



KUYO-THERAPIE

Konzeptentwicklung einer innovativen Intervention

KuYo-Therapie im Einzelsetting

Masterthesis von Alexandra Mayer



3

VIER PHASEN DER KONZEPTION

Innerhalb der Masterthesis wurde ein innovativer Ansatz entwickelt, welcher Kunsttherapie und Yoga miteinander kombiniert. Ziel dieser Verknüpfung ist es, die Potentiale beider Disziplinen in synergistischer Weise für Patient*innen und Klient*innen im Einzelsetting nutzbar zu machen. Die Konzeption durchläuft vier Phasen, welche aufeinander aufbauen und die Entwicklung verdeutlichen.

„Wie das Sehen und das Hören, so hat auch das Tasten spezifische Chancen leiblicher Kommunikation. Dazu gehört seine Fähigkeit, mit dem motorischen Körperschema den getasteten Gegenstand zu durchdringen und gleichsam zu verdauen.“
(Schmitz, 2015, S. 36)

1

FORSCHUNGSPROJEKT KLINIK KATZENELBOGEN

- Zweiwöchige Machbarkeitsstudie in der Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Katzenelbogen (Rheinland-Pfalz)
- Gruppenangebot Kunsttherapie (KT) und Yogatherapie für Frauen
- Umsetzung in Zusammenarbeit mit einer Ergotherapeutin und einer Yogatherapeutin der Klinik
- Erkenntnisse aus zwei Leitfadeninterviews und zwei Expertinneninterviews sowie systematische Beobachtungen und Werke der Patientinnen

2

VORGEHENSWEISE KUYO-THERAPIE

- Konkret ausformulierte Anleitung mit fotografischer Darstellung der Asanas (Körperhaltungen)
 - Ankommen (2 Min.)
 - Befindlichkeitsrunde (3-10 Min.)
 - Plastische Gestaltung A (5 Min.)
 - Yogaeinheit Warm-Up (5 Min.)
 - Yogaeinheit Flow (15-20 Min.)
 - Shavasana (5 Min.)
 - Plastische Gestaltung B (5 Min.)
 - Abschlussrunde (3-10 Min.)
- Möglichkeit der Vertiefung durch kunsttherapeutische Weiterarbeit

3

PERSÖNLICHE ERFAHRUNG MIT DER KONZEPTION

- Erprobung der KuYo-Therapie über angefertigte Audioaufnahme für Selbstexperiment
- Anpassung der KuYo-Therapie auf Basis gewonnener Erfahrungen
- Ergebnisse: sieben Plastiken aus Selbstexperiment, Erleben von Entspannung, Verbundenheit mit sich selbst, Aufmerksamkeit für inneres Erleben durch Plastiken und Symbolcharakter derselben, spontane Impulse und Anstoßen eines Reflexionsprozesses bezogen auf Diversität der Werke und Facettenreichtum der eigenen Person

4

PILOTIERUNG MIT ACHT TEILNEHMENDEN

- Durchführung der KuYo-Therapie mit acht Teilnehmenden (TN) im Einzelsetting
- Acht Plastiken sowie Erkenntnisse aus halbstandardisierten Fragebögen im Anschluss an die Durchführung
 - TN fühlten sich insgesamt wohl und gut angeleitet
 - Verbindung zwischen KT und Yoga konnte nicht von allen wahrgenommen werden
 - Positive Reaktion auf Plastilin deutet auf Eignung des Materials für Kontext hin



- 01 Anfangsrunde**
Start mit Befindlichkeitsrunde inklusive zwei Stücken Plastilin
- 02 Gestaltung A**
Fortsetzen der Gestaltung mit Fokus auf Atem und geschlossenen Augen
- 03 Yogasequenz**
Start der Yogasequenz mit Fokus auf Atem synchron zu Bewegungen
- 04 Gestaltung B**
Gestaltung mit geschlossenen Augen und zwei weiteren Stücken Plastilin direkt nach der Yogasequenz
- 05 Abschlussrunde**
Abschließende Reflexion und Integration der Plastilin-Werke

"Yogabasierte Ansätze nutzen eine Sequenz von Yogahaltungen und Atemübungen, um das Gefühl der Klienten, mit sich selbst verbunden zu sein, zu stärken. Yoga kann die Fähigkeit, in der Gegenwart präsent zu bleiben, innere Erlebnisse zu registrieren und zu ertragen, und eine neue Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln, fördern. Diese körperbasierte Form der Übung wirkt dann allmählich auf die emotionale und psychische Gesundheit, auf die Beziehungen des Klienten und auf sein Empfinden des Lebens in der Welt."
(Emerson & Hopper, 2021, S. 50)

4

