



Systemische Erlebnis- therapie

Heilprozesse in Naturräumen

Annette Arla'ma Bergmann



Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik



Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich

ISBN 978-3-96557-127-3

Sie finden uns im Internet unter

www.ziel-verlag.de

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Bilder, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Leider gelang dies nicht in allen Fällen. Sollten wir jemanden übergangen haben, so bitten wir die Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verantwortung der Autorin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printed in Germany

ISBN 978-3-96557-126-6 (Print)

Verlag: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, www.ziel-verlag.de
1. Ausgabe 2024

Fotos: Titel und Innenteil: Symbole (Adobe Stock: BDCreations),
Rand (Adobe Stock: Corri Seizinger)

Gesamtherstellung: FRIENDS Menschen Marken Medien
www.friends.ag

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Klimaneutral gedruckt mit mineralölfreien Druckfarben
auf möglichst umweltschonend produziertem Papier.

Inhaltsverzeichnis

Prolog	10
Wer ist Annette Arla'ma Bergmann?	12
1. Grundlagen	13
Einführung in die Erlebnistherapie	14
Berufsbild Erlebnistherapeut:in	14
Systemische Erlebnistherapie nach Annette Arla'ma Bergmann	18
Axiome Systemischer Erlebnistherapie	24
Mehrdimensionales Menschenbild	26
Die Geschichte der Erlebnistherapie – Entstehung & Entwicklung	33
Medizinisches Grundverständnis	38
Neue Wege: Settings der Systemischen Erlebnistherapie	42
Arbeiten unter dem Himmelszelt: Der Arbeitsplatz eines Systemischen Erlebnistherapeuten / einer Systemischen Erlebnistherapeutin	43
Time-IN®	44
Anwendbare Methoden der Systemischen Erlebnistherapie	46
Die heilende Wirkung einzelnen Elemente	48
Rückkehr und Abschluss	50
Ausblick	50

2. Gesundheit	51
Anamnese in der Systemischen Erlebnistherapie	52
Beobachtungskriterien in der Systemischen Erlebnistherapie	53
Therapieverlauf & Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Systemischen Erlebnistherapie	54
Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie	56
Rechtliche Aspekte von Coaching und Psychotherapie	57
Erlebnistherapeutische Abgrenzung	58
Natur & Gesundheit	59
Psychisch gesund – psychisch krank	61
Krankheitsbilder der Psychiatrie	62
Anwendungen der Systemischen Erlebnistherapie in der Behandlung von relevanten psychiatrischen Störungen	66
Krankheitsbilder, Symptomatiken & Behandlungsmöglichkeiten	69
Präsuizidales Syndrom	69
Sucht	69
Affektive Störungen am Beispiel Depression	71
Neurotische Störungen	73
Zwänge	73
Angststörungen	75
Panikstörung	76
Generalisierte Angststörung	77
Soziale Angststörung (Soziale Phobie)	78
Spezifische Phobien	78
Borderline-Persönlichkeitsstörung	79
Posttraumatische Belastungsstörungen	80
Burnout	80

3. Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie	85
Elementare Kräfte in der Systemischen Erlebnistherapie:	
Feuer, Wasser, Erde, Luft	86
Die 4 Elemente – Urstoffe des Lebens	86
Lieder und Mantras für die Elemente aus verschiedenen Kulturen	90
Die Geschichte der Elemente / Streit der Elemente	94
Was bedeutet „Naturräume und deren elementare Kräfte“?	95
Was sind „Luft-Plätze“, ein „Süßwasser-Raum“ und was hat das mit diesem Buch zu tun?	96
Heilprozesse in Naturräumen und ihre elementaren Kräfte	97
Die Elemente und ihre therapeutischen Potentiale auf uns Menschen	99
Wasserräume	99
Erdräume	107
Feuerräume	114
Lufträume	118
Friedensräume	121
Bedeutung der Resilienz in der Systemischen Erlebnistherapie	123

4. Methoden der Systemischen Erlebnistherapie in Naturräumen	125
Achtsamkeitsübungen	126
Naturimpulse	128
Kollegiale Fallberatung in der Natur	129
Das Buffet	132
Solo	134
Sonnenaufgangswanderung	135
Rituale & rituelle Gestaltungen	135
Räuchern	139
Mantra singen	140
Externalisieren	140
Visionsarbeit	141
Archetypisches Arbeiten	144
Elementare Verschreibung	145
Natursportarten	146
Aufstellung	147
Gestalttechnik	148
Kooperative Abenteuerspiele	151
Naturhandwerk	151
Sprache & Metaphorisches Arbeiten	153

5. Erfahrungen aus Arbeitsbereichen der Systemischen Erlebnistherapie	157
Erlebnisbericht: Chiara und die Arbeit mit Erde und Wasser	158
Erlebnisbericht: Annika und die Arbeit mit Feuer und Wasser	159
Erlebnisbericht: Erik und das Feuer	160
Erlebnisbericht: Jeremy und die Arbeit mit Feuer, Luft und Bergen	162
6. Anderswelt und geistige Kräfte: Systemische Natur- und Erlebnistherapie im spirituellen Kontext	163
Literatur / Quellen	171
Anhang	173
Ausrüstungsliste – Systemische Erlebnistherapie	173
Beispiele für den Notfall- und Ressourcenkoffer	174
Nachwort & Danksagung	176

Zitat:

*Eine Soldatin mit Posttraumatischer Belastungsstörung
verbrachte Silvester in einem Holzhaus im Allgäuer Wald,
da dort keine Silvesterknaller sie triggerten.*

Ihre Rückmeldung war:

*„Es müsste Kliniken als Baumhäuser geben,
dann würden wir alle gesund werden können!“*



Prolog

Schön, dass Sie dieses Buch lesen! Ich heiße Sie herzlich willkommen, mit mir gemeinsam in einige elementare Erfahrungen einzutauchen, und ich freue mich, mein Wissen und meine Beobachtungen mit Ihnen teilen zu können.

Basis für dieses Buch ist die Aus- und Weiterbildung „Systemische Erlebnis & Naturtherapie – Heilungsprozesse in Naturräumen (SENT)“, die ich seit vielen Jahren unterrichte. Ich begleite Menschen in die Natur und erlebe dort die großartigen Geschenke und Schätze, die sie für uns bereithält.

Die Natur ist mehr als nur ein Spiegel oder eine Methode. Sie gibt uns Kraft, unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, beschenkt unsere Seele mit kraftvollen Bildern, sendet unserem Immunsystem wichtige Botenstoffe – wie Terpene und Sauerstoff – und sie verbindet uns mit dem „großen Ganzen“. Wir fühlen uns eingebunden und sind dort ein geliebtes Wesen zwischen Himmel und Erde.

Menschen schützen das, was sie lieben und Menschen respektieren etwas in ihrer ursprünglichen Kraft, wenn sie mit ihrer eigenen Quelle verbunden sind. Wenn Menschen diese Ganzheitlichkeit erleben, können sie erkennen, dass das, was sie im Außen bewirken, immer zu ihnen zurückkommt, und sie können danach handeln. (Resonanzprinzip)

Ich habe in meinem Leben viele Orte, viele Ausbildungen und viele Arbeitsbereiche kennengelernt.

Meine Gabe der Hochsensitivität und die Gabe, die Wahrheit in allen Dingen zu spüren, ließen mich einen biografischen Weg gehen, auf dem ich in verschiedenen Bereichen als Pionierin voranging und auf dem ich neue Konzepte entwickelte, die für mich sinnvoll erschienen und dem Wohle aller dienten.

Auch wenn die Natur für jeden unterstützend wirkt, so sind es vermehrt die Menschen, die in ihrem Helpersystem an Grenzen gekommen sind, die mein Team, Netzwerk und ich im Rahmen der Systemischen Erlebnis- & Naturtherapie in Naturräumen begleiten dürfen.

Dabei führt mich eine Kraft, die viel größer ist als mein Verstand und die ich erst mit der Zeit immer besser in Worte zu fassen vermag. Es ist das erwachte Bewusstsein, das mir meinen Weg zeigt.

Ich möchte ausgewählte Aspekte schriftlich weitergeben. Auch wenn ich noch keine Schriftstellerin bin, habe ich im Rahmen meiner Ausbildungen bereits großes Wissen vermitteln dürfen; ein Wissen, das aus einer tiefen Intuition und spirituellen Eingebung entspringt.

Im beruflichen Kontext braucht es eine Sprache auf Augenhöhe, die in der derzeitigen Arbeitswelt und dieser Zeit anerkannt und angenommen werden kann.

Mit diesem Buch möchte ich die Grundlagen und Grundpfeiler der Systemischen Erlebnis-therapie darlegen und manifestieren. Auch ist dieses Buch für mich eine Auswahl von erzählenswerten, wertvollen Geschichten und von erlebten Erfahrungen – vor allem im beruflichen Kontext.

Ich danke dem großartigen Dozenten-Team der Ausbildungsreihe „Systemische Erlebnis- & Naturtherapie“, das mit mir in den vergangenen Jahren forschend, wissenschaftlich und professionell unterwegs war. Jede einzelne Person stellte mir dabei sein/ihr Wissen zur Verfügung, um aus diesem eine neue Ausbildung zu weben. Ich danke einem ganz wertvollen SISPA-Team, das in allen Situationen an meiner Seite steht. In unserem gemeinsamen Feld von Medizin, Psychiatrie, Seelsorge, Bundeswehr, Jugendhilfe, Coaching, Gesundheit, Prävention, Wissenschaft, Erlebnispädagogik, Wildnispädagogik und Geistheilung fühlte und fühle ich jederzeit einen wohltuenden Rückhalt und Unterstützung.

Ich danke Vater Himmel und Mutter Erde für die Verbindung, für das Gebären in dieser Zeit, die von Wandlung und Neubeginn geprägt ist.

Ich danke den vielen Menschen, die sich von uns vertrauensvoll haben ausbilden lassen, die sich auf die tiefe Wirkung, die die Ausbildung zum Systemischen Erlebnis- & Naturtherapeuten / zur Systemischen Erlebnis- & Naturtherapeutin entfaltet, eingelassen haben.

Ich danke für die Berufszweige, die wir entwickeln konnten.

Ich danke den vielen Menschen, die sich meinen und unseren Handlungen anvertraut haben, die mit uns einen gemeinsamen Weg gegangen sind.

Ich danke den vielen Kindern, die wir begleiten durften, die uns den Mut gegeben haben, von unserer Arbeitsweise und unserem Weltbild zu erzählen, von denen wir so sehr viel Lernen durften.

Ich bin dankbar für die großen Lehrer, denen ich bei Nature & Healing, Nägele & Partner, dem KAP-Institut, im Bundesverband für Individual- und Erlebnispädagogik e.V. sowie dem geistigen Heilen begegnen durfte.

Mein vierbeiniger Wegbegleiter Bruno lehrte mich, dass die Dinge in erzählten Geschichten weiter leben können. Meine Webbegleiterin Berta lehrt mich Vertrauen und Treue in tiefer Verbindung.

Ich wünsche jedem Leser, dass er das herausnimmt, was für ihn wichtig ist, und dass er dies in seine Arbeit und Leben integriert.

Viel Freude beim Lesen.

Herzlichst, Ihre
Annette Arla'ma Bergmann

Wer ist Annette Arla'ma Bergmann?

Annette Arla'ma Bergmann ist Inhaberin von „SISPA – Institut für Entwicklungsprozesse in der Natur GmbH“. Sie sagt über sich:

*„Meine Mission ist es, Menschen tief in ihrem Herzen zu berühren,
so dass sie die Essenz ihres wahren Lebens wiedererkennen und darin leben.
Dabei sind die Elemente der Natur die großen Therapeutinnen und Therapeuten.“*

Ich lebe mit meiner Labradorhündin überall dort wo es uns hin ruft. Geboren bin ich in Düsseldorf. Meine Lebensstationen befinden sich am goldenen Rhein entlang, von der Quelle in den Bergen bis zur Nordsee. Als „Bergmann“ hole ich Schätze aus den Bergen, was eine meiner großen Ressourcen in der Begleitung von Menschen ist.

In einer persönlichen Krise, einer Zeit eines eigenen Burnouts im Alter von 28 Jahren, in der ich in einer Klinik für Psychosomatik war, erlebte ich in meinem Prozess die „Heilkraft“ des Waldes. Für mich war dies sehr wichtig: Auf der Suche nach der Wirksamkeit der Natur fand ich diese im Inland, an meinen Orten, in meiner Nähe – und später dann ebenso im Ausland und bei vielen Schamanischen Lehrern, ins besonders denen der indigenen Völkern. Gemeinsam mit vielen unterstützenden Kräften haben wir Foren und europäische Kongresse gestaltet, um die Wirksamkeiten und die Wirkweisen der Natur auch in Deutschland sichtbar zu machen.

Ich folge meinem Herzensweg und verbinde meine Erfahrungen in unterschiedlichen Naturräumen und all die Erfahrungen, die ich im Rahmen meiner Ausbildungen gemacht habe. Aus dieser Verbindung von Erfahrungen heraus habe ich die eigenständige Aus- und Weiterbildung „Systemische Erlebnis- & Naturtherapie – Heilprozesse in Naturräumen (SENT)“ in Deutschland entwickelt. Dabei unterstützen mich handverlesene Dozenten, die jeweils Koryphäen in ihren Fachgebieten sind.

Ich verstehe mich als Herzenswegbegleiterin – eine Aufgabe, die mehr Berufung als Beruf für mich ist. Immer wieder bin ich überwältigt, welche intensiven Prozesse der Selbst-, Team-, und Gemeinschaftsentwicklung in und mit der Natur stattfinden können, und es macht mich glücklich, eine Vermittlerin zwischen vielen Welten und Menschen sein zu dürfen. Dabei halte ich stets die Verbindung von Himmel & Erde über mein Feld der Liebe.

Meine Kontaktdaten finden Sie auf Seite 178.



1. Grundlagen



Grundlagen

Einführung in die Erlebnistherapie

In Deutschland fand ich kaum bis wenig Literatur über die Erlebnistherapie. Natürlich findet die Erlebnistherapie in und mit der Natur statt und sie ist systemisch eingebettet. Was denn auch sonst! – so dachte ich.

Ich stellte allerdings schnell fest, dass wir in Deutschland kein einheitliches Selbstverständnis des Begriffes „Erlebnistherapie“ haben. Zur Verdeutlichung, dass ich therapeutische Erlebnisse immer im Zusammenhang mit der Systemischen Naturtherapie sehe, habe ich diese deswegen begrifflich als „Systemische Erlebnis- & Naturtherapie – Heilprozesse in Naturräumen“ bezeichnet.

Meine Motivation führte dazu, dass beim Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. eine Arbeitsgruppe zum Thema Erlebnistherapie gegründet wurde. Dort arbeiteten wir in konstruktiven Arbeitseinheiten bundesweit an einer Definition des Selbstverständnisses der Erlebnistherapie. Unsere Arbeitsergebnisse veröffentlichten wir erstmals im Mai 2020. Diese sind die Grundlage für dieses Buch, auf dieses in der Arbeitsgruppe definierte Selbstverständnis der Erlebnistherapie berufen wir uns. Vielen Dank an dieser Stelle auch noch einmal an alle Beteiligten.

Berufsbild Erlebnistherapeut:in

Erlebnistherapie ist ein erfahrungs- und handlungsorientierter Ansatz, der erlebnis- und naturbasierte Methoden nutzt, um positive Wirkungen in Heilungs-, Gesundungs- bzw. Entwicklungsprozessen zu erzielen.

Die Erlebnistherapie spricht ganzheitlich kognitiv-intellektuelle, praktisch-aktionale, sowie affektiv-emotionale Ebenen im Präventions- bzw. biopsychosozialen Gesundungsprozess an. Sie kann als Fachtherapie oder als therapeutisches Ergänzungsverfahren sowohl ambulant als auch in einem stationären Bereich in unterschiedlichen Arbeits- und Handlungsfeldern stattfinden.

Aufgaben und Tätigkeiten

Erlebnistherapeut:innen gestalten erlebnis-, erfahrungs- und handlungsorientierte Settings, die Entwicklungs- und Selbstheilungsprozesse anstoßen oder ermöglichen. Für erlebnistherapeutische Prozesse sind eine Anamnese und Diagnostik erforderlich. Darauf aufbauend findet eine Auftragsklärung mit der Formulierung des Therapieziels und der Rahmenbedingungen

mit den Klient:innen zusammen statt. Die Planung und Durchführung der Intervention orientieren sich an den Therapiezielen. Der Prozess und die Ziele werden regelmäßig überprüft und nach Bedarf angepasst. Ein Transfer in die Lebenswelt des:der Klient:in wird angebahnt. Die Prozessqualität zeichnet sich insbesondere durch eine bedarfsgerechte Auswahl der Methoden und Materialien, die Prozessbegleitung und bedarfsgerechte Intervention aus. Dies umfasst gegebenenfalls auch Krisenintervention.

Zur Qualitätssicherung führen Erlebnistherapeut:innen eine Selbstreflexion sowie eine Evaluation des Prozesses durch. Dabei kommen sie ihrer Dokumentationspflicht nach. Erlebnistherapeut:innen gestalten eine therapeutische Beziehung zum:zur Klient:in, um Vertrauen für die Zusammenarbeit aufzubauen und Verständnis für die Wirklichkeit der Klient:innen zu entwickeln.

Sie sind verantwortlich für die Planung, Gestaltung, Umsetzung und Auswertung erlebnistherapeutischer Prozesse unter Berücksichtigung der physischen und psychischen Sicherheit. Nach Bedarf arbeiten sie in multiprofessionellen Teams und interdisziplinär.

Erlebnistherapeut:innen schaffen Angebote in Naturräumen, welche Herausforderungs- und Entwicklungspotentiale anbieten, die dem subjektiven Empfinden des:der Klient:in Rechnung tragen. Erlebnistherapeut:innen beziehen soziokulturelle und ökologische Fragestellungen in ihre Arbeit mit ein. Hierfür prüfen sie mögliche Methoden auf deren Belastung für die Natur im Verhältnis zum therapeutischen Nutzen. Ihr Handeln folgt den ethischen Prinzipien von Natur- und Klimaschutz.

Therapieräume und Aktivitäten

Erlebnistherapie findet vorzugsweise in natürlichen und naturnahen Erfahrungsräumen statt. Ergänzend wird auch in urbanen Settings therapeutisch gearbeitet. Die Auswahl der Aktivitäten und Therapieräume orientiert sich am individuellen Bedarf, den vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten sowie der Anamnese und Diagnostik.

Sie bedient sich vorwiegend erlebnispädagogischer, motorischer, naturbezogener, ressourcenorientierter und systemischer Konzepte und Aktivitäten. Daraus entstehen Schnittmengen mit anderen Therapieformen. Unterschiedliche Reflexions- und Transfermethoden unterstützen nachhaltige Therapieerfolge.

Erlebnistherapie ist gekennzeichnet durch Prozesstiefe, Beziehung und Dauer. Daher finden erlebnistherapeutische Angebote in der Regel über einen längeren Zeitraum und/oder über mehrere Tage am Stück statt. Als Ergänzung zu anderen Therapieformen können sie auch zeitlich variieren.

Arbeits- und Handlungsfelder

Die Rollen und Aufgaben eines:r Erlebnistherapeut:in (z.B. als Fachtherapeut:in oder Ergänzungstherapeut:in stehen in Abhängigkeit von der Fallverantwortung) sind bedingt durch die Kontexte und Rahmenbedingungen der Arbeits- und Handlungsfelder, in denen diese sich bewegen.

Die nachfolgenden Bereiche sind typische Handlungsfelder der Erlebnistherapie.

Im Bereich der „*Gesundheitsförderung*“ sind Erlebnistherapeut:innen in Prävention und Rehabilitation, beispielsweise zur medizinischen Wiederherstellung, beruflichen und sozialen Wiederbefähigung oder Wiedereingliederung tätig.

Im Bereich der „*Psychotherapie und Psychiatrie*“ sind Erlebnistherapeut:innen unter anderem als ergänzende (Spezial-)Therapeut:innen tätig, beispielsweise in der Sucht- und Traumattherapie.

Im Rahmen von Therapieformen wie z.B. „*Ergo-, Logo- und Physiotherapie*“ arbeiten Erlebnistherapeut:innen ergänzend zur Behandlung der jeweiligen Themenschwerpunkte. Beispielsweise zur Förderung der psychomotorischen Entwicklung und zur Behandlung von Sprachentwicklungsstörungen.

Erlebnistherapeut:innen sind im Bereich der „*Kinder-, Jugend- und Familienhilfe*“ im therapeutischen Prozess zur Behandlung psychosozialer Probleme und zur Förderung der seelischen Gesundheit, der Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und gesellschaftlicher Teilhabe tätig.

Im Bereich der „*Sozialtherapie*“ werden erlebnistherapeutische Angebote eingesetzt als Teil der Behandlung von körperlichen, psychischen und/oder psychosomatischen Erkrankungen, psychosozialen Krisen oder Einschränkungen. Im Bereich der Arbeit mit straffälligen Menschen arbeiten sie in Prävention und Resozialisierung.

Im Rahmen der „*Soziotherapie*“ unterstützen Erlebnistherapeut:innen die Klient:innen bei der Aufnahme von weiteren Therapien und medizinischen Hilfen.

Erlebnistherapeutische Angebote finden ebenso in der „*Arbeit mit Menschen mit Behinderung*“ statt, beispielsweise mit dem Ziel der Rehabilitation, gesellschaftlichen Teilhabe und der Förderung lebenspraktischer Fertigkeiten.

Erlebnistherapeut:innen können auch in den Arbeitsfeldern „*Beratung, Supervision und Coaching*“ aktiv sein.

Qualifikationen und Ausbildung

Erlebnistherapeut:innen verfügen über erlebnispädagogische und erlebnistherapeutische Kompetenzen (nach den Standards des be).

Ein typischer Zugangsweg ist eine erlebnispädagogische Qualifikation (entsprechend dem Titel Erlebnispädagoge be[®]) in Verbindung mit einer erlebnistherapeutischen Qualifikation.

Erlebnistherapeutische Kompetenzen umfassen:

- Wissen und Fertigkeiten über klinische/medizinische Störungsbilder, Auffälligkeiten und dysfunktionale Verhaltensweisen und deren Behandlungsmöglichkeiten sowie deren Auswirkung in der Erlebnistherapie.
- Kenntnisse über Theorie und Praxis über therapeutische Konzepte.
- Eine berufsfeldspezifische professionelle Haltung. Diese umfasst auch therapeutische Selbsterfahrung in der Natur, Selbstreflexivität sowie Resonanzfähigkeit.
- Prozessgestaltung und -begleitung von Einzelpersonen und Gruppen in einer therapeutischen Beziehung inklusive des therapeutischen Milieus. Diese umfassen auch Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen zur interdisziplinären Zusammenarbeit und Kooperation, zum Risiko- und Sicherheitsmanagement sowie zu rechtlichen Themen.
- Die erforderlichen technischen, fachsportlichen, natur- und erlebnispädagogischen Qualifikationen zur sicheren Anleitung und Prozessbegleitung der Klient*innen.

Erlebnistherapeut:innen verfügen über Stabilität, Stressresilienz, professionelle Reflexionskompetenz, Berufs- und Lebenserfahrung, sowie ein Mindestalter von 25 Jahren.

Systemische Erlebnistherapie nach Annette Arla'ma Bergmann

Systemische Erlebnistherapie ist eine handlungsorientierte Form der Therapie und Beratung, bei der Menschen in unterschiedlichen Naturräumen und mit Hilfe der dortigen Kräfte durch Erlebnisangebote begleitet werden und Selbstheilungsprozesse unterstützt werden. Sie verfolgt einen ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz.

Die Naturtherapie ist nach Annette Arla'ma Bergmann nicht losgelöst zu betrachten, genauso der systemische Ansatz, in dem die Erlebnistherapie wirkt. Die Naturräume können Heilräume sein, die die Erlebnistherapeuten und Erlebnistherapeutinnen zur Unterstützung und Heilung für die Anliegen der Klienten und Klientinnen gemeinsam mit ihnen aufsuchen. Die Natur ist die wirkliche Therapeutin. Der Erlebnistherapeut / die Erlebnistherapeutin versteht sich, mit ihr zu verbinden und Menschen in der angemessenen Dosis zu begleiten, damit der Klient oder die Klientin nicht über- oder unterfordert ist. Das Methodenrepertoire der Erlebnistherapie unterstützt Klienten dabei, in ihre volle Kraft zu kommen, ihren Seelenplan zu erkennen und diesen auszuleben. Blockaden und Hindernisse können angeschaut, bewusst gemacht und aufgelöst werden.

Das Ziel von Systemischen Erlebnistherapeuten und -therapeutinnen ist es, Menschen in ihren Prozessen zu unterstützen, sofern diese den Auftrag dazu gegeben haben. Nach einer ausführlichen Anamnese und einem Vorgespräch werden die Ziele gemeinsam abgesteckt. Systemische Erlebnistherapeuten und -therapeutinnen arbeiten auch mit psychisch erkrankten Menschen, die eine Störung und eine Diagnose haben.

Das Besondere in der Systemischen Erlebnistherapie ist das passgenaue, exakt auf die Klienten / Klientinnen zugeschnittene Setting, das diese erhalten, damit sie sich in ihrer Komfortzone befinden können und eine vertrauliche Atmosphäre aufgebaut werden kann. Idealerweise arbeiten Systemische Erlebnistherapeuten und -therapeutinnen in einem multiprofessionellen Team, schulmedizinische und alternative Heilmethoden können sich mit der Erlebnistherapie verbinden. Das Arbeitsklima ist auf Augenhöhe und bestenfalls mit männlichen und weiblichen Therapeuten ausgestattet.

Ob bei einem klärenden Austausch unter freiem Himmel, beim Wandern oder bei einem intensiven Gespräch am Lagerfeuer – die Systemischen Erlebnistherapeuten und -therapeutinnen bauen Brücken und stellen die Verbindung zwischen Mensch und Natur her. Ein solcher Ansatz stärkt Klienten und Klientinnen, traut und mutet ihnen Handlungsmacht zu, verleiht ihnen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und unterstützt aktiv die Selbstheilungskräfte, die zu einer individuellen Lösungsfindung und Heilung beitragen.

Auch die Naturorte verändern sich. Die Absicht eines Systemischen Erlebnistherapeuten und Erlebnistherapeutinnen in der Natur ist es, einen Ort schöner zu hinterlassen als er vorgefunden wurde, ein echter Dank ist für sie selbstverständlich, wenn sie einen Naturraum verlassen. Dies sind sehr oft die entscheidenden Schlüssel, mit denen sich heilsame Räume öffnen und wieder schließen.

Einfacher ausgedrückt: Systemische Erlebnistherapeuten und -therapeutinnen sind qualifizierte „Hüter“ der Elemente, die achtsam und mit viel Herzgefühl dazu beitragen, dass die Elemente ihre volle Wirkkraft und ihr ganzes Potenzial entfalten können. Ihnen ist bewusst, dass sie eine Verantwortung für die Klienten und den Naturraum tragen; sie handeln somit auf allen Ebenen professionell.

Zielgruppen

Jeder Mensch kann von der Systemischen Erlebnistherapie profitieren – egal ob ein in Obhut genommenes, traumatisiertes Kind, ein gestresster Manager, ein Mensch in Phasen der Krise oder bei größeren Umbrüchen. Erfahrungsgemäß sind es Familien, Paare, Einzelpersonen oder gleichgeschlechtliche Gruppen aus allen Bildungsschichten, die zu den Hauptzielgruppen gehören. Gerade ausländische Menschen wie z.B. Flüchtlinge können besonders stark von der Systemischen Erlebnistherapie profitieren, da die Methoden wenig Sprache benötigen und keine Übersetzungsschwierigkeiten den Prozess erschweren.

Weniger geeignet ist die Systemische Erlebnistherapie für akut Suchtkranke und psychotisch stark erkrankte Menschen. Beispielsweise kann eine Panikattacke in einem steilen, ausgesetzten Gelände eher kontraindikativ wirken. Ein stark plätschernder Wasserfall kann bei einem schon gereizten, traumatisierten Menschen mit Flashbacks erhebliche Unruhe und Aggression auslösen.

Aus diesem Grund möchten wir unsere negativen Erfahrungen ebenfalls teilen, da wir auf diesem Feld noch forschen und über erlebte Erfahrungen, die wir untereinander austauschen, profitieren können.



Lagerfeuer





2. Gesundheit



Gesundheit

Anamnese in der Systemischen Erlebnistherapie

Anamnese = die Anamnese ist eine systematische Befragung, die den Gesundheitszustand aufnimmt. (Fallaufnahme)

Da die Systemische Erlebnistherapie eine ressourcen- & lösungsorientierte Form der Therapie und Beratung ist, fällt die Anamnese positiv aus. Der Fokus wird auf die Stärken und Ressourcen gelegt.

Außerdem wird darauf geschaut, welches Element derzeit beim Klienten oder der Klientin im Vordergrund steht. Im Wissen darüber, dass immer alles da ist.

So wissen wir, wenn das Element Feuer im Vordergrund steht, dass das ihm gegenüberliegende Element – in dem Fall Wasser – in einem Mangel ist.

Die Luft steht der Erde gegenüber.

Durch die Naturraum-Anamnese (welcher Naturraum mit welchem im Vordergrund stehenden Element) können wir ebenfalls vorherrschende und fehlende Elemente im Umfeld des Klienten oder der Klientin erfahren und daraus Schlüsse für die weitere therapeutische Begleitung ziehen. Somit erstellen wir eine andere Form eines Berichts, mit anderen Formulierungen und einem Schwerpunkt auf den vielen Stärken des Klienten / der Klientin.

Eine Anamnese, die aus der Naturfülle abgeleitet wird, ist erst einmal ungewöhnlich in (Gesundheits-) Systemen.

Naturraum-Anamnese: Ausgewählte Naturräume mit vorherrschenden Elementen (Welche Elemente stehen im Vorder- und Hintergrund?)

Ressourcenorientierte Anamnese: Persönliche, soziale, fachliche, methodische Ressourcen

Soziale Anamnese: Name, Alter / Geburtsjahr, Staatsangehörigkeit (Religion), Ursprungsfamilie (Eltern / Geschwister), Entwicklungsgeschichte, Familien- und Wohnverhältnisse (Familienstand/Kinder) außerfamiliäre Kontakte (Freundes- und Bekanntenkreis), Freizeitgestaltung

Schulische und berufliche Anamnese: Schulischer und beruflicher Werdegang in Zeiträumen und Tätigkeitsbeschreibungen, aktuelle schulische oder berufliche Situation

Medizinische Anamnese: Ersterkrankung, Krankheitsverlauf, bisherige ambulante oder stationäre Behandlung, Grund der Einweisung und Entlassung, Medikamente (Dosierung und Nebenwirkungen), Suchtanamnese

Diagnose: Hauptdiagnose (Einweisungsgrund), Nebendiagnosen und Zusatzerkrankungen

Aktuelle Situation des Klienten / der Klientin: Psychopathologischer Befund, aktuelle Lebens- und Wohnsituation, Berufstätigkeit, finanzielle Situation, Einstellung zur psychiatrischen Behandlung, Ziele des Klienten / der Klientin, Verhalten des Klienten / der Klientin z.B. im Hinblick auf das Schlaf-, Ess- und Trinkverhalten, persönliche Hygienemaßnahmen

Aktuelle Therapien und Medikation

Wichtig ist uns dabei, dass eine Angabe darüber gemacht wird, woher die Informationen stammen (persönlich laut Erstgespräch, Akte, Gespräch mit dem behandelnden Arzt / Psychologen, Teamgespräch, Übergabegespräche von Station etc.)

Beobachtungskriterien in der Systemischen Erlebnistherapie

Sichtbefund

Äußeres Erscheinungsbild: Körperstatur, -haltung, -pflege, Kleidung, Auffälligkeiten (Narben,...), Ausdrucksverhalten: Körpersprache, Mimik, Gestik, Bewegung, Blickkontakt, Stimme, Sprechweise, Wortwahl

Beziehungsgestaltung

Kontakt zum Therapeuten / zur Therapeutin, Rollenverhalten, Umgang mit Autorität, Annahme von Hilfe, Umgang mit Nähe und Distanz

Emotionaler, affektiver Bereich

Stimmung, Gefühlslage, Schwingungsfähigkeit, Motivation, Antrieb, Freude, Trauer, Wut, Angst, Anspannung,...

Kognitiver Bereich

Wahrnehmung, Orientierung, Gedächtnis, Denkstörungen, Aufmerksamkeit, Konzentration, ...

Elementarer Bereich

Belastbarkeit (psychisch und physisch), Körperliche Einschränkungen, Handlungsplanung, ...

Sozialer Bereich

Kontaktaufnahme, Kommunikation, Verhalten in der Gruppe, Kooperation, Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit, ...



Selbstwahrnehmender Bereich

Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstständigkeit, Selbsteinschätzung, Realitätsbezug, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Wahrnehmung eigener Bedürfnisse

Lebenspraktischer Bereich

Körperpflege, Haushalt, Mobilität, Umgang mit Behörden/Geld, Integration in die Gesellschaft, Freizeit/ Hobbies

Materieller Bereich

Ausreichendes Gepäck und Material, Ausrüstung für draußen vorhanden, dem Wetter angemessene Kleidung

Therapieverlauf & Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Systemischen Erlebnistherapie

- Auftrag z.B. einer therapeutischen / pädagogischen Einrichtung
- Anamnese: Gespräch mit dem Klienten / der Klientin / der Klientengruppe, ggf. während erster Outdoor-Einheit
- Beobachtungen
- Behandlungsplan: Auswahl des Naturraumes, Methode, Anzahl des behandelnden systemischen Erlebnistherapeuten (Einzel, Team, Back – up, Tiere, etc.)
- Durchführung
- Evaluation
- Dokumentation
- Austausch im Team / Supervision
- Abschlussgespräch / -bericht

Ethische Grundsätze der Systemischen Erlebnistherapie

Systemische Erlebnistherapeuten müssen die Ziele, die er oder sie verfolgt, offenlegen. Es sind nur Ziele gemeinsam mit dem Klienten / der Klientin anzustreben, die von diesem / dieser akzeptiert werden. Daher braucht es einen Aushandlungsprozess zwischen Systemischen Erlebnistherapeut / Therapeutin und Klient / Klientin, in dem ein Konsens über die Ziele erzielt wird.

Verhaltensänderung und Leidensdruck und Freude

Dabei darf gerade auch die Rolle der Hoffnung nicht übersehen werden: Nur, wenn der Klient / die Klientin von der Systemischen Erlebnistherapie etwas Positives erwartet, wird er / sie bleiben oder wiederkommen => Compliance!

Systemische Erlebnistherapie bedeutet auch, dem Klienten / der Klientin etwas zuzutrauen und etwas von ihm / ihr zu fordern => eine Aufgabe geben. Und je konkreter die Aufgabe / das Ziel ist, umso besser kann es verfolgt und der Erfolg überprüft werden.

Freude ist ein hoher Motivator und unterstützt den Heilungsverlauf enorm. Systemische Erlebnistherapeuten begleiten Menschen in Leichtigkeit und Freude, bestenfalls springt dieser Funke über.

Hilfreiche Erkenntnisse zur Rolle des Systemischen Erlebnistherapeuten / der Systemischen Erlebnistherapeutin

- In der Begleitung von Menschen ist es wichtig, jede Handlung bewusst zu tun.
- In unserem Charakter finden sich Grundzüge und Eigenschaften, die eine Spiegelfläche für mütterliche / väterliche, partnerschaftliche, schwesterliche / brüderliche Themen sind. Dem Systemischen Erlebnistherapeuten / Erlebnistherapeutin sollte bewusst sein, dass er / sie immer auch eine Wirkung auf den Klienten / die Klientin hat. Themen wie z.B. Eifersucht oder das Gefühl, nicht gesehen zu werden, eine bevorzugte Person in der Gruppe etc. können sich somit wiederholen.
- Keine Therapie innerhalb der Familie, Freundes- und Bekanntenkreis: Die Psyche kann die übergeordnete Rolle eines Therapeuten / einer Therapeutin nicht von der Rolle einer beispielsweise guten Freundin unterscheiden. Durch die Vermischung der Rollen können Beziehungen kaputt gehen. In seltenen Fällen kann das Einnehmen der Therapeutenrolle in diesem Personenkreis klappen, dazu gehört allerdings große Disziplin, eine hohe Professionalität und eingeübte Rituale des Rollenwechsels.
- Genauso wenig kann im eigenen System therapiert werden (z.B. die Eltern therapieren die Kinder oder umgekehrt), denn der Systemische Erlebnistherapeut / die Systemische Erlebnistherapeutin braucht eine objektive Rolle und als Teil des Systems ist er oder sie immer auch eine mitbetroffene Person.
- Kleidung wirkt auf die Klienten. Deshalb ist es unterstützend, entweder einen immer gleichbleibenden Eindruck zu hinterlassen, gleiche neutrale Kleidung zu tragen, oder aber immer abwechslungsreich aufzutreten, z.B. durch farbenfrohe Kleidung und unterschiedliche Frisuren. Unsere Psyche speichert den Stil und muss sich auf einen neuen Stil immer wieder neu einstellen.

- Achtung: Resonanz! Wenn in der Begleitung von Menschen in der Natur Emotionen bei dem Systemischen Erlebnistherapeuten / der Erlebnistherapeutin selbst auftauchen, gilt es, diese anzuschauen. Bei einem objektiven Handeln sollte man emotionsfrei sein. (Die Begleitung wird in diesem Fall ruhig zu Ende geführt, und der Systemische Erlebnistherapeut / die Erlebnistherapeutin nimmt dann eine Supervision in Anspruch. Denn erst, wenn dieses noch offene Thema, das sich über die Emotionen bemerkbar gemacht hat, bei dem Therapeuten / der Therapeutin abgeschlossen ist, kann wieder Systemische Erlebnistherapie durchgeführt werden.)
- Konflikte, die während eines Therapieprozesses auftauchen, haben Vorrang. Sie gehören aufgearbeitet, bevor die Therapie wieder einsetzen kann.
- Der Systemische Erlebnistherapeut / die Erlebnistherapeutin hält sich an die Verpflichtung zur Verschwiegenheit.
- Die Pflege eines Netzwerkes, eines multiprofessionellen Teams, in dem auch Psychiater, Ärzte und die Berufsgruppen arbeiten, die nicht nur der eigenen Profession entsprechen, ist immens wichtig. Wenn in einem Vorgespräch deutlich wird, dass der Klient / die Klientin andere Hilfe benötigt, ist es hilfreich, in einem Netzwerk zu handeln und die Person weiter zu empfehlen.
- Bei Suizidandrophungen wird der Klient / die Klientin stabilisiert und einer psychiatrischen Notfallambulanz übergeben.

Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie

Systemische Erlebnistherapie ist nicht immer klar von anderen Therapieansätzen abgrenzbar, und in der Realität sind die Übergänge fließend. Die Gemeinsamkeiten von Systemischer Erlebnistherapie, Coaching und Psychotherapie sollten ebenso wie die Unterschiede der verschiedenen Therapieansätze jedem Systemischen Erlebnistherapeuten / jeder Systemischen Erlebnistherapeutin bekannt sein, um die Tätigkeit rechtssicher auszuüben.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Menschen, die sich oft hilflos und überlastet fühlen, die auf geringe Belastungen depressiv reagieren, auf alltäglichen Geschehnisse hin zunehmend Ängste entwickeln, die sich mehr und mehr aus sozialen Kontakten zurückziehen und ihr Denken und Verhalten nur noch schwer steuern können, bei einem Therapeuten / einer Therapeutin besser aufgehoben sind als bei einem Coach.

Rechtliche Aspekte von Coaching und Psychotherapie

Folgende Gedanken sollen als weitere Orientierungshilfen dienen, ratsuchenden Menschen eine Vorsortierung zu ermöglichen: Zuerst sollte beachtet werden, dass psychologische Beratung sowie Coaching rechtlich nicht geschützte Begriffe bzw. Tätigkeiten sind, d.h. jede Person kann diese Dienstleistung ohne rechtliche oder fachliche Vorbedingungen anbieten.

Die Psychotherapie hingegen ist in Deutschland staatlich geregelt, d.h. es muss eine staatliche Therapieerlaubnis als Facharzt/Fachärztin, psychologischer Psychotherapeut / Psychotherapeutin, Heilpraktiker/Heilpraktikerin vorliegen, da anderenfalls ein Verstoß gegen geltendes Recht vorliegt, und dies als Straftat geahndet werden kann. Diese Verfahren setzen eine akademische Ausbildung voraus.

Es gibt ca. 300 unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren, hier die wichtigsten:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie
- Psychoanalyse
- Systemische Therapie

Aus rechtlicher Sicht ergibt sich daraus, dass in der Systemischen Erlebnistherapie keine Leidensthemen behandelt werden dürfen, die in den klinischen Bereich der psychischen Störungen hineinreichen, es sei denn:

- Innerhalb eines multiprofessionellen Teams
- Systemische Erlebnistherapeuten und Erlebnistherapeutinnen haben zugleich eine Ausbildung im psychotherapeutischen Bereich, die sie befähigt, mit Krankheiten zu arbeiten, die in der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD 10, Kapitel F) umfassend dargestellt sind.

(ICD für englisch: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

Grundlegend ist zu beachten, dass immer dann, wenn die Selbststeuerungsmöglichkeit, die Selbststeuerungsmechanismen eines Menschen nicht mehr ausreichen, um eine Problemlösung zu erreichen, eindeutig von Psychotherapiebedarf gesprochen werden kann.



3. Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie



Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie

Elementare Kräfte in der Systemischen Erlebnistherapie: Feuer, Wasser, Erde, Luft

Das Wissen über die starken, ursprünglichen Kräfte der 4 Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft besteht bereits seit vielen Jahrhunderten. Noch bevor moderne Wissenschaften und die Medizin die westliche Welt eroberten, wurden die elementaren, natürlichen Kräfte bereits zum Wohle des Menschen angewandt. Auch heute noch werden sie von einigen Natur- und Bergvölkern im Alltag eingesetzt. In unserer modernen, digitalisierten Welt ist jedoch das meiste davon schlichtweg verlorengegangen. Vieles an ursprünglichem Wissen können wir jedoch wieder lernen – oder wir erinnern uns an die tief in uns verankerte Weisheit, die in unseren Körperzellen und der göttlichen Matrix nach wie vor existiert.

Der archetypische Ansatz der Erlebnispädagogik und der Systemischen Erlebnistherapie meint genau das: Es gibt Symbole, Naturräume, Tiere und eben auch Elemente, die schon immer bei Menschen eine bestimmte Reaktion ausgelöst haben.

*„Die vier Elemente halten die Welt zusammen und daher auch den menschlichen Körper.
Vom Feuer hat der Mensch die Wärme und die Sehkraft,
von der Luft den Atem und das Gehör,
vom Wasser das Blut und die Beweglichkeit und
von der Erde das Fleisch und somit seinen Gang.“*

Hildegard v. Bingen

Die 4 Elemente – Urstoffe des Lebens

Das alte Wissen um die heilenden Kräfte von Erde, Feuer, Wasser und Luft hat die Menschen in allen Zeiten und Kulturen begleitet. Heute können wir diese wertvollen Erfahrungen in der Systemischen Erlebnistherapie aktiv einsetzen und sie für Heilprozesse in Naturräumen anwenden. So werden die natürlichen Elemente der Natur zu Lehrenden und Medizin zugleich, die uns helfen, Defizite auszugleichen und wieder in unsere natürliche, gesunde Mitte zu finden. Was neueste wissenschaftliche Studien belegen, erleben wir in unserer Arbeit täglich: Der Einfluss von bewusstem Natur-Erleben, die präventive Wirkung auf unseren Körper und die direkte Auswirkung auf unsere Gesundheit ist enorm! Ob Kinder, Jugendliche oder

Menschen mit psychischen Erkrankungen – die Systemische Erlebnistherapie bietet heilsame Naturerfahrungen als wirkungsvolle Ergänzung zu moderner Medizin, herkömmlichen Therapien und zur Prävention.

Die Kraft des Feuers

Das Element Feuer ist ein zentrales, kraftvolles Element, das uns auf ganz unterschiedlichen Ebenen etwas lehren und spiegeln kann: Das Feuer steht für Gemeinschaft, Menschen versammeln sich am Feuer, bilden hier einen Kreis. So verbindet das Feuer Menschen miteinander. Das Feuer wärmt – rein physisch und auch im übertragenen Sinn.

Die heilende Wirkung des Elementes Feuer entfaltet sich: Es wärmt und nährt das Herz, es verhilft zu Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Selbstvertrauen. Eine Feuerstelle einzurichten, Feuer zu entfachen, es zu hegen, zu nähren und zu bewahren bzw. zu begrenzen, ermöglicht auch die Auseinandersetzung mit „heißen Emotionen“ und lehrt uns, diese zu hüten ohne sie zu löschen. So wichtig das Entzünden des Feuers ist, so wichtig ist auch das behutsame, geplante Löschen und Beenden des Feuers. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen erleben einen Zyklus, der dabei hilft, Visionen für die eigene Zukunft zu „befeuern“ und zu planen. Den inneren Funken entfachen, kann das Bewusstsein erwecken. Die Flammen des Feuers können innere Unruhen – gerade bei ADHS Symptomatik – externalisieren und der oder die Betroffene kann eine innere Ruhe und Entspannung erleben, nach der er oder sie sich schon lange sehnt. Auch das Gefühl ein Feuer zu kontrollieren, indem ich es begrenze, kann dazu beitragen, die eigenen, zerstörerischen Kräfte besser zu kontrollieren. Dies kann in der Systemischen Erlebnistherapie eine wertvolle Erfahrung sein.

Die Kraft des Wassers

Das Element Wasser bewirkt und unterstützt die Begegnung mit der eigenen Emotionalität, mit Gefühlen von Trauer und Wut, die wieder „in Fluss“ kommen. Unterdrückte Gefühle können im Rahmen eines sicheren Settings am Wasser zugelassen werden. Wenn dann tiefe Traurigkeit, Wut oder Tränen hochkommen, können diese mit der Fachkraft geteilt und bearbeitet werden. Loslass-Prozesse werden angeregt. Die unterschiedlichen Qualitäten des Wassers (Tau, Regentropfen, Rinnsal, Flüsschen, Bach, See, Wasserfall, etc.), die manchmal erfrischend, lebendig, mal langsam, mal schnell fließend, mal sanft gurgelnd, dann wieder tosend oder schäumend sind, erlauben es, unterdrückte Emotionen wieder zu erleben. Seelischer Schmerz und Trauer werden wieder spürbar. Die Bewegung des Wassers mit seinen unterschiedlichen Qualitäten bringt zunehmend Klarheit über sich und das persönliche Verhältnis zur Welt.



Die Kraft der Erde

Das Element Erde steht für Halt, Standfestigkeit und Geborgenheit, aber auch für Tod und Neugeburt – das weibliche Prinzip. Die Verbindung zu Mutter Natur, eine „mütterliche Nahrung“ ist vor allem für Menschen wichtig, die von der leiblichen Mutter diese Zuwendung nicht ausreichend erhalten haben. Das Element Erde vermittelt die Qualität von Geborgenheit (Steine/Felsen, Höhlen, Wurzeln), Neuanfang (wiederkehrende Zyklen von Entstehung, Wachstum, Rückzug/Rückbesinnung, Ruhe/Reife) und die Möglichkeit, sich daran zu nähren. Dabei helfen gezielte Übungen wie: Barfuß durch eine Wiese oder im Schnee gehen, Blumen und Kräuter pflücken, sich im Wald aufzuhalten, wandern, natürliche Rohstoffe bearbeiten (Holz, Speckstein), in Heilerde baden und ähnliches.

Die Kraft der Luft

Das Element Luft setzen wir ein, um den Weitblick zu unterstützen. So kann die Aussicht von einem Berggipfel Visionen und Zukunftsbilder fördern. Das Element Luft bewirkt im Menschen, dass er die Verbindung vom Hier und Jetzt zur Zukunft schaffen kann. Der Ausblick von luftigen Bergeshöhen lässt Visionen und Zukunftsbilder leichter entstehen: Aussicht verhilft dabei zu Weitsicht. Beim Klettern kann die Überwindung der Angst durch eigene Kraft und Stärke erlebt werden; Selbstvertrauen festigt sich. Der Blick in die Weite bedeutet zugleich, den Blick in die Zukunft zu richten, neue Perspektiven zu erkennen, zu entwickeln und eine Antwort auf die Frage zu visualisieren, wie eine Änderung der Ausgangssituation und Lösung der zuvor festgefahrenen Situation aussehen und gelingen kann.

Die Kräfte der Elemente in der Verbindung

Kein Element kann für sich alleine stehen – immer sind die Elemente in Interaktion. Wenn wir die Natur beobachten, erkennen wir, dass diese immer versucht, ein ausgewogenes Gleichgewicht herzustellen: Wenn irgendwo auf der Erde das Wasser vorherrschend ist, muss es irgendwo eine Dürre geben. Wenn durch Vulkanausbrüche zu viel Hitze erzeugt wird, gibt es an einem anderen Ort Flutkatastrophen. Unsere Erde ist ständig damit beschäftigt, alles auszugleichen. Und durch menschliches (profitgesteuertes oder unüberlegtes) Eingreifen in diesen Mechanismus wird die Aktivität zur Wiederherstellung der Balance stets forciert.

Aber nicht nur die Elemente im äußeren Geschehen, in unserer Umwelt, sind permanent damit beschäftigt, ein Gleichgewicht herzustellen. Auch im Inneren des Menschen ist dies so: Unser Körper versucht unaufhörlich, diesen Ausgleich auf allen Ebenen zu bewerkstelligen. Auf der körperlichen Ebene muss der Wasserhaushalt perfekt auf den Wärmehaushalt abgestimmt sein, die Luftversorgung muss reibungslos funktionieren und der Stoffwechsel muss für eine optimale Verbrennung sorgen. Nur so können alle Organe gut versorgt und der Körper gesund erhalten werden.

Auf der psychischen Ebene funktioniert dies ähnlich: Wenn unser inneres **Feuer** (Liebe zu anderen Menschen, Verbindung, Begeisterung...) zu stark wird, kann es z.B. zu Gefühlen des Ausgebranntseins (Burnout), zu Aufopferung oder Enttäuschung führen. Wenn das **Wasser** (unsere Emotionen) zu übermächtig wird, macht sich Depression, Traurigkeit oder Verzweiflung breit. Ist der Mensch zu sehr geerdet, führt dies evtl. zu Egoismus, Anhäufung von Materie, überhöhtem Ego und Dominanz. Zu viel **Luft** kann zu „Abgehobenheit“, Weltfremdheit bis hin zu Verrücktheit führen.

Um die Elemente in unserem Körper im Gleichgewicht zu halten, ist ein bewusster Umgang mit unserem Körper durch gesunde Ernährung und ausgewogene Bewegung ebenso wichtig wie die Einbindung in ein funktionierendes, liebevolles psychosoziales Umfeld.

Das Gleichgewicht der Elemente ist der Optimalzustand. Wenn Defizite und ein Ungleichgewicht entstanden sind, ist es erstmal wichtig, dies zu erkennen.

Die Systemische Erlebnistherapie bietet durch die enge Verknüpfung mit der Natur die Möglichkeit, sehr schnell und deutlich zu erkennen, wo die Ressourcen und auch Defizite liegen. Da der menschliche Körper als Einheit betrachtet wird, kann auf allen Ebenen gearbeitet werden. Wenn wir uns darauf einlassen, uns von der Natur als „Therapeutin“ begleiten zu lassen, wird sie uns auf ihre sehr einfache und liebevolle Art schnell zu unseren Themen führen, um eine Lösung zu finden. Denn das Gleiche, was sie in Bezug auf die äußeren Elementen schafft, die Wiederherstellung von Harmonie, bewirkt sie auch im menschlichen Körper, denn dieser ist ein Teil von ihr!

Elementare Verschreibungen als Methode der Systemischen Naturtherapie nach Astrid Habiba Kreszmeier können auch die in der Systemischen Erlebnistherapie die zur Heilung erforderlichen Prozesse unterstützen und bekräftigen.

Durch die Heilung des eigenen Körpers (Körper-Seele-Geist-Verstand) in Wechselwirkung mit der Natur entsteht zugleich auch die Heilung und Harmonisierung von Mutter Erde.

Das Ziel der Systemischen Erlebnistherapie ist es, dass Menschen wieder in diese Einheit zurückfinden, dass sie sich wieder als Teil des Ganzen erleben und damit einhergehend auch die kreativen schöpferischen Qualitäten in sich wieder erwecken.

Lieder und Mantras für die Elemente aus verschiedenen Kulturen

Alle Elemente

- **Wind and Rocks, Fire and Rain**

When we are gone, they will remain, wind and rocks, fire and rain.
They will remain, when we return, the wind will blow and the fire will burn.

- **Tall Trees**

Tall trees, warm fire, strong winds, deep water.
I feel it in my body, I feed it to the source.

- **O, Great Spirit**

O, Great Spirit, Earth, Wind, Fire and Sea,
You are inside and all around me.

- **Fire Within**

Wind Spirit sing above, Earth Spirit deep below.
Water dancing with the moon, Fire within me!

- **Jeder Teil dieser Erde**

Jeder Teil dieser Erde ist meinem Volk heilig (4x, Kanon)

- **Tierra mi cuerpo**

Tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento, fuego mi espíritu.
Erde mein Körper, Wasser mein Blut, Luft mein Atem und Feuer mein Geist.

Erde

- **The Earth is our Mother**

The Earth is our Mother, we will take care of her,
The Earth is our Mother, we will take care of her.

II: Hey yunga ho yunga hey yung yung. :II

- **Mother I feel you**

Mother I feel you under my feet, mother I hear your heart beat.
Heya, heya, heya, heya hoyo.
Heya, heya, heya, heya hoyo.

- **Jaya Jaya Devi Mater**

Jaya ,Jaya, Devi Mater, Na-ma-ha.
Jaya ,Jaya, Devi Mater, Na-ma-ha.

- **Erde meine Mutter (Kanon)**

II: Erde meine Mutter, Himmel mein Vater. :II
II: Feuer, Erde, Wasser und Luft. Ich bin! :II

An die Erde

*Tief im Schoße Deines Reiches
hältst und nährst Du alles Sein.
Bäume, Pflanzen, Blumen, Gräser
Leben, sei es noch so klein
ist geborgen und behütet,
ruht in Deinem Lebensraum*

*Mutter Erde, sanft und liebend
wiegst die Samen Du im Traum
Bis sie wachsen und erwachen
um in Stärke aufzugehen.
Fest verwurzelt und gehalten
dem Licht in Kraft entgegensehen.*

(A. Wittwer, 2023)

Wasser

• Mihiayun

Mihiayun, Mihiayun, Mihiayun, Mihiayun, Oh oh
Hey weyo hey, hey weyo ha, weyo hey, weyo hey, weyo ha, weyo hey.

• The River is Flowing

The river is flowing, flowing and growing, the river is flowing, back to the sea
Mother Earth carry me, your child I will always be,
Mother Earth carry me back to the sea.

• We all come from the Goddess

We all come from the Goddess, and to her we shall return,
like a drop of rain, flowing to the ocean.

Wasser

*Aus Quellgestein ganz sanft entsprungen,
die Kraft des Lichts hat dich verführt,
bist du ins Erdreich eingedrungen,
vom Duft der Pflanzen angerührt.*

*Ganz fröhlich plätschernd bahnst du dir
den Weg durch Wälder und Gestein,
ziehst schnell vorbei an Gras und Tier,
der Schwerkraft folgend ganz allein.*

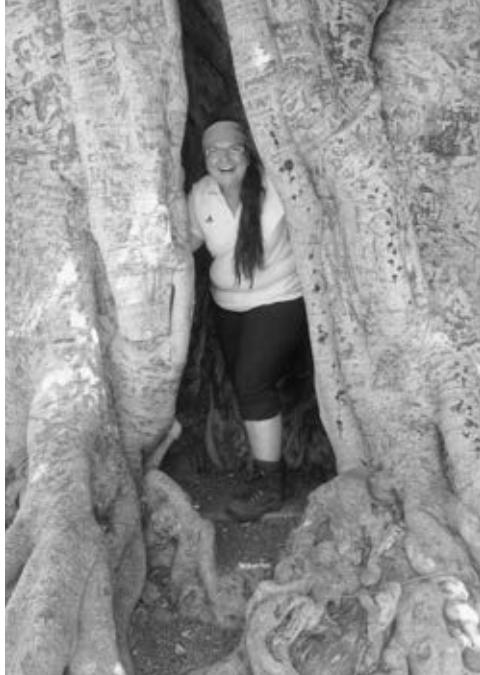
*Dein Ziel liegt noch in weiter Ferne,
bis dahin gibt es viel zu tun:*

*als Lebensspender gibst du gerne
dein Nahrungsstrom wird niemals ruhn.*

*Du tränkst die Wiesen, nährst die Bäume,
Insekten trinken deinen Tau
Wasseroasen schenken Träume
von Üppigkeit und Ackerbau.*

*Du gibst so viel, du schenkst uns Leben,
wie sollen wir dir dankbar sein?
Was können wir dir wiedergeben,
selbst unsre Liebe ist zu klein!*

Margit Weith, 04.07.2019



4. Methoden der Systemischen Erlebnistherapie in Naturräumen



Methoden der Systemischen Erlebnistherapie in Naturräumen

Die Methoden der Systemischen Erlebnistherapie sind eingebettet in Naturräume und verfügen mit Naturerfahrungen. Es geht um die bewusste Wahrnehmung der Natur und das intensive „Erfahren“ der natürlichen Elemente durch Pflanzen, Erde oder Bäume, indem wir diese auf uns wirken lassen. Pflanzen und Landschaften können mit unserem Unterbewusstsein kommunizieren, unseren Stress abbauen und unsere Konzentration fördern. Hildegard von Bingen nannte es die „Grünkraft“, das „heilende Band zwischen Mensch und Natur“. Pflanzen bilden Allianzen und kommunizieren auch untereinander. Diese biologische Kommunikation heilt unser Immunsystem (auch ohne die Einnahme von Tees, Kräutern oder das Auftragen von Salben). Das bedeutet, die Begegnung mit Pflanzen heilt uns, gleicht aus und stärkt unser Immunsystem (vgl. Arvay, 2015, S. 8). Aber auch das konzentrierte Betrachten von Himmel, Wetter, Tieren oder einzelnen Gegenständen in der Natur kann Teil einer solchen Kontemplation sein. Wir sind eingebunden und stehen im Dialog mit der Natur.

Mittlerweile gibt es sehr viele bewährte Methoden und auch Erfahrungen, die auch in unterschiedlicher Literatur zu finden sind. Wir haben nachfolgend einige Methoden zusammengestellt, die sich im Besonderen in der Zusammenarbeit mit psychisch erkrankten Menschen für uns als sehr wirkungsvoll erwiesen haben.

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen verbinden u.a. Grundlagen aus dem Buddhismus, die Kontemplation christlich-jüdischer Traditionen und die Anwendung von fernöstlichen Meditationstechniken. Im Westen angekommen (durch Kornfield, Goldstein, Salzberg) wurde das Thema Achtsamkeit 1979 durch Kabat Zinn als MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) in das etablierte Medizin- und Gesundheitssystem integriert.

Achtsamkeit bedeutet, sich absichtlich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden.

Dem Achtsamkeit geben, was gerade ist, was wir fühlen, denken und tun, ohne in Erinnerungen, Grübelei, Verleugnen des Momentanen oder in Zukunftsplanungen gefangen zu sein ...

Steckbrief der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist: Unmittelbar, absichtlich, annehmend, nicht wertend, entschleunigend, pausierend, atmend, zentrierend

Achtsamkeit bewirkt, dass uns Gewohnheiten bewusst werden, wir die momentane Situation akzeptieren, wir unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, so dass Wahlmöglichkeiten und Flexibilität entstehen, Emotionen reguliert werden (weniger Affekte), dass wir Selbstfürsorge und Fürsorge anderen gegenüber entwickeln, eigenständiges Handeln, Selbstwirksamkeit, Regenerationsimpulse, Stressreduktion

Das Heilsame in der Achtsamkeit: Wir lernen, auf uns selbst und die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen zu achten, die Hälfte der Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten, um Verwicklungen zu vermeiden und eigene emotionale Ausgeglichenheit zu erhalten. Wir können uns selbst (weiter) kennenlernen, gut kennen und verstehen, bekommen Klarheit im Kontakt, wir unterscheiden Übertragungen und Gegenübertragungen und schaffen uns eigene Orte der Reflexion (Therapie, externe SV)

Wir finden Balance: Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe; diese Balance der Vielfalt der Aktivitäten im beruflichen und im persönlichen Leben ist eine der größten Kraftquellen.

Wir finden Connection (Verbindung): Wir sind mit uns selbst, den anderen, der Natur, dem Leben (auch spirituell) in Verbindung, wir erleben Verbundenheit als Gegenstück zu Belastungen und Einschränkungen aus der (sozialen) Arbeit.

Beispiel für Achtsamkeit: Sinneswahrnehmung

Die Teilnehmenden sollen einen für sie guten, stabilen Stand wählen. Der Körper ist locker und aufgerichtet. Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich auf die Sinne zu konzentrieren: Was kannst du hören, was kannst Du riechen, was kannst Du schmecken, was kannst Du auf der Haut fühlen, was kannst Du sehen? Bleibe mit den Augen dort stehen, wo diese gerade hinschauen möchten. Stell Dir vor, dass das was Du grade anschaut Dich anschauen würde. Was würde das jetzt zu Dir sagen? Oder: Benenne eine Sache, die Du weißt? Und wenn Du Dir das nicht vorstellen kannst, dann werte das nicht. Anschließend findet ein Austausch in der Gruppe statt.

Achtsamkeitsübungen eignen sich zu Prävention und Vorbereitung der erlebnistherapeutischen Hauptphase. Innerhalb dieses Buches habe ich ein abwechslungsreiches Methodenrepertoire zusammengestellt. Es handelt sich um Methoden, die sich aus Sicht meiner beruflichen Erfahrung bewährt haben.



Naturimpulse

Impulse – die Idee eines möglichen Ablaufs nach Michael Rohde

„Impulse können den Tag rahmen, d.h. als Gestalter oder Gestalterin eines Impulses haben Sie ggf. das erste bzw. letzte Wort innerhalb des offiziellen Gruppenprogramms. Ihr Impuls kann also den Tag prägen. Bedenken Sie, dass ein Impuls ein besonderes Gestaltungselement des Tages ist. Es ist NICHT primär Selbsterfahrung, Theorieunterricht, Kreativitätsentwicklung etc., sondern etwas spirituell Geistliches. Dabei kommt es nicht auf die Länge an, sondern auf die Passgenauigkeit zur Zielgruppe, zur Situation in der Gruppe und zum Thema. In meinen Augen sind zwei Dinge besonders wichtig: Erstens sollte der Impuls authentisch sein, d.h. zu IHNEN passen und nicht aufgesetzt wirken, zum anderen ist eine Rahmung nötig, so dass die anderen Gruppenteilnehmer und -teilnehmerinnen wissen, wann der Impuls beginnt und wann er endet.“

Michael Rhode

Die Dauer eines Impulses liegt zwischen 1 und 15 Minuten.



Lichtimpuls: Herzensfunken entfachen mit Annette Arla'ma Bergmann im Seminarraum in Montegrotto Terme

Bewährt haben sich folgende Inhalte

Begrüßung: Bezug nehmen auf ein Thema, das „dran“ ist oder über das Sie gerne sprechen wollen. Die Begrüßung dient dem Ankommen und der ersten Einstimmung.

Lied: Selbst gesungen

Idee: Man muss nicht alles selbst erfinden. Es gibt so viele geniale Texte, Musikstücke, Gedichte etc., auf die man guten Gewissens zugreifen kann. Redlich ist es, wenn man den Autor / die Autorin dann auch benennt.

Ansprache: Zu einem Gedanken, den Sie „schon immer“ hatten oder zu einem Thema in der Gruppe

Gedicht: Hierbei ist es klug, den Autor und den Titel des Gedichtes zu benennen, ggf. noch ein paar Worte zum Autor bzw. zu der Situation, in der das Gedicht entstanden ist. Schön ist es, wenn Sie Ihre Beziehung zu diesem Gedicht benennen, z.B., warum Sie gerade dieses Gedicht ausgewählt haben. Vielleicht haben Sie das Gedicht auch „angepasst“ und es dadurch zu „Ihrem“ Gedicht gemacht. Machen Sie dieses transparent, es wird Ihnen viel Anerkennung einbringen.

Erfahrungsbeschreibung: Z.B. von einer eigenen oder fremden Erfahrung

Aktion: Z.B. Kerzen anzünden

Meditationsphase: Klar angeleitet und zeitlich begrenzt. Achtung: Hier besonders auf den Ausschluss von Störungen von außen achten!

Mantra: Worte der Kraft, Worte der Energie, die helfen können, eine bestimmte Schwingung zu erreichen.

Gebet, Geschichte: gemeinschaftliches oder persönliches Gebet, Geschichte (meist vorformulierter feststehender Text)

Abschluss: „Ich wünsche uns allen einen guten Tag / eine ruhige Nacht / noch viel Spaß beim Feiern!“

Segen: Ein Segen empfiehlt sich vor allem in christlichen Kontexten, er kann auch mit Segensgesten verbunden werden.

Die **Naturimpulse** beziehen die ursprünglichen Kraftplätze und Kraftorte mit ein. So sind z.B. alte Linden mit ihrer Ursprungskraft der Gemeinschaftsmittelpunktes nicht zufällig an diesem Ort und auch andere Naturphänomene (besondere Felsen, Quellen, Pflanzen) bekommen Aufmerksamkeit und werden in ihrer Unterstützenden spirituellen und heilenden Kraft mit einbezogen.

Kollegiale Fallberatung in der Natur

Beschreibung

Die kollegiale Fallberatung ist eine Form der kollegialen Beratung. Beruflich Gleichgestellte suchen gemeinsam nach Lösungen für ein konkretes Problem (für einen „Fall“). Der / die „Fallgeber / Fallgeberin“ schildert den „Beratern / Beraterinnen“ die Situation und lässt sich von diesen beraten. Die Berater und Beraterinnen müssen dabei nicht direkt mit dem Fall zu tun haben (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Kollegiale_Fallberatung).

Angelehnt an einer sehr streng strukturierten, dem „Heilsbronner Modell“ laden wir in der folgend beschriebenen kollegialen Fallberatung die Naturräume mit ihren elementaren Kräften mit ein.

Inhalt

Die Teilnehmenden sind systematisch und fundiert in die Methodik der Kollegialen Fallberatung in der Natur eingeführt. Sie lernen die Regeln, Werkzeuge und Modelle kennen und erarbeiten Schritt für Schritt, an realen Praxisfällen, die selbständige Planung und strukturierten Durchführung der Beratungssitzungen.



**Die Vorstellung des Problems wird in der Natur vorgenommen.
Dazu wurde Zeit zur Gestaltung mit Naturgegenständen im Vorfeld vereinbart.**

Schritt 0: Rahmen klären / Beratungsmodell erläutern [5 min.]

- Zeitumfang (65 – 85 min.)
- 3 Rollen: Moderierende / Strukturierende / Kollegen und Kolleginnen
- Gestalten der Situation in der Natur (zu zweit)

Schritt 1: Falldarstellung [10 min.]

- Das Problem wird dargestellt
- Systemisch wird ein Naturbild im Naturraum zur Veranschaulichung dargestellt
- Zielformulierung: „Was soll mir / uns diese Beratung bringen?“
- Gruppe hört aktiv zu (Beobachtung / Introspektion)

Schritt 2: Interview / Nachfragen [5 min.]

- Weitere Informationssammlung durch die Gruppe
- Keine Beurteilung, Diskussion, nur Verständnisfragen
- Keine Lösungsvorschläge

Schritt 3: Gruppenfeedback / Sammeln von Assoziationen [10 min.]

- Supervisand / Supervisandin hört nur zu
- Wahrnehmungen werden benannt (Ich nehme wahr ...)
- Ausgelöste Gefühle werden genannt (Das löst bei mir ... aus.)
- Identifikation mit Personen aus dem beschriebenen Fall
- Keine Beurteilung, keine Diskussion

Schritt 4: Hypothesenfindung / Deutung ↔ „Sharing“: eigene Erfahrungsberichte

[5 – 10 min.]

- Suche nach Erklärungsansätzen für konflikthafte Beziehungen, Kommunikation und Strukturen
- Was ist das Problem hinter dem Problem?
- Evtl. Berichte eigener ähnlicher Erfahrungen

Schritt 5: Feedback des / der Ratsuchenden [5 – 10 min.]

Stellungnahme des / der Ratsuchenden zu:

- Was hast Du als Ratsuchender / Ratsuchende gehört?
- Was hat das bei Dir ausgelöst?
- Was hat Dich berührt / was passt für Dich nicht?
- Erkennst Du Muster aus anderen Situationen, die hier auch auftreten?
- Was stellst Du damit sicher?

Schritt 6: Lösungsideensammlung [10 min.]

- Gruppe schlägt Lösungsideen vor
- Keine Kritik, keine Bewertung
- Wichtig: Es gibt keine eindeutige Lösung oder Antwort – der / die Ratsuchende entscheidet

Schritt 7: Lösungsfeedback [5 – 10 min.]

- Stellungnahme des / der Ratsuchenden zu den Ideen
- Sortieren / Prioritäten festlegen
- Was spricht für oder gegen die jeweilige (ausgewählte) Lösung?

Schritt 8: Entscheidung / Planung weiterer Schritte [5 – 10 min.]

- Der / die Ratsuchende entscheidet sich für einen Lösungsweg.
- Veränderung im gestaltenden Naturbild die nächsten heilsamen Bewegung zur möglichen Lösung.
- Die Gruppe kann bei der konkreten Planung unterstützen und Tipps geben.

Schritt 9: Feedback der Teilnehmenden [3 – 5 min.]

- Was zieht jeder / jede einzelne aus der Beratung
- Das aufgebaute Energiefeld mit einem Ritual bewusst verlassen
- Dank an allen Beteiligten und dem Naturraum

Schritt 10: mögliche Rückmeldung vereinbaren





5. Erfahrungen aus Arbeitsbereichen der Systemischen Erlebnistherapie



Erfahrungen aus Arbeitsbereichen der Systemischen Erlebnistherapie

(Alle Namen wurden verändert)

Erlebnisbericht: Chiara und die Arbeit mit Erde und Wasser

Ausgangssituation

Die 14-jährige Chiara hatte aufgrund verschiedener traumatischer Erlebnisse (u.a. Trennung von der Mutter, Tod des Großvaters) Schwierigkeiten, sich auf Betreuungsmaßnahmen einzulassen. Ihre Angst und ihr Misstrauen führten immer wieder dazu, dass sie aus den entsprechenden Stellen flüchtete und auf der Straße lebte. Haltlosigkeit und Unsicherheit begleiteten sie seit vielen Jahren. Durch die erlebnistherapeutische Maßnahme sollte sie entlastet werden, wieder Vertrauen und Sicherheit gewinnen, eine Perspektive für sich entwickeln und traumatische Erlebnisse aufarbeiten können.

Erlebnistherapeutische Maßnahme/n

Für Chiara wurde eine mehrwöchige Time-In® Zeit im Allgäu geplant, bei der die Arbeit mit den Elementen im Vordergrund stehen sollte. Vor allem das Element Erde, das für Halt und Sicherheit steht, spielte hier eine entscheidende Rolle. So konnte sich Chiara im Wald gut mit einem entwurzelten Baum identifizieren und durch eine Imaginationsübung Erdung erfahren: Chiara stellte sich in die Verlängerung der umgekippten und abgehackten Wurzel, an die Stelle, an der die Baumkrone normalerweise wäre. Von dort konnte sie beide Bäume sehen, die für sie ihre „Elternbäume“ waren. Sie nahm diesen Blickwinkel ein, den Platz, an dem sie Mutter und Vater gleichzeitig sehen konnte. Eine sehr tiefe Sehnsucht konnte losgelassen werden. Gezielte weitere Erdungsübungen, wie barfuß durch die Blumenwiese, barfuß durch den Schnee gehen, Blumen pflücken und zu Tee verarbeiten, im Wald aufhalten, wandern, Speckstein bearbeiten, ein Heilerdebad nehmen etc. wiederholten wir in regelmäßigen Abständen, vor allem, da sich bei Chiara das „auf dem Sprung sein“ sogar auf körperlicher Ebene durch Gehen auf den Zehenspitzen zeigte. Das Element Wasser konnte ihr dabei helfen, ihre Emotionen fließen zu lassen. Das Legen eines Steins in ein natürliches Gewässer an einem Wasserfall diente als kleines Ritual für das symbolische Loslassen von Altlasten. Zum Abschluss arbeiteten wir vermehrt mit dem Element Feuer, dem Zeichen des Nährens durch Wärme und zur Stärkung ihres Selbstbewusstseins.

Erklärung

In der Systemischen Erlebnistherapie sprechen wir von „archaischen kollektiven Erinnerungen“. Die Arbeit mit den Elementen erinnert uns somit an die Urverbundenheit zu „Mutter Natur“. Ein Gefühl, in dem wir uns zugehörig und eingebunden fühlen. Die Erde steht für Halt, Standfestigkeit, Geborgenheit, Tod und Neugeburt und stellt so ein wichtiges Grundelement dar. Die Verbindung und Anbindung zu Mutter Natur ist eine Form der „mütterlichen Nahrung“, die gerade dann ganz wichtig ist, wenn wir von der leiblichen Mutter diese mütterliche Energie nicht ausreichend erhalten haben. Aber auch die Festigkeit, das körperliche Erleben des Bodenständigen, half Chiara, zurück auf den „Boden der Tatsachen“ zu kommen, sich geerdet zu fühlen und nicht mehr so hältlos und entwurzelt im Leben zu stehen. Wir sprechen in der Systemischen Erlebnistherapie von Integration und Losslass-Prozessen auf energetischer Ebene in der Natur.

Erlebnisbericht: Annika und die Arbeit mit Feuer und Wasser

Ausgangssituation

Die 10-jährige Annika ist ein mehrfach frühtraumatisiertes Mädchen, das keine ausreichende Bindung zur Mutter erlebt hat. Schon mit 7 Jahren suchte sie Hilfe beim Jugendamt, seitdem war sie in 12 verschiedenen Einrichtungen. Wechselnde Beziehungsabbrüche kennzeichneten ihre Geschichte. Sie schützte sich vor weiteren Verletzungen, indem sie sich vor dem Fernseher zurückzog, oder sie boykottierte die Kooperation, wenn sie das Angebot nicht steuern konnte. Das Jugendamt hatte für sie eine mehrwöchige Auszeit genehmigt, die dazu beitragen sollte, dass Annika wieder die Erfahrung einer positiven Bindung zu einer Betreuungsperson macht. In der intensiven Einzelbetreuung sollte außerdem besonders auf ihre kindlichen Bedürfnisse eingegangen werden, die innerhalb der Familie und der Betreuung offensichtlich zu kurz gekommen waren.

Erlebnistherapeutische Maßnahme/n

Für Annika wurde eine mehrwöchige Time-In® Zeit im Allgäu angesetzt, in der sie intensiv betreut werden sollte. Ein geregelter Tagesablauf und verschiedene erlebnistherapeutische Aktionen wurden umgesetzt. Wir arbeiteten lösungs- und ressourcenorientiert. In einigen unangekündigten Momenten leuchteten traumatische Erlebnisse in Annikas Erzählungen und Erinnerungen auf, die wir dann umgehend auffingen und besprechen konnten. Unser Fokus war das Stabilisieren, so dass Annika in keine Dissoziation oder Übererregung fiel. Das Arbeitstempo regulierte Annika selber. Eine nahe Bezugsperson und zwei Erlebnistherapeutinnen, von denen eine zusätzlich Ergotherapeutin und eine Sozialpädagogin ist, und zwei Hunde in naher Erreichbarkeit, gaben ihr Sicherheit und das Gefühl, ernst genommen zu werden. Annika erhielt Aufmerksamkeit, Raum zum Ausprobieren und Lernen.



So gewann sie Vertrauen. Besonders spannend war die Arbeit mit dem Feuer, das auf spielerische, kindgerechte Art eingesetzt wurde, indem z.B. das Feuermachen und -hüten in eine Geschichte eingebunden wurde („Knisterwichtel und Funkenfee“). Annika konnte am Feuer Gemeinschaft erleben und durch verschiedene Übungen mit Feuer und Wasser (z.B. Kerze ins Wasser geben) wieder Kontakt zu ihren Emotionen bekommen. Aber auch die Assoziationen mit den in der Natur gewählten Plätzen (z.B. eine morsche Hütte) brachten Annika wieder näher zu ihren Emotionen.

Erklärung

Die Arbeit mit den Elementen erinnert uns an die Urverbundenheit mit „Mutter Natur“. Die Verbindung und Anbindung zur Natur ist eine Form der „mütterlichen Nahrung“, die gerade dann hilfreich sein kann, wenn wir von der leiblichen Mutter diese mütterliche Zuwendung nicht ausreichend erhalten haben. Das gemeinsame Entfachen des Feuers und das Nähren des Feuers durch Holz- und Luftzufuhr kann ein lichtvolles Feuer schaffen, das wärmt und fasziniert. Ein gemeinsam entfachtes Feuer verbindet und transformiert vorheriges Getrenntsein. Es schmilzt Grenzen und integriert ein Licht. Feuer ist das Element von Aggression und Liebe. In der Systemischen Erlebnistherapie kann durch die transformierende Kraft des Feuers ein gemeinsames Erlebnis in Liebe anstatt in Aggression und Wut erlebt werden. Das Wasser ist das Element der Gefühle und unterstützt Loslass-Prozesse. Es unterstützt auch den Zugang zu Gefühlen, um ggf. darüber zu sprechen und zu weinen.

Erlebnisbericht: Erik und das Feuer

Ausgangssituation

Erik ist ein Soldat, der nach diversen Auslandseinsätzen, bei denen er seelische und körperliche Bedrohung erfahren hatte, mit verschiedenen psychischen Problemen zu kämpfen hatte: Schlafprobleme, allgemeine Verwirrungszustände, depressive Verstimmungen, Alpträume, Angst vor Menschenmengen und Gedächtnisprobleme schränkten sein Leben im Alltag deutlich ein. Das Grundvertrauen in Mitmenschen und seine eigenen Fähigkeiten waren extrem erschüttert. Seine Erkrankung entwickelte sich schleichend, nachdem er von den Einsätzen zurück war. Vor 2 Jahren bekam Erik die Diagnose „Posttraumatisches Belastungssyndrom“. Seitdem war er schon zweimal stationär in Behandlung.

Erlebnistherapeutische Maßnahme/n

Im Rahmen eines Wochenseminars mit mehreren einsatzgeschädigten Soldaten, ihren Angehörigen und betreuenden Ärzten machten wir einen Spaziergang, bei dem seine Verzweiflung und sein Leid nochmals deutlich aus ihm herauskamen. Speziell seine Zweifel an seinen eigenen Fähigkeiten traten hier deutlich zutage. Wir boten ihm spontan an, mit herumliegenden Hölzern ein Feuer zu entfachen. Er nahm diese Einladung an und bereitete



6. Anderswelt und geistige Kräfte: Systemische Natur- und Erlebnistherapie im spirituellen Kontext



Anderswelt und geistige Kräfte: Systemische Natur- und Erlebnis- therapie im spirituellen Kontext

Schamanen und Medizinhäger und -frauen waren schon bei den Urvölkern große Heiler, die sich dadurch auszeichneten, dass sie die Grenzen zwischen der diesseitigen und jenseitigen Welt übertreten konnten. In Trance-Reisen, mit Meditationen und Ritualen trugen sie zur Heilung der Menschen bei.

Auch in meiner Arbeit habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass nicht nur die Natur und die Elemente wertvolle Helfer sein können, sondern dass auch die geistige Welt jederzeit Unterstützung bietet, wenn man bereit ist, sich hierfür zu öffnen. Gerne teile ich einige meiner persönlichen Erfahrungen an dieser Stelle mit Euch – ohne diese als dogmatisch oder für jeden geeignet darstellen zu wollen. Lest sie mit Eurem ganzen Körper, Eurem Herzen und nehmt das für Euch an, was für Euch stimmig ist. Möge sich jeder seine eigenen, passenden Erkenntnisse daraus mitnehmen.

Alle nachfolgenden Berichte beziehen sich auf eine „TIME IN“-Maßnahme mit einem 13-jährigen Mädchen, das wir nachfolgend Aniela nennen.

Heilung von Räumen und Plätzen

(...) Das Durchdringen, Überschreiten und auch Aufsprengen von Grenzen ist immer dann stark erlebbar, wenn wir mit unseren besonderen Kindern unterwegs sind. Diese Kinder sind Juwelen und große Friedensstifter, die mit Freude und Liebe etwas Neues und ein neues Ankommen anstreben.

So nahmen wir auf diesem Weg auch eine Herzensöffnung, Freude und die Anbindung von Himmel und Erde wahr, zusammen mit einer ganz großen Herzenskraft und Liebe, von der wir spürten, dass diese dazu beitragen würde, Ängste, Angstfelder und Angstgrenzen in Leichtigkeit aufzulösen.

Bei der ersten Grenze war besonders die Energie von Freiheit spürbar: ein neues Land, eine neue Ebene, eine Vision vom Ankommen, in einem neuen Heimatgefühl. Die Energie war so geballt zwischen den Autos, dass wir viele Pausen, nahrhaftes Essen und Erdung brauchten.

An der zweiten Grenze sind wir mit dem Thema transgenerationale Traumata in Berührung gekommen. Hier, wo der Dolomitenkrieg stattfand, waren tatsächlich noch alte Ängste und alte Denkstrukturen spürbar. Ein hellwissender Südtiroler Heiler sprach einmal davon, dass die Brennerautobahn das Kernproblem des Landes wäre. Würde man diese auflösen, würden auch die Probleme verschwinden. Doch das alleine kann nicht die Lösung sein, da ja bereits ganze (Ahnen-)Völker mit ihren Bedürfnissen und Werten nicht gesehen wurden. Im und nach dem Krieg wurden viele Versprechen auf gesellschaftlicher und politischer Ebene nicht eingehalten. Unterdrückung, Verletzung, Ungerechtigkeiten und tiefer Schmerz führten zu transgenerationalen Traumata, bei denen ganze Kulturen nicht gesehen und wertgeschätzt wurden.

Wir konnten das alles auf einer tieferen Ebene im Auto wahrnehmen und sprachen darüber. Symptome des Traumas wie Schwitzen, Unruhe, Angst, übertrugen sich auf Aniela und ihre Begleitung, so dass wir intervenieren wollten. Spontan entschieden wir uns, rauszugehen und jeder einzelnen Seele, jedem Berg, jedem Elementarwesen in unserem Umfeld bewusst zu danken und zu bitten, diesen Groll, Ärger und den Hass in einer guten Energie jetzt loszulassen, auch wenn die Dinge nicht geklärt wurden. Da es jetzt Zeit ist loszulassen. Durch diese Dankbarkeit und das Gesehenwerden gaben wir energetisch die Möglichkeit in den Raum, diese Traumata auszulösen und sich jetzt dem Licht zuzuwenden. Und tatsächlich war es so dass sich plötzlich vieles spürbar auflöste: ein starrer Fels, ein ganz altes Feld der Unterdrückung, eine niederschwingende Energie konnte in Heilung gebracht werden. Bei uns flossen teilweise Tränen und wir waren sehr berührt von dieser gemeinsamen Intervention. Ja und auch wir konnten entspannt und in Freude weiter fahren. (...)



Weiße Sternenadlerfrau



Ein Heilfeld erstellen

(...) Ich entschied, bei Aniela in der psychiatrischen Klinik zu bleiben und in den kurzen Momenten, in denen sie die Augen aufmachte, war ich einfach nur da, was sie zu beruhigen schien. An ein Aufstehen war jedoch nicht zu denken.

In diesem Moment schrieb mir mein Kollege und Freund Stefan Braito, der meine Arbeit gut kennt. Er erwähnte die St. Magdalena Kirche, die nur 5 Minuten von der Klinik entfernt lag. „Ein guter Ort des Seins“, so nannte er sie. Das Wissen um die Nähe dieses guten Ortes und auch dass meine Kollegin Kerstin draußen mit meinem Hund auf mich wartete, unter schönen Bäumen, deren Blätter gerade in ein goldenes Herbstlicht getaucht waren, inspirierte mich und brachte mich auf eine Idee.

Ich tauchte ein in eine tiefe Meditation, in der ich sowohl die Kirche als auch das goldene Licht in den Bäumen visualisierte und kreierte in Gedanken eine energetische Verbindung zwischen diesen Orten sowie der Liebe in den Herzen aller Beteiligten. Ich ließ das Leuchten dieses „Dreiecks“ aus kraftvollen Energien größer werden, sich ausdehnen und so entstand ein Heilfeld, das sich spürbar über die Räume der Klinik legte. Ich konnte fühlen, wie in diesem Moment zahlreiche negative Energien von Angst und Krankheit aufgelöst und transformiert wurden und sich eine tiefe, friedvolle Ruhe ausbreitete.

Später fragte mich meine Kollegin, ob ich eine Idee hätte, warum dies so lange gedauert habe. Ich denke, wir haben dort für viele Menschen, die in Angst und Verzweiflung waren, gewirkt. Wir haben den Ort gereinigt von vergangenen Ängsten, Störfeldern und schweren Energien und haben gleichzeitig einen Nährboden vorbereitet für neue, positive, heilsame Kräfte. Unsere Liebe, unsere Haltung von Vertrauen, Wahrheit und Hoffnung hatte sich in das Feld der Klinik eingespeist.

Nach etwa 3 Stunden, in denen ich dieses Feld hielt, wurde Aniela wach. Sie konnte aufstehen, wenn auch noch etwas wackelig und wir konnten ohne weitere medizinische Unterstützung oder einen Sicherheitsdienst, mit einem netten, freundlichen „Auf Wiedersehen!“ die Klinik verlassen. Die Ärzte waren darüber sehr erstaunt, offensichtlich hatten sie damit überhaupt nicht gerechnet. Doch Aniela überzeugte sie vom Gegenteil und ging hoch erhobenen Hauptes aus der Klinik hinaus, wo sie von Kerstin und meinem Hund Berta empfangen wurde. Aniela atmete erleichtert die frische Luft ein und umarmte den Hund. Es war ein sehr berührender Moment. (...)

Literatur / Quellen

- Arvay, Clemens G.. Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald. 1. Auflage, Ullstein, 2015.
- Baierl, Martin & Frey, Kurt. Praxishandbuch Traumapädagogik: Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit für Kinder und Jugendliche. 3. Auflage, Vandenhoeck & Ruprecht, 2016.
- Bareuther, Gerda: Geistheilung. 1. Auflage. Eigenverlag, 2010.
- Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik (©be) (Hrsg.). Selbstverständnis Erlebnis-therapie. 05/2020. URL: https://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/fileadmin/user_upload/be-ep.de/Dateien/Pdf/Downloads/20-05-26_be_selbstverstaendnis_erlebnis-therapie.pdf
- Bundesministerium für Bildung und Forschung. Der Deutsche Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen. URL: https://www.dqr.de/dqr/de/home/_documents/startseite_artikel.html
- Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (Hrsg.). Berufsbild Erlebnistherapeut:in. 05/2020. URL: https://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/fileadmin/user_upload/be-ep.de/Dateien/Pdf/Downloads/22-12-21_berufsbild_erlebnistherapeut.pdf
- Brückner, Burkhardt. Geschichte der Psychiatrie. 1. Auflage, Psychiatrie-Verlag, 2015.
- Deutsche Gesellschaft für Homa-Therapie e.V. (Hrsg.). Agnihotra. URL: <https://www.homatherapie.de/de/agnihotra.html>
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.). Süchtiges Verhalten: Grenzen und Grauzonen im Alltag. Schriftenreihe zum Problem der Suchtgefahren; Band 27, 1985.
- Dörner, Klaus & Plog, Ursula. Irren ist menschlich: Lehrbuch der Psychiatrie, Psychotherapie. 1. Auflage der Neuausgabe, Psychiatrie-Verlag, 1996.
- Erleben und Lernen: Handlungsorientierte Zeitschrift für erfahrungsorientiertes Lernen. Erlebnistherapie / Adventure Therapy: Ein dynamisches Feld entwickelt sich. 28. Jg., ZIEL-Verlag, 2/2020.
- Fingerling, Anne. La Palmas verborgene Gesichter. 1. Auflage, Eigenverlag, 2008.
- Herz, Monika. Alte Heilrituale: Selbstheilung im Medizinkreis. 1. Auflage, Heyne-Verlag, 2010.
- Hüther, Gerald. Wie aus Stress Gefühle werden: Betrachtungen eines Hirnforschers. 3. Auflage, Vandenhoeck & Ruprecht, 2005.
- Jensen, Maren & Hoffmann, Grit & Spreitz, Julia & Sadre-Chirazi-Stark, Michael. Diagnose-übergreifende Psychoedukation. 2. erw. Auflage, Psychiatrie-Verlag, 2014.
- Kreszmeier, Astrid H.. Systemische Erlebnistherapie. 1. Auflage, Carl-Auer-Systeme-Verlag, 2008.
- Kubny-Lüke, Beate. Ergotherapie im Arbeitsfeld Psychiatrie. 2. Auflage, Thieme, 2009.
- Pfeifer, Eric. Natur in Psychotherapie und künstlerischer Therapie. Band 2, Psychosozial-Verlag, 2019.
- Pines, Ayala & Aronson, Elliot & Kafry, Ditsa. Ausgebrannt: Vom Überdruss zur Selbst-entfaltung. 2. Auflage, Klett-Cotta, 1985.

- Schilling, Johannes. Didaktik/Methodik der Sozialpädagogik: Grundlagen und Konzepte. 2. überarbeitete Aufl., Luchterhand Verlag, 1995.
- Stahl, Eberhard. Dynamik in Gruppen: Handbuch der Gruppenleitung. 3. vollst. überarb. und erw. Auflage, Beltz, 2012.
- Tolle, Eckhardt. Jetzt, die Kraft der Gegenwart: Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen. 19. Auflage, Kamphausen Media GmbH, 2010.
- Wanke, Klaus & Täschner, Karl-Ludwig. Rauschmittel: Drogen, Medikamente, Alkohol. 5., völlig neu bearb. Auflage, Enke, 1985.
- Wikipedia (Hrsg.). Kollegiale Fallberatung. URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Kollegiale_Fallberatung
- WHO, DIMDI, 2001-2012. ICF Version 2005. 2012. URL: <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icf/icfhtml2005/zusatz-02-vor-einfuehrung.htm>.
- Zuffellato, Andrea & Kreszmeier, Astrid H.. Lexikon Erlebnispädagogik: Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik aus systemischer Perspektive. 3. vollst. überarb. Auflage, ZIEL-Verlag, 2022.

Anhang

Ausrüstungsliste – Systemische Erlebnistherapie

Wir haben eine Materialliste zusammengestellt, die sich aus Erfahrung bewährt hat. Jeder sollte allerdings mit dem Material arbeiten, mit dem er oder sie gut zurecht kommt.

Festes Schuhwerk (Trekkingsschuhe, Bergschuhe mit guter Vibramsohle)

Wandersocken (z.B. von *Hanwag Alpine sock*)

Kleidung – bequeme Outdoorbekleidung (Zwiebellook, mehrere dünne Sachen)

Regenjacke/-hose

Taschentücher

Kopfbedeckung (für heiß und kalt)

Handschuhe

Handtuch

Persönliche Hygieneartikel

Persönliche Reisapotheke

Mücken- / Zeckenmittel

Sonnenschutz / Sonnenbrille

Großer Trekkingrucksack (66 – 68 l wird empfohlen)

Tagesrucksack (32 l) Plastiktüten für wasserfestes Verpacken der Kleidung usw. innerhalb des Rucksacks!

Regenschutz für den Rucksack

Schlafsack (im Laden probeliegen und anprobieren, 3-Jahreszeiten-Schlafsäcke sind ideal)

Biwaksack (nicht unbedingt)

Lange Unterwäsche, (Merino Wolle, oder eine Mischung aus Wolle/Tencel ist zu empfehlen)

Streichhölzer (wasserfest verpackt)

Trinkflasche

Teller, Tasse, Besteck (in einem eigenen Beutel empfiehlt sich)

Ökowaschmittel (z.B. Kernseife)

Plane – Tarp

Taschenmesser

Taschenlampe (Stirnlampen sind super, weil sie einem die Hände freihalten) Reservebatterien

Schnur

Schreibmaterial

Teleskopstöcke (wer die Knie schonen möchte)

Isomatte (zu empfehlen sind eine dünne, auch als Unterlage zum Sitzen, und eine dicke, die ideal warm hält, auch als Unterlage zum Schlafen, z.B. von Term-A-Rest)

Beispiele für den Notfall- und Ressourcenkoffer

Systemische Erlebnistherapeut/-therapeutin sollte die eigenen Stabilisierungspunkte kennen, aber auch die des Klienten oder der Klientin. Übungen wie das Erarbeiten des sicheren Ortes und „erdende“, Halt gebende Methoden, die den Teilnehmenden immer wieder ins „Hier und Jetzt“ holen können, insbesondere dann wenn er oder sie dissoziiert oder in kranke Muster verfällt. Diese Sicherheiten gehören in jeden Skill-Koffer des Systemischen Erlebnistherapeuten oder der -therapeutin.

- Entschleunigung – Klient oder Klientin bewusst bei Schnelligkeit in die Gegenbewegung anleiten
- Beruhigende Atemübungen
- Füße auf den Boden stellen, ggf. stampfen
- Sich im Hier und Jetzt orientieren, wo bin ich, welcher Tag ist heute ...
- Igelball drücken
- Eiswürfel lutschen
- Kaltes Wasser über die Hände fließen lassen
- Essen / Kaugummi kauen
- Notfall-Tropfen/Bonbon/Spray (Bachblüten)
- Kreativität, was genau? Was muss an Material im Haus sein?
- Lieblingsduft, welchen und wo steht er?
- Lieblingsmusik, welche genau? Ist sie auf dem Player installiert?
- Hund / Katze streicheln / knuddeln
- Übungen zur Stabilität, z.B. an einem Baum anlehnen, ist sie in dieser Situation im Kopf abrufbar? Braucht es eine CD, einen Zettel?
- An den „sicheren Ort“ gehen, wirklich oder in der Meditation
- Märchen hören, lesen, die an positive Erfahrungen z.B. eine gute Erinnerung (Kindheit?) geknüpft sind
- Comics anschauen, ablenken
- Filme – auch hier: Welche Filme? Sind diese vorrätig?
- Hilfreiche Sprüche – wo sind diese?
- Schutzmantel-Übung, Meditation
- Schutzstein-Meditation (healing hand / christliches Licht)
- Handschmeichler, griffbereit
- Schutzspray
- Kuscheltiere, welche für welche Funktion?
- Fotos von schönen Erinnerungen, wo werden sie aufbewahrt?
- Spaziergang, wo genau lang?
- Schaumbad, welcher Duft am liebsten? Ist dieser vorrätig?
- Cappuccino, Tee, welcher Tee? Wo steht er in der Küche?

- Farben, welche? Wo stehen sie?
- Supervision, Kontakt und Vertrauensverhältnis sind schon aufgebaut
- Name und Telefonnummern von Beratungsstellen, Kliniken, Krisentelefonen, Selbsthilfekontakten
- Ggf. Telefonnummern von Freunden/Freundinnen, Therapeuten/Therapeutinnen, Betreuern/Betreuerinnen (Namen und Telefonnummern nicht an die erste Stelle setzen, nachts um 3 Uhr kann man kaum jemanden anrufen.)

**Rituale zur Psychohygiene nach einem Klienten/Klientinnen-Besuch
für den Therapeuten/die Therapeutin:**

- Kleidung wechseln
- Hände waschen
- Energetische Reinigung
- Orte wechseln
- Pausen nutzen
- Berichte schreiben
- Kollegiale Beratung
- Supervision, schon im Vorfeld Termine ausmachen



Nachwort & Danksagung

Vor 7 Jahren begann ich, dieses Buch zu schreiben, zusammen mit Menschen aus der Aus- und Weiterbildung der Systemischen Erlebnistherapie und mit Menschen, mit denen ich nah zusammenarbeite. Nachdem wir die Wege, Entwicklungen und Inhalte der Systemischen Erlebnistherapie sichtbar gemacht haben ist vieles nochmals verändert und umgestaltet worden. Ich habe für dieses Buch die Teile ausgewählt, welche mir für einen Überblick wichtig erschienen. Die meisten Inhalte, Methoden und Erlebnisberichte sind im Zusammenwirken mit den Dozenten Stefan Maria Braito, Roger Braas, Anita Weißenbach, Robert Hepp, Jochen Hotstegs, Michael Rohde, Katrin Wesendonk, Andrea Kallenberg und Andrea Wittwer gestaltet worden.

Alle diese Menschen unterstützten das Konzept dieser Ausbildung von Anfang an mit einem klaren „Ja“ aus dem Herzen heraus, mit weit geöffnetem Blick für das große Ganze und auch über nationale Grenzen hinaus. Vor allem aber auch mit einer hohen Qualität der jeweiligen Kompetenzbereiche, die ich gerne hier nochmals besonders hervorheben möchte. Gemeinsam arbeiten und optimieren wir seitdem gemeinsam an dieser Ausbildung, reflektieren und verbessern nach jedem Modul die Details.

Ein ganz besonderer Dank gilt Anita Weißenbach, die mich dabei unterstützt hat, mein „Feuer“ für diese Ausbildung wieder neu zu entfachen als ich ins Allgäu kam, indem sie dort intensiv die ersten Schritte begleitet und ihre Erfahrungen als Ergotherapeutin mit eingebracht hat.

Ich danke Robert Hepp für die vielen leuchtenden, magischen Momente in der Natur, die wir teilen durften und für seine gute Struktur und Klarheit, die mich oft unterstützt hat. Dem Arzt und Mediziner Roger Braas danke ich für seinen Rückhalt, seine Motivation und seine medizinische Expertise, auf die ich mich zu jeder Zeit verlassen konnte und der immer an eine langfristige Zukunft für diese Aus- und Weiterbildung geglaubt hat.

Ein herzlicher Dank geht auch an Stefan Maria Braito, der mich schon immer in meiner Größe wahrgenommen, angenommen und meinen Weg unterstützt hat und mit dem ich immer wieder gemeinsam die Kraft von weiblicher und männlicher Energie bündeln darf, wodurch sich viele neue Tore zur geistigen, mehr als menschlichen Welt öffnen. Ebenso an Jochen Hotstegs, der als Erlebnistherapeut und wissenschaftlich Interessierter oft ehrenamtlich unterstützend an unserer Seite gewirkt hat, um die Systemische Erlebnistherapie auf stabile Beine zu stellen.

Auch danke ich dem evangelischen Pfarrer und Traumatherapeuten Dr. Th. Michael Rohde, der mich nicht nur durch seine Rolle als Vorreiter in der therapeutischen Arbeit mit Bundeswehr-Soldaten und -Soldatinnen unterstützt hat, sondern mir vor allem bei dem Thema Natur und Religion stets kollegial und auf Augenhöhe begegnet ist.

Danke an Kerstin Linter, die mich vor allem in meinem Wirken als Friedensstifterin in dieser Welt unterstützt hat und an Andrea Wittwer, die es immer wieder schafft, meine Energie in Worte zu fassen. Danke an Margit Weith für ihre Gabe der Musik und Poesie und an Sabine Zulauf, die sich mit ihrem Tun stets für das Wohl der Natur einsetzt.

Ich danke Katrin Wesendonk, Andreas Frimmersdorf, Katrin Peters, und Andrea Kallenberg, die immer an meiner Seite stehen und achtsam die Aus- und Weiterbildung mit begleiten. An dieser Stelle danke ich auch dem ganzen SISPA Team, das mir den Rücken frei hält, so dass ich frei für Inspiration bin. Ich danke Elke Dinnebier für die gemeinsame Reise als Dream-Team insbesondere in der Erlebnispädagogik. Lieben Dank dem „Kapuzen-Team“ Stephan Rietz, Sören Lindenbergs, Martina Müller und Olaf Hesse für das Kreieren und Vorangehen bei vielen wertvollen Konzepten und Projekten.

Auch an die vielen Teilnehmenden der Seminare sowie Helfern und Unterstützern, die sich mit eingebracht haben und von denen ich viel lernen durfte, die hier aber nicht alle namentlich genannt werden können, geht mein herzlicher Dank.

Ich danke meinen Hunden Bruno und Berta, die so oft in Seminarhäusern, Krankenhäusern oder auch in Gruppen mit Menschen in der Natur Türöffner und wertvolle Begleiter waren. Aber auch die vielen Besitzer und Hüter von den verschiedenen Häusern und Orten unseres Schaffens möchte ich wertschätzen dafür, dass wir ihre Orte und Räume in unsere Arbeit integrieren dürfen. Danke an das Team vom ZIEL-Verlag, der mit seiner Arbeit den Druck dieses Buches und damit den Ausdruck meiner Worte unterstützt hat. Danke auch an Michael Heß für die grafische Unterstützung.

Abschließend danke ich von Herzen allen Naturräumen und allen Helfern der geistigen Welt, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre und die zu jeder Zeit liebevoll präsent sind.

An alle geht meine Liebe und mein dankbares Gefühl für ein gewebtes Netzwerk, das in dieser Zeit Großes bewirkt, das sich über alle Grenzen hinaus ausdehnt und in so vielen Bereichen Veränderung schafft: Medizin und Gesundheit, Seelsorge, Jugendhilfe, Wirtschaft, Bildung, Spiritualität ... Ich danke jedem Widerstand, von dem ich etwas lernen konnte und jeder Ermutigung, die mich vorangebracht hat.

Ich fühle mich bestärkt in dem Gefühl, gerufen zu sein und mutig voranzugehen mit meiner Aufgabe, die Systemische Erlebnistherapie in ihrer Schönheit, Wirkkraft und Sinnhaftigkeit in dieser Zeit sichtbar zu machen und damit eine neue Perspektive für belastete Menschen, Systeme und Teams zu erschaffen. Heute und in zukünftigen Generationen.

Herausgeber-Angaben

Annette Arla'ma Bergmann

SISPA GmbH
Asselner Straße 42
33165 Lichtenau
Deutschland

Telefon 08376 9763860
E-Mail buero@sispa.de
Internet www.sispa.de
www.arlama.de
www.global-peacemaking.com

Systemische Erlebnistherapie

Heilprozesse in Naturräumen

Annette Bergmann, Gründerin des SISPA-Institutes teilt in diesem Buch Ihr umfangreiches Wissen rund um die „Systemische Erlebnistherapie – Heilprozesse in Naturräumen (SET)“ und vermittelt die Grundlagen, erklärt Methoden und beschreibt ausführlich die heilenden Wirkungen der einzelnen Naturräume.

Aufschlussreiche Erlebnisberichte aus ihren Therapien runden das Gesamtbild ab, das sich aus diesem Buch ergibt: Die Natur und deren elementare Kräfte können erfolgreich dazu beitragen, dass Selbstheilungsprozesse unterstützt werden und Menschen wieder zurück in ihre ursprüngliche Kraft finden.



9 783965 571266

ISBN 978-3-96557-126-6

