiner; (1) die Bewegung

**Dw:** Naja das das was ich auch bezeichne die (1) Philosophie vielleicht die danach (1) dahinter steht das man nichts wissen muss (.) so ähnlich wie im Buddhismus eigentlich schon @fast@ dass dass man die Antwort kommen lässt (.) muss nicht selber wissen (3) also wenn es mir irgendwo zwackt oder so dann sage

**Aw:** <sup>↳ja↓</sup>

**Dw:** ich mhm (2) was für eine Bewegung mag jetzt kommen nicht was tut mir gut was weiß ich schon sondern das kommen lassen (.) und dieses was ist leichter als das dann kommt auch die Antwort gibt dann der Körper (.) und dieses was ist weniger als das das kenne ich sehr gut weil ich oft so bouchhh so Fahrrad fahren so voll angespannt und und dann (.) die Frage was ist leichter als

**Aw:** <sup>↳ja↓</sup>

**Dw:** das ich muss nicht so reinpowern (1) es geht auch mit ganz wenig



## 2. Ergebnisse der empirischen Analyse (Klient\_innengruppe)

*TRAGER als*

### **persönlichkeitsentwickelnde Erfahrung**

Hier zeigt sich die salutogenetische Wirkung von TRAGER in einer veränderten Lebens*haltung*, die in der Erkenntnis fusst, es sich leicht machen zu dürfen. Darin wird auch eine Erweiterung der eigenen Persönlichkeitsstruktur erkennbar.

### 3. Kontextualisierung der Ergebnisse im Rahmen der TRAGER-Philosophie

- Die Idee, den Körper als Erkenntnissubjekt ins Bewusstsein zu rufen, hebt die Bedeutung der darauf basierenden TRAGER-Methode in Zeiten der (stark intellektualisierenden) Informations- und Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts hervor.
- Gesellschaftspolitisch werden hierbei keine geringen Fragen als die nach Körperbildern aufgeworfen, durch die TRAGER Konzeptionen von Gesundheit und Krankheit, Lebensführung und Arbeitsbezug aber auch Beziehungskonstellationen und damit verbundene Selbstbezüge ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt.
- Die in den USA entwickelte Methode besitzt gerade in diesen Verschränkungen von Körper- und Erfahrungswissen ihr besonderes Potential. Zugleich stellen sich die TRAGER-Praktiker\_innen der Aufgabe einer (trans-)kulturellen Übersetzung.

## 4. Ausblick

Salutogenese als...

- Erweiterung der eigenen Körperbilder und eine damit verbundene Sensibilisierung für *variable* Körpererfahrungen.
- Erkenntnis *responsiver* Professionsmuster im Sinne einer Gleichzeitigkeit von Eigenem und Fremdem.
- Entwicklung von Persönlichkeitsmustern, die „erlauben“, es sich jenseits (verbreiteter) Leistungsorientierungen *leicht* zu machen.

## 5. Literatur

Baecker, Dirk (2003): Organisation und Management. Frankfurt/Main.

Bohnsack, Ralf (2006): Qualitative Evaluationsforschung und Handlungspraxis. Grundlagen dokumentarischer Evaluationsforschung. In: Flick, Uwe (Hg.): Qualitative Evaluationsforschung. Konzepte, Methoden, Umsetzung. Reinbek, S. 135-155.

Bohnsack, Ralf (2007): Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden. Opladen.

Flick, Uwe (2006): Qualitative Evaluationsforschung zwischen Methodik und Pragmatik. Einleitung und Überblick. In: Flick, Uwe (Hrsg.): Qualitative Evaluationsforschung. Konzepte, Methoden, Umsetzungen. Reinbek, S. 9-33.

Lamprecht, Juliane (2010): Evaluation und Imagination. In: Bohnsack, Ralf/Nentwig-Gesemann, Iris (Hrsg.): Dokumentarische Evaluationsforschung. Theoretische Grundlagen und Beispiele aus der Praxis. Opladen, S. 303-324.

Lamprecht, Juliane (2012): Rekonstruktiv-responsive Evaluation in der Praxis. Neue Perspektiven dokumentarischer Evaluationsforschung. Wiesbaden: VS-Verlag.

Luhmann, Niklas (1990): Die Wissenschaft der Gesellschaft. Frankfurt/Main.

Stockmann, Reinhard (2004): Evaluation in Deutschland. In: Stockmann, Reinhard (Hg.): Evaluationsforschung. Grundlagen und ausgewählte Forschungsfelder. Opladen: Leske + Budrich, S. 13-43.

## 6. Transkriptionsregeln

### Transkriptionsregeln

Bohnsack, R. (2007): Rekonstruktive Sozialforschung. 6. Aufl. Opladen/Farmington Hills: Barbara Budrich.

#### Richtlinien der Transkription

[	Beginn einer Überlappung bzw. direkter Anschluss beim Sprecherwechsel
]	Ende einer Überlappung
(.)	Pause bis zu einer Sekunde
(2)	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert
<u>nein</u>	betont
<b>nein</b>	laut (in Relation zur üblichen Lautstärke des Sprechers/der Sprecherin)
°nee°	sehr leise (in Relation zur üblichen Lautstärke des Sprechers/der Sprecherin)
.	stark sinkende Intonation
;	schwach sinkende Intonation
?	stark steigende Intonation
,	schwach steigende Intonation
viellei-	Abbruch eines Wortes
oh=nee	Wortverschleifung
nei::n	Dehnung, die Häufigkeit vom : entspricht der Länge der Dehnung
(doch)	Unsicherheit bei der Transkription, schwer verständliche Äußerungen
( )	Unverständliche Äußerungen, die Länge der Klammer entspricht etwa der Dauer der unverständlichen Äußerung

((stöhnt)) Kommentare bzw. Anmerkungen zu parasprachlichen, nicht-verbalen oder

gesprächsexternen Ereignissen; die Länge der Klammer entspricht im Falle der Kommentierung parasprachlicher Äußerungen (z. B. Stöhnen) etwa der Dauer der Äußerung.

In vereinfachten Versionen des Transkriptionssystems kann auch Lachen auf diese Weise symbolisiert werden. In komplexeren Versionen wird Lachen wie folgt symbolisiert:

@nein@ lachend gesprochen

@(.)@ kurzes Auflachen

@(3)@ 3 Sek. Lachen

*für biografische Interviews zusätzlich:*

//mhm// Hörersignal des Interviewers, wenn das „mhm“ nicht überlappend ist

*Groß- und Kleinschreibung:*

Hauptwörter werden groß geschrieben, und bei Neuansetzen eines Sprechers/einer Sprecherin am Beginn eines ‚Häkchens‘ wird das erste Wort mit Großbuchstaben begonnen. Nach Satzzeichen wird klein weitergeschrieben, um deutlich zu machen, dass Satzzeichen die Intonation anzeigen und nicht grammatikalisch gesetzt werden.

*Maskierung:*

Allen Personen einer Gruppendiskussion wird ein Buchstabe zugewiesen. Diesem wird je nach Geschlecht „w“ (für weiblich) oder „m“ (für männlich) hinzugefügt.

Alle Ortsangaben (Straße, Plätze, Bezirke) werden maskiert.

Namen, die in der Gruppendiskussion bzw. den Feedbackgesprächen genannt werden, werden durch erdachte Namen ersetzt. Dabei versuchen wir bspw., einen Ortsnamen für das Tandem zu nehmen, der dem regionalen Sprachgebrauch ähnelt.

## 7. Soziogenetische Daten (Leitung- und Ausbildungsgruppe)

	Alter	Geschlecht	Berufliche Ausbildung/ Aktuelle Tätigkeit	TRAG ER- Sitzun gen seit	Weitere berufliche/ehrenamtl. Tätigkeiten
Am	53	M	Medizinischer Masseur	1989	Instructor, TRAGER-Vorstand (1994-2002)
Bw	49	W	Masseurin, Heilpraktikerin, landwirtschaftliche Fachkraft	1988	Tutorin, Vorstand, Supervisorin für Gruppen
Cw	50	W	Baumschulgärtnerin	2001	Geschäftsführerin
Dw	60	W	Werbekauffrau, Dipl. Werbegrafikerin, interne Ausbildung Versicherung	1990	Eigene Praxis, Energiearbeit
<u>Ew</u>	46	W	Dolmetscherin, Sängerin, TRAGER-Praktikerin	2008	Vorstand, Verbandsrepräsentantin auf internationaler Dachverbandsebene

## 7. Soziogenetische Daten (Praktiker\_innengruppe)

	Alter	Geschlecht	Berufliche Ausbildung/ Aktuelle Tätigkeit	TRAGER- Sitzungen seit	Weitere berufliche/ehrenamtl. Tätigkeiten
Aw	55	w	Physiotherapeutin	2008	Rückentraining und Babyschwimmen im Verein vor Ort
Bw	61	W	Logopädin	2009	-
Cw	56	W	Gymnasiallehrerin (Sport/Französisch), TRAGER-Praktikerin	1992	Französisch-Lehrerin am Abendgymnasium, Tai Ji & Gi- Gong-Lehrerin
Dm	56	M	Kamera- und Lichttechnik	2003	Vertrieb von Kamera- und Lichttechnik
Fw	58		Bürokauffrau, ehrenamtl. Öffentlichkeitsarbeit	1995	Jugendarbeit, TRAGER- Praktikerin

## 7. Soziogenetische Daten (Klient\_innengruppe)

	Alter	Geschlecht	Berufliche Ausbildung/ Aktuelle Tätigkeit	TRAGER- Sitzungen seit	Weitere berufliche/e hrenamtl. Tätigkeiten
Aw	65	W	Sekretärin	2009	-
Bw	55	W	Dipl. Psychologin, Multimediadidaktik	Seit 15 Monaten	Sängerin
Cm	62	M	Kaufmann, Dipl. Sozialpädagoge	2003	Jugendsozial arbeit (an Schulen)
Dw	60	W	Übersetzerin	2011	-