

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. *Hilarion G. Petzold* (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.-Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, Dipl.-Soz.-Päd. D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, Dipl. Biol., D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Doris Ostermann, Dipl.-Soz.-Päd., D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, MSc. Dipl. Sup., D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, Dipl.-Sup. MSc., D Erkrath, *Tom Ullrich*, Dipl.-Soz.-Arb. D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 28/2017

Kinder malen mit Blüten Erläuterung der Integrativen Landschafts- und Gartentherapie anhand eines Praxisbeispiels

*Annette Heinemann**

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Aus der EAG-Weiterbildung „Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren“.



Kurzbeschreibung:

Kinder malen direkt mit Blumenblüten auf Papier, indem sie auf dem Papier verrieben werden. Die natürlichen Pflanzensäfte ergeben kräftige und hellere Farben.

Nach eigenen Ideen kann individuell ausprobiert werden.

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung.....	4
2. Persönliches.....	4
3. Was ist Gartentherapie?.....	5
4. Integrative Landschafts- und Gartentherapie mit Kindern.....	6
4.1 Leiblichkeit.....	8-10
4.2 Informierter Leib.....	10-11
4.3 Sinneserfahrungen.....	11-14
4.4 Persönlichkeit.....	14-19
5. Praxisbeispiel - Kinder malen mit Blüten.....	20-22
5.1 Setting.....	22
5.2 Notwendige räumliche Gegebenheiten.....	22
5.3 Material und Werkzeuge.....	23
5.4 Zeitlicher Rahmen.....	23
5.5 Vorbereitungsarbeiten.....	24
5.6 a Blüten Sehen, - Sammeln.....	24
5.6 b Blattoberfläche.....	24
5.7 Blüten Düfte.....	25
5.8 Beeinflussung der Farben auf die Kinder.....	26-28
5.9 Malen.....	28
5.10 Der Begriff Maltherapie.....	28-30
5.11 Bedeutung der Bilder.....	30
6. Kinder.....	30-33
6.1 Vertrauen.....	33
6.2 Entwicklungsförderung.....	34
6.3 Beziehung – Nachsozialisation und Grundvertrauen.....	34-36
6.4 Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentfaltung.....	36-37
6.5 Freude am Lebendigen.....	37-38
7. Die Rolle des Therapeuten.....	38-40
8. Zusammenfassung / Summary.....	41
9. Literaturverzeichnis.....	42-44

1. Einleitung

Der Garten und somit natürlich auch die Pflanzen und Blüten können als Sinnbild der Beziehung des Menschen zur Natur verstanden werden. Da ist es ganz selbstverständlich, dass die Pflanzen in der Gartentherapie im Mittelpunkt stehen.

In meinem Praxisbeispiel malen Kinder mit Blüten auf Papier. Hierdurch werden wie von selbst Prozesse in Gang gesetzt. Diese wirken sich auf das Körper-Seele-Geist-Verhältnis der Kinder aus. Während des Malens wurden die Kinder zur Ruhe angeregt. Das bedeutet den Kindern die Möglichkeit zu geben ruhig zu werden, bei sich zu sein. Eigene Ideen aufkommen zu lassen. Vielleicht nach dem vorherigen Laufen und Toben die Stille wahrzunehmen. Beim Betrachten der Blüten die Farben wirken zu lassen. Auch die Geduld zu fördern ein Blatt Papier auszumalen.

Ein Mädchen fragte mich: „Hast du eine Schere?“

Ich: „Nein, was möchtest du mit einer Schere, wofür benötigst du sie?“

Mädchen: „Ich möchte das Blatt Papier hier unten abschneiden.“ (ca. 1/3 des Papiers)

Ich: „Das sieht hier oben schon sehr schön aus. Wie wäre es wenn du hier unten vielleicht eine Wiese hinmalst?“

Das Mädchen überlegte kurz und malte dann das Blatt Papier weiter aus.

Auch das Experimentieren kann Interessant sein.

Ein Mädchen hatte die Idee mit Rot zu malen. Sie probierte rote Blüten aus. Sie brachte viel Pflanzensaft auf das Papier oder auch weniger. Die Farbe war anfangs Rot und verfärbte sich dann sehr schnell in Lilatöne, Beerentöne. Ein kräftiges Rot war nicht möglich.

Für mich war es eine Bereicherung dieses kleine Projekt mit den Kindern durchzuführen.

2. Persönliches

Als ich meine Fortbildung zur Landschafts- und Gartentherapeutin begann fand ich es Spannend meinen Horizont zu erweitern und war offen für neue Eindrücke und Ideen. Da ich in einem Dorf in der Eifel aufwuchs umgeben von Landwirtschaft verbunden mit Wiesen und Wäldern war ich schon von klein auf so oft es nur ging an der frischen Luft unterwegs.

Meine Mutter hat immer viel im Garten gearbeitet und ich war häufig dabei und somit bin ich tief in der Erde verwurzelt und fühle mich mit den Pflanzen und Lebewesen verbunden.

Diese Verbundenheit zu spüren, unsere menschlichen Sinne wieder mehr wahrzunehmen finde ich durch die Landschafts- und Gartentherapie eine gute Möglichkeit. Vor allem ist es Wichtig dieses Sinneserleben unseren Kindern näher zu bringen um sie Sensibel zu machen für das Leben um sie herum und damit auch lebendiger in sich selbst werden zu lassen.

3. Was ist Gartentherapie?

In der Gartentherapie wird es Menschen ermöglicht mit sich selbst und mit ihrer Umgebung in Kontakt zu treten.

Durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung in der Gartenarbeit werden Wachstum, Entwicklung und Veränderung sichtbar und erfahrbar. Neue Erfahrungsprozesse können in Gang gesetzt werden. Verbale, mehr noch nonverbale Kommunikation spielt eine wichtige Rolle.

Gartentherapie ist ein Prozess, bei dem gärtnerische Tätigkeiten eingesetzt werden, um Körper, Geist und Psyche des Menschen zu fördern und sein Wohlbefinden in seinem direkten Lebensumfeld zu stärken. Sie ist eine effektive Methode für Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von körperlichen Fähigkeiten und ihrer sozialen Herkunft.

Der Garten hat als therapeutisches Mittel eine Sonderstellung unter den therapeutischen Anwendungen, weil dort mit lebenden Wesen gearbeitet wird, deren Bedürfnisse und Reaktionen sich im Menschen widerspiegeln.

Pflanzen ermöglichen es dem Menschen sein Tempo selbst zu bestimmen und ohne Ängste aktiv zu werden. Die Begleitung durch einen ausgebildeten Therapeuten ist jedoch sinnvoll und notwendig.

(Grüne Texte, Susanne Krüskemper, 18/2017)

Therapieschwerpunkte der Gartentherapie:

- Physiologischer Bereich (Entwicklung und Verbesserung der Motorik, Koordinationstraining, Ausdauer, Anregung der sinnlichen Wahrnehmung)
- Kognitiver Bereich (Gedächtnistraining, Lernen, Entfaltung von Kreativität)
- Psychisch, emotionaler Bereich (Selbstachtung und Selbstvertrauen, Zukunftsorientierung)
- Sozialer Bereich (Kontakt und Kommunikation, Interaktion, Identifikation, mit der Gruppe und Umgebung)
- Selbstbild und Umgebung mit sich selbst (Wahrnehmung der eigenen Wirksamkeit, Erleben sinnvollen Tuns, Erfahrung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen, etwas für andere Leisten)

(Petzold, Hömberg, 11/2014)

Integrative Gartentherapie.....nutzt die leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf natürliche Kontexte wie Gärten und Landschaften, um durch vielfältige, sensorische Anregungen den Leib mit „allen Sinnen“ durch Pflanzen.....anzusprechen und ihm breite Möglichkeiten des Ausdrucks zu eröffnen.

(vgl. Petzold, Orth, Sieper 2008b)

4. Integrative Landschafts- und Gartentherapie mit Kindern

Mit den Kindern in der Natur unterwegs zu sein bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Die Natur gibt den Raum um ruhiger zu werden, sie stellt keine Anforderungen. Jedes Kind kann seinen eigenen Rhythmus finden. Der Lärm, die Hektik des Alltags verfliegt. Mit der Natur zu sein sie zu sehen, zu riechen, sie ganz und gar wahrzunehmen ihre Verbundenheit zu spüren hat einen Erholungseffekt.

Das Geheimnisvolle der Natur fördert den Entdeckergeist der Kinder und es ist spannend neues über die Natur zu erfahren.

Aufgenommen und Angenommen zu werden in der Natur löst fast wie selbstverständlich eine Achtsamkeit der Kinder gegenüber der Natur und sich selbst den kleinen und großen Lebewesen aus.

In der Natur zu sein und zu schauen was in der Natur mit uns geschieht und was mit der Natur geschieht ist interessant.

Zur Achtsamkeitspraxis gehört, wie sie auf uns wirkt, wie wir gerade ganz persönlich in der Natur sind. Im Leben verdrängen wir gerne unangenehme Ereignisse oder Gegebenheiten wie z.B. Vergänglichkeit, Fressen und Gefressen werden. Kinder sind wissbegierig und verstehen viel besser und unvoreingenommen die Abläufe der Natur und des Lebens.

Ein Blatt fällt im Herbst vom Baum und verrottet am Boden. Von dem Blatt ernähren sich Kleinstlebewesen und es kann wieder neues Leben entstehen.

Ein Regenwurm wird von einem Vogel gefressen oder er füttert damit seine Jungvögel.

So hat das Ende des Wurmes einen Sinn.

Achtsamkeit in der Natur bedeutet, uns auf verschiedene Weise auf sie einzulassen, uns von ihr berühren zu lassen, während wir ihre Andersartigkeit respektieren und schützen. Zur Achtsamkeit gehört immer auch Hingabe, nur so ist Begegnung möglich und nur so kann uns die Natur bereichern. Es kann sehr achtsam sein, gemeinsam die Natur zu betrachten und gleichzeitig darüber zu sprechen, sich auf etwas hinzuweisen oder über die eigenen Gefühle im Kontakt mit der Natur auszutauschen.

Formen des achtsamen Naturzugangs:

-Rezeptivität

Die Natur bietet viele sinnliche Erlebnisse. Wir können uns auf unsere Sinneskanäle Konzentrieren. Mit den Augen erfassen wir die Grüntöne der Blätter, des Grases, das Blau, Weiß, Grau, des Himmels, die Helligkeit der Sonne.....

Mit unseren Ohren hören wir das Rascheln der Mäuse im Laub, das Singen der Vögel.

Mit unserer Haut spüren wir den Wind, unter unseren Füßen den weichen, warmen Sand.

Unser Körper spürt die Hitze der Sonne, wir riechen den Regen, nehmen den Duft von Blüten wahr. Wir nehmen mit all unseren Sinnen gleichzeitig wahr (synästhetische Erfahrung). Dieses schließt die leibliche Erfahrung mit ein.

-Erkundung

Bei dem erkundenden Zugang im Rahmen der Achtsamkeit geht es um einen ganz persönlichen bzw. gemeinsamen Zugang einer Gruppe in dieser besonderen Situation - ohne den Anspruch auf allgemein gültiges Wissen. Hier kann sich auch das Nachahmen positiv auf die eigenen Erfahrungen auswirken. Es können Blattformen beschrieben werden oder z.B. beobachtet werden wie ein Schmetterling an einer Blüte trinkt.

(Hupertz, Schataneck, 2015)

-Empathie

Die Empathie der Mutter und andere „relevant caregiver“ fördert nicht nur die Möglichkeit zur Selbstempathie bei ihrem Säugling und Kleinkind, sondern sie schafft auch die Voraussetzung dafür, dass das Kind sich in sie und in andere einfühlen kann. So kann es multiple Beziehungen später etwa in der eigenen Familie, im Freundeskreis, Gruppen, Teams usw. -gestalten.

(Petzold, Müller 2005/2007)

-Spiel

Spielend können wir uns selbst intensiv erleben: als aktiv, lebendig, gefordert, geschickt oder auch nicht. Wir lernen Grenzen und Ressourcen kennen, Gefühle wie Angst oder Stolz. Dabei interessiert uns nicht die Leistung, sondern die Erfahrung, die mit geringem Aufwand möglich ist und sich nahe am Alltag bewegt.

-Gestaltung

Beim achtsamen gestalteten Naturzugang geht es primär um den Gestaltungsprozess und nicht nur um das Resultat. Für Kinder sind Resultate wichtig.

Wir können mit Gegenständen aus der Natur Muster bilden oder z.B. Sandburgen bauen. Es ist aber auch möglich z.B. Steine oder Rinde zu ertasten und aus Ästen ein Zelt zu bauen. Dicke Hölzer die wir auf gehangen haben werden durch Anschlagen zum Klingen gebracht.

So beziehen wir wieder verschiedene Sinne in unser Tun mit ein.

-Kontemplation

Der Kontemplative Zugang zeichnet sich dadurch aus, dass wir uns in der Begegnung mit der Natur

einem Thema, das sich aus der Betrachtung ergibt, in Ruhe widmen können. Die Natur ist ein guter Ort, um zur Ruhe zu kommen und nachzudenken. Die Themen, über die wir in der Natur kontemplieren, können persönlich, existenzieller oder spiritueller Natur sein. Dies ist sehr von unserer persönlichen Geschichte abhängig.

Eine bestimmte Blume die mein Opa mit mir als Kind auf einer Wiese gepflückt hat. Dadurch werden Erinnerungen lebendig.

Durch geheimnisvolle Wälder können Phantasien, Assoziationen, Wünsche und Träume angeregt werden.

(Huppertz, Schataneck, 2015)

Man muss Kindern früh an Naturmeditation heranzuführen, denn „Natur muss man spüren, will man sie lieben und achten lernen.“ *(Hugo Petzold)*

Im biografischen Hinter- und Untergrund liegt bedeutsames Material für Grüne Meditation.

Landschaftserfahrungen prägen sich ein und hinterlassen bleibende Eindrücke. Diese befinden sich im „Leibgedächtnis“ und können als meditative Kraftressource aktiviert werden. So können in der Grünen Meditation auch neue positive Erfahrungen hinzugefügt werden. *(Petzold, 05/2015)*

Welche Zugänge zur Achtsamkeit für und mit Kindern ist Kindgerecht?

Es ist sinnvoll sich mit den Kindern in der Natur an den Kindern bekannten Orten aufzuhalten. Ein Gefühl von Sicherheit und Schutz sind wichtig. Die Kinder sollten sich frei bewegen können und mit allen Sinnen die Umgebung erkunden.

Den Kindern sollte in ausgewogenem Maße Möglichkeiten angeboten werden um Naturerfahrungen machen zu können und in diesen auch ihre eigene angemessene Zeit zu verweilen.

(Huppertz, Schataneck, 2015)

4.1 Leiblichkeit

Der Leib als Körper-Seele-Geist-Einheit verstanden ist die Grundlage unserer Existenz. Er ist die Voraussetzung allen Wahrnehmens und Handelns und Ursprung aller Gefühle und Gedanken. Er ist als Ort der Zeit die tragende Säule für die Identität. Seine Unversehrtheit, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind Voraussetzung und Garant für ein klares Identitätserleben. Bei Eintritt einer Verletzung oder bei körperlichen Abbauprozessen ist die Identität bedroht. Die Leiblichkeit des Menschen setzen wir daher an die erste Stelle. Die Leiblichkeitssäule umfasst unter anderem eine gute Gesundheit, eine erfüllte Sexualität, ein Erleben leiblicher Identität, eine Zufriedenheit mit seinem Aussehen als zentrale Identitätsmerkmale. Gesundheit (health), Wohlbefinden (wellness) und Leistungsfähigkeit (fitness) die Vitalität und Anmut des Körpers werden durch Sport, Spiel, Leben in der Natur mit einem bewegungsaktiven Lebensstil und einer Leibbewussten Körperpflege durch ein „caring“, einen sorgsamen Umgang mit sich selbst erreicht und gefördert.

(Petzold 2009c / Leitner 2010)

Leiblichkeit:

Das ist mein individueller Leib (Körper-Seele-Geist-Einheit) - das was ich von mir erlebe und nach außen hin „verleibliche“, mir aber auch als Identifizierung zugeschrieben wird.

(Orth, 11/2009)

Soziales Netzwerk:

Das ist der soziale Kontext, das soziale Netz, dem ich zugehöre und der/das mir zugehört – meine Familie, meine Freunde, meine Kollegen. Mit unserem Leib verkörpern wir Rollen und sind in unser soziales Netz eingebunden, welches uns wiederum Rollen zuschreibt, die wir verkörpern.

Das soziale Netzwerk, unser soziales Atom, ist für unser Identitätserleben Voraussetzung. Identität wird über den Kontakt zu anderen Menschen hergestellt, in Begegnungen ausgebaut und in der Beziehung stabilisiert.

Arbeit, Leistung und Freizeit:

In ihnen verwirkliche ich mich und durch sie werde ich identifiziert.

Der Mensch verwirklicht sich in seiner Arbeit und seinen Freizeit Aktivitäten. Das von ihm geleistete ermöglicht ihm durch Selbstzuschreibung eigene Identifikationsmöglichkeiten. Seine Leistungen werden auch von Mitmenschen gesehen und so besteht eine Fremdzuschreibung – Identifizierung.

Materielle Sicherheit und Milieu – ökologische Bezüge:

Diese sind beispielsweise mein Haus, meine Heimat, mein Verhältnis zur Natur und die mir zugeschriebenen Verhältnisse. Ökologische Sicherheit und ökologisches Eingebunden sein, Nahrung, Güter, Wohnung bilden nicht nur Stützen für die Säule der Leiblichkeit, sind nicht nur Voraussetzung für die soziale Zugehörigkeit, sondern sie sind auch für die Zuschreibung, die Identifizierungsmöglichkeit des gesellschaftlichen Umfeldes von Bedeutung.

Wertorientierung, weltanschauliche und religiöse Überzeugungen:

Orientierungen und Überzeugungen die ich bei mir sehe und die mir attribuiert werden.

Wertehaltungen werden gesellschaftlich vermittelt, jedoch persönlich angenommen und verkörpert. Werte wirken, wenn sie als solche gelebt werden. Die Säule der Werte kann besonders in Krisenzeiten entscheidend sein. Die Wertesäule kann den Menschen in seiner Identität noch tragen, wenn andere Säulen beschädigt oder eingestürzt sind. Selbst bei Verlust Leiblicher Identität,

gesellschaftlicher Ächtung, dem Entzug von Arbeit und materieller Sicherheit kann sie uns noch eine Stütze sein, wenn sonst nichts mehr Bestand hat.

Viktor Frankl schreibt in seinem Buch „...trotzdem ja zum Leben“:

In der Art, wie ein Mensch sein unabwendbares Schicksal auf sich nimmt.... eine Fülle von Möglichkeiten, das Leben sinnvoll zu gestalten. ...je nach dem hat der Mensch die Wertmöglichkeiten, die ihm seine Situation und sein schweres Schicksal geboten haben, verwirklicht oder verwirkt Da gebrauche ich einen Trick... plötzlich sehe ich mich selbst in einem hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen und ich spreche, spreche und halte einen Vortrag über die Psychologie des Konzentrationslagers! Und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiv und von einer höheren Warte der Wissenschaftlichkeit aus gesehen und geschildert....

(Frankl, 2014)

Menschen beziehen aus ihren Werten Sinn und Kraft und ihre Zugehörigkeit zu Wertegemeinschaften. Sie sind wichtige identitätsbestimmende Quellen.

(Leitner et al 2009)

4.2 Informierte Leib

Körper-Seele-Geist-Verhältnisse in der Integrativen Therapie.

Humanität bezeichnet die Menschennatur auf der individuellen und kollektiven Ebene.

Das Hominitätskonzept sieht den Menschen als Natur- und Kulturwesen in ständiger Entwicklung.

Der Körper (Soma) wird bezeichnet als die Gestalt eines Menschen. Die äußere Erscheinung mit all seinen organismischen Prozessen. In dem Körpergedächtnis werden Informationen festgehalten als Erfahrungen, Lernprozesse, somatische Schemata.

Die Seele (Psyche) ist die Gesamtheit dessen was das Fühlen und Empfinden eines Menschen ausmacht. Das Erleben von Selbstempfinden, Selbstgefühl und Identitätsgefühl führt zur Ausbildung persönlicher Schemata.

Der Geist (Nous) ist das denkende Bewusstsein des Menschen. Der Geist wird als interpretierend und sinnschöpfend gesehen. Somit wird begründetes Handeln ermöglicht. Es entwickelt sich eine innere Einstellung und Haltung.

Der Leib wird definiert als die Gesamtheit aller organismischen Prozesse sowie alle emotionalen

Prozesse.

So wird der „informierte Leib“ als „personales Leibsubjekt“ konstruiert.

(Petzold, 2009c)

Das Konzept des „informierten Leibes“ betont, dass der Leib mit seinen gesamten Sinnesvermögen durch die exterozeptive Wahrnehmung (z.B. Augen, Ohren) aus der Kulturellen und ökologischen Außenwelt und der propriozeptiven und introzeptiven Wahrnehmung aus dem Inneren des Leibes selbst über sich und seine Befindlichkeit informiert wird.

Er ist eine Dimension des Körpers und mit allem Körperlichen verbunden, der Leib ist darüber hinaus mit seinem Kulturellen Umfeld vernetzt. Der Mensch ist als Leibsubjekt auf Interaktion und Kommunikation mit den Mitmenschen ausgerichtet. In der Psychotherapie erfolgt „Arbeit in der Zwischenleiblichkeit“. Es wird zwischen perzeptivem Leib, memorativem Leib und expressivem Leib unterschieden. Der perzeptive Leib mit seinen einzelnen Sinnesvermögen nimmt wahr. Das Wahrgenommene wird in der speicherungsfähigen Substanz des Gehirns (Leibgedächtnis) gespeichert (memorativer Leib) und über den Körper, z.B. die Körperhaltung, ausgedrückt (expressiver Leib) *(Petzold, 2009c)*

„Wir wissen aber auch, dass Bewegung, Sport, Aufenthalt in anregender Umwelt (der von uns in den Laufgruppen beobachtete, soziale Faktor) die BDNF – Bildung (brain derived neurotrophic factor) im Gehirn anregt“

Das Ausdauertraining einen positiven Einfluss auf den Menschlichen Körper hat und die Depression reduziert ist ein schönes Beispiel für die Wege die moderne Leiborientierte Psychotherapie nehmen kann. *(Leitner, 2010)*

4.3 Sinneserfahrungen

Psychomotorik

Der Begriff Psycho – Motorik ist ein Hinweis auf die enge Verbindung von Psyche und Motorik.

Bei Kindern wird die wechselseitige Beeinflussung von Psyche und Motorik deutlich sichtbar.

Freut sich ein Kind über ein Ereignis, kann es vor Freude hüpfen, lachen, hin- und herrennen, die Arme in die Höhe werfen.

Ist es zornig oder ärgerlich, kann man das ebenfalls an seiner Motorik ablesen zum Beispiel an der Mimik, eingezogenen Schultern oder daran, dass es Fußtritte austeilt.

Umgekehrt üben motorische Vorgänge einen Einfluss auf das Gefühlsleben, die Emotionen aus.

Bei Kindern die durch ständige Reglementierungen an Bewegungsaktivitäten gehemmt werden entwickeln nur schwer Freude an motorischen Aktionen.

Dies wirkt sich auf das Gefühlsleben des Kindes aus und kann sich mit Gehemmtheit und Unlust

sowie Angst bei motorischen Abläufen auswirken.

Durch Erfolge des Kindes bei motorischen Fähigkeiten steigt das „Selbstwertgefühl“ des Kindes. Dadurch wird die Freude am Lernen und das Interesse an „Neuem“ geweckt und somit die Weiterentwicklung gefördert.

Motorik und Kognitive Vorgänge

Vor allem im frühen Kindesalter ist Motorik eng verknüpft mit Wahrnehmung, Vorstellung, Denken, Erkenntnis und Sprache also dem Kognitiven Bereich. Viele Begegnungen oder Handlungen (motorische Aktionen) umfassen mehr als nur das Entwickeln und Üben von motorischen Fertigkeiten.

Die unterschiedlichen Erkenntnisse über Vorgänge und Zusammenhänge in unserer Umwelt, aber auch eigene körperliche Merkmale und Fähigkeiten werden in der Bewegung und bei motorischen Aktionen vom Kind erfahren und begriffen.

Motorik und Sozialverhalten

Kinder Kommunizieren hauptsächlich über motorische Aktionen zum Beispiel Schubsen, Streicheln, hintereinander Herlaufen. Später kommen Bewunderung durch Fähigkeiten hinzu zum Beispiel gut Klettern können, rasant Fahrrad fahren.

Kinder die sich zurückhaltend bei motorischen Aktionen verhalten laufen Gefahr, eine Außenseiterposition in der Gruppe zu erhalten.

Vor allem im Kleinkind- und Kindergartenalter beeinflussen psychische und motorische Vorgänge einen sehr stark. Psyche und Motorik stehen in einem engen Wechselverhältnis. Bewegung ist ein fundamentales Bedürfnis des Menschen, für Kinder ist sie die Grundlage zur Erschließung der Umwelt und ihrer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung.

Die Bedeutung von Bewegung und Wahrnehmung

Die Lernerfahrung durch Wahrnehmung und Bewegung in den ersten Lebensjahren sind die Grundlage der Persönlichkeitsentwicklung. Bewegung ist daher ein eigener elementarer Bildungsbereich, in dem die grundlegenden Orientierungen im Raum, im Körper, in der Kommunikation und im Handeln erworben werden.

Die Entwicklung der Sinneswahrnehmung

Die wichtigsten Wahrnehmungsvorgänge wie Tasten, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Gleichgewicht und Bewegungssinn (Tiefensensibilität) lernt und vertieft das Kind durch

vielzähliges Ausprobieren und Anregungen.

- Hören (Akustische Wahrnehmung)

Der Säugling lernt früh Stimmen Menschen zu zuordnen. Das gehörte Geräusch wird sofort versucht Gegenständen oder eben Personen zuzuordnen. Der Klang der Stimme wird mit der Gefühlslage des Menschen in Verbindung gebracht. So können Zärtlichkeit, Ärger, Angst erkannt werden. Worte werden gehört und nach und nach verstanden.

- Sehen (Optische Wahrnehmung)

Die mit dem Sehen verbundene Denkleistung von Kindern wie Erwachsenen (z.B. beim Betrachten von Bildern) beruhen auf der Fähigkeit unserer Augen, bewegliche und feste Ziele zu fixieren, sie also mit den Augen (optisch) festhalten zu können.

Diese Grundlage des Sehens muss der Mensch erlernen. Die Koordination von Augen und Bewegungen des eigenen Körpers muss viel geübt werden.

- Fühlen (Taktile Wahrnehmung)

Der Tastsinn ist nach der Geburt voll funktionsfähig. Auf der gesamten Haut des Menschen sind Hautrezeptoren vorhanden die mit dem Zentralnervensystem verbunden sind. Unterschiedlich intensiv kann der Mensch warm-kalt, rau-glatt, spitz-stumpf und nass-trocken spüren.

Über die Haut fühlen wir jedoch nicht nur die Beschaffenheit der Dinge, sondern spüren auch Berührungen durch andere Menschen, wir berühren und werden berührt.

Frühe Berührungserfahrungen ob grob oder zärtlich haben für das spätere Gefühlsleben erhebliche Auswirkungen auf die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit.

- Gleichgewicht

Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr und sendet ständig Informationen über Körperbewegungen an das Zentralnervensystem (ZNS). Von dort aus werden dann die Ausgleichsbewegungen gesteuert wobei auch Sinnesleistungen mitwirken. Aktive Bewegungserfahrungen sind für Kinder unerlässlich zum Beispiel balancieren, klettern, rennen, hüpfen....

- Bewegungsempfindung (Kinästhetische Wahrnehmung)

Neben diesen Sinnesorganen, die Reize und Informationen aus der Außenwelt (z.B. Geräusche, Farben, Formen, Oberflächenbeschaffenheit) verarbeiten, gibt es auch Wahrnehmungsorgane, die Informationen aus dem Organismus selbst beziehen.

Wir können zum Beispiel unsere Augen und Ohren schließen und nehmen dennoch

Körperveränderungen wie die folgenden wahr: - Heben eines Beines

- Strecken und Beugen des Armes

- Anspannung einzelner Muskeln

Wir wissen mit geschlossenen Augen, in welcher Lage zum Raum wir uns gerade befinden.

Eine große Anzahl von Sinnesorganen, die sich in Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen Befinden (Propriozeptoren genannt), informieren uns ständig über die Eigenbewegung des Körpers.

- Riechen (olfaktorisch), Schmecken (gustatorisch)

Dies sind zwei Wahrnehmungen die dazu beitragen uns in der Welt zurechtzufinden. Sie warnen vor Gefahren und helfen soziale Kontakte zu schließen. („ich kann jemanden nicht riechen“) oder („Liebe geht durch den Magen“)

- Köperschema

Unter Körperschema verstehen wir, ein Bewusstsein des eigenen Körpers zu haben. Wir können zum Beispiel unsere Empfindungen jederzeit auf bestimmte Körperteile konzentrieren und sind uns unserer Körpergrenzen bewusst. Kinder lernen ihren Bewegungsaktivitäten die Funktionen und Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Körperteile kennen und nutzen.

Alle Sinne sind bereits nach der Geburt eines Menschen voll funktionsfähig und differenzieren sich in den ersten Lebensjahren („sensible Phase“) durch vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungsaktivitäten immer weiter aus.

Auch wenn die Sinnesleistungen hier einzeln beschrieben werden, wirken sie nicht isoliert, sondern als sensorisches System. Die Integration, das Zusammenwirken aller Sinne im Wahrnehmungsprozess, ist eine notwendige Voraussetzung für alle weiteren Lernprozesse.

Wahrnehmung

Die Plastizität unseres Gehirns ermöglicht ein lebenslanges Lernen von Wahrnehmung und Verarbeitung des Wahrgenommenen. Entscheidend, für die Entwicklung des Gehirns (Synapsenschaltung) und somit der Lernfähigkeit sind Anregungen und Erfahrungen, die ein Kind in den ersten Lebensjahren sammelt. Zur Strukturierung der Wahrnehmung benötigt das Kind die liebevolle Anleitung durch Erwachsene.

Die Struktur unsres Organismus und besonders des zentralen Nervensystems (d.h. die ererbten Anlagen) bilden die Grundlage für die motorische Entwicklung, die jedoch durch die Umwelteinwirkungen wesentlich geprägt wird. Zu den Umwelteinwirkungen zählen die gegenständliche (z.B. Wohnung, Spielplatz, Kindergarten) und die personale Umwelt (z.B. Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Spielgefährten).

(Herm, 2006)

4.4 Persönlichkeit

Zentrale Perspektiven der Integrativen Persönlichkeitstheorie

- Die soziologische Sichtweise (der Mensch ist Gemeinschaftswesen)
- Die (entwicklungs-) psychologische (der Mensch ist Individuum in Entwicklung)
- Und die philosophische (der Mensch ist Leib-Subjekt, Mit-Mensch, herakliteisches Prinzip: Alles fließt)

Eine Persönlichkeitstheorie ist immer von der jeweiligen Zeit abhängig in der sie erfahren wird. Eben dem Zeitgeist und der Kultur entsprechend.

Die Identität ist ein lebenslanger Prozess wie auch sie von Erikson in Acht-Phasen unterteilt wurde (siehe 6. Kinder).

Ob diese Unterteilung so gesehen werden kann ist umstritten. Die Annahme eines ständigen lebenslangen Veränderungsprozesses und die konsequente Leiborientierung sind jedoch das Spezifische im Integrativen Ansatz.

Archaisches Leib-Selbst

Der Ausgangspunkt in der Integrativen Persönlichkeitstheorie ist das „archaische Leib-Selbst“. Das bedeutet der Fötus und die Mutter bilden ko-respondenzprozesse.

Dieses „archaische Leib-Selbst“ ist der lebendige Grund, aus dem heraus sich über die Zeit hinweg in dem jeweiligen gegenseitigen Kontext das Ich und die Identität entwickeln.

Das „archaische Leib-Selbst“ ist die biologische Grundlage des Menschen.

Im Wachstum und der Entwicklung bildet sich das „archaische Selbst“ mehr und mehr zum reifen Leib-Selbst das bedeutet zum Leibsubjekt. Der Leib-Selbst wird somit als verkörperte Sozialisation in der Zeit verstanden.

Im Leib-Selbst wurzelt das Grundvertrauen (Geborgenheit):

- Uteriner Schutzraum (Wärme, Nahrung, Herzschlag)
- Selbstverständliches, unwillkürliches Funktionieren (des Organismus)

(Petzold, 1995)

Reifes Leib-Selbst

Das individuelle Selbst ruht in der kollektiven Leiblichkeit (durch die Evolution und Sozialisationsprozesse).

Es handelt sich um die Verschränkung von genetischer Disposition und ökologischer Lern- bzw. Sozialisationserfahrung. Im Leib-Selbst werden Wahrnehmungen und Bewegungen gespeichert und somit bilden sie einen Teil-Aspekt des Leib-Subjektes (Mensch/Person).

Im Leib-Subjekt sind vielfältige Lernerfahrungen aufgenommen und sichtbar ausgedrückt (z.B. Gebeugter Rücken)

- Das Selbst ist „Kontinuität im Wandel“ oder „Struktur im Prozess“

- Das Selbst ist nicht an Bewusstsein gebunden.

Das bedeutet das Selbst gehört zur Welt der Strukturen und umgreift in seinem Dasein die ganze gesamte Zeit von Gegenwart, Vergangenheit und auch Zukunft.

Das Selbst ist bei aller Veränderung etwas Überdauerndes.

Auch im Tiefschlaf oder Bewusstlosigkeit existiert das Selbst. Wenn meine Ich-Funktionen vollständig Lam gelegt sind und ich selbst nichts zu meiner Identität aktiv beitragen kann, ist das Selbst vorhanden.

Ich

Prozesse des Zusammenspiels aller Ich-Funktionen Wacher Jetzt-Prozess (*Petzold/Orth 1994*)

Das Leib-Selbst ist mit der Fähigkeit ausgestattet, sich zum Ich und zur Identität zu entfalten.

Das Leib-Selbst bildet somit den Boden und die Voraussetzung für die Ich-Entwicklung.

Das Ich ist eine Funktion des Selbst.

Es entwickelt sich im Verlauf der beiden ersten Lebensjahre. Das Ich ist aktiv, ist an aktuelle Wahrnehmung gebunden, es ist erkennend und verarbeitend. Es ist gerichtet und besitzt die Fähigkeit zur Exzentrizität. Es kann sich selbst in den Blick nehmen. Es kann erkennen: Das bin ich selbst.

Das Ich ist ein flüchtiges Phänomen, es ist ein wacher Jetzt-Prozess, der Bewusstheit (awareness) und Bewusstsein (consciousness) voraussetzt.

Dieser Prozess ist in beständiger Veränderung und das Ich wird als prinzipiell lernendes Ich angesehen. Das Ich ist nicht etwas, was wir einmal erreichen und was uns dann als statische Größe zur Verfügung steht. Je nach Kontext und persönlicher Situation unterliegt es Schwankungen und Veränderungen.

Primäre Ich-Funktionen und Ich-Prozesse:

- Bewusstes Wahrnehmen
- Fühlen
- Wollen
- Denken
- Entscheiden
- Erinnern
- Kommunizieren

Sekundäre Ich-Funktionen und Ich-Prozesse:

- Integrieren und Differenzieren

- Kreative sinnvolle Anpassung an die gegebene Situation
- Sich selbst verorten im Kontinuum – also in der gegebenen Situation über die Zeit hinweg
- Regulierung von Nähe und Distanz zu Anderen, aber auch als Selbstzentrierung und Exzentrizität in Beziehung zu sich selbst
- Das Regulieren von Stimmungen, in dem wir dafür sorgen, dass günstige Stimmungen aufkommen können bzw. Anlässe für ungünstige Stimmungen ausgehalten werden (*Bollnow 1956, Seite 65, Petzold 1992 b*)
- Frustrationstoleranz
- Ambiguitätstoleranz
- Planen
- Das Erfassen von Zusammenhängen
- Das Konstruieren von Sinn, Gewissen, Mitgefühl, Gerechtigkeitsempfinden, Spiritualität usw.

Tertiäre Ich-Funktionen (*Petzold, 2000*)

- Fähigkeit zu Triplexreflexionen (soziales Gewissen)
- Philosophische Kontemplation
- Politische Sensibilität usw.

Im Zusammenwirken aller Ich-Faktoren und in Verschränkung mit sozialisatorischen Prozessen, also in Wechselwirksamkeit mit anderen Menschen – hier insbesondere mit dem sozialen Netzwerk – aber auch mit der globalen Umwelt ist die wesentliche Ich-Leistung die Ausbildung von Identität.

Identität

Vom zweiten Lebensjahr an beginnen Identitätsprozesse, die sich in wachsender Prägnanz erweitern und im besten Fall zu „emanzipierter Identität“ (*Petzold 1998a, Seite 373*) und einer stabilen Persönlichkeit mit hinreichend guter „persönlicher Souveränität“ heranreifen (*Petzold/Orth 1989a, Seite 275-303*).

- Persönliche Identität: „Das bin ich!“
- Soziale Identität (social world)
- Identität ist stetig im Wandel (Prozess und gleichzeitig Momentaufnahme)

Damit kann Identität nie ein abgeschlossenes Ergebnis sein. Gesunde Identität ist immer „elastische Identität“, welche offen ist für Neues, die weder zu starr noch zu labil ist (*Orth, Integrative Therapie 3-4 / 2002*)

Petzold gibt in seinem Identitätsansatz der Tatsache der Zuweisungen von Eigenschaften und

Fähigkeiten durch Andere und dem Wahrnehmen und Bewerten dieser Zuweisungen/Attributionen besonderes Gewicht (Müller/Petzold 1999, Seite 196). Identität entsteht seiner Meinung nach ganz wesentlich durch diese Zuweisung von „außen“ und deren Bewertung in mir. Identität geht ebenso aus der Selbstwahrnehmung, dem Selbstbewusstsein, der Selbsteinschätzung und der Selbstbewertung hervor. Hier ist der Blick nach „innen“ gerichtet, auf das eigene Erleben und Handeln, auf eigenen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken.

Mein Selbst-Bild wird ergänzt und beeinflusst von Fremdbildern. Ich nehme wahr - bewusst und unbewusst, dass Andere mich wahrnehmen, eine Meinung über mich haben, mich in meinen verschiedenen Rollen erleben, mir bestimmte Eigenschaften zuschreiben, bestimmte Erwartungen an mich haben.

Die Zuschreibungen von Anderen werden mit Eigenen verglichen und im fortschreitenden Integrationsprozess entsteht in mir ein neues Selbstbild. Persönlichkeitsentwicklung bzw. Identitätsprozesse müssen auch aus der Perspektive der Rollenentwicklung und Rollenübernahme gesehen werden (Hier knüpften wir an die *Rollentheorie von Moreno* an). Denn es sind ja die jeweiligen Rollen, in denen wir uns befinden, die ganz wesentlich mitbestimmen, was wir von uns selbst erwarten, wie wir uns fühlen und welches Bild wir von uns haben.

In einige Rollen wachsen wir wie natürlich hinein und sie werden uns von den Menschen unseres familiären Kontextes, der Schule usw. „auf den Leib geschrieben“, wir sprechen auch von Rollen-Leib bzw. Rollen-Selbst. Zum Beispiel die Rolle der Tochter, des Vaters, der Oma usw. Aber auch „angeborene“ Rollen sind sozio-Kulturell überformt. Zum Beispiel des Freundes, des Umweltschützers....

- Kognitive Bewertung = appraisal
- Emotionale Bewertung = valuation

Identitätssicherheit entsteht nur da, wo Resonanz zustande kommt, wo ich mich wahrgenommen fühle, als derjenige, der ich bin, bzw. als der, wie ich mich selbst erlebe. Menschen brauchen die Vergewisserung durch Andere.

Die „Fünf Säulen der Identität“ (Hilarion Petzold) sind genderspezifisch zu betrachten.

Jede Säule entspricht einer Perspektive von Identität und prägt in ihrem Bereich.

1. Leiblichkeit/Körperlichkeit

Gesundheit, Sexualität, Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, „sich in der eigenen Haut wohlfühlen“, körperliche Leistungsfähigkeit

2. Soziales Netzwerk, Beziehungen

Partner, Familie, Kollegen, Freunde

3. Arbeit, Leistung, Freizeit

Berufliche Tätigkeit und Status, Rolle in der Familie, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft (im Beruf, Sport), befriedigende Freizeitgestaltung

4. Materielle Sicherheit

Geld, Wohnung, Kleidung, aber auch: wie sicher ist mir meine Wohnung oder fühle ich mich von Kündigung bedroht, wie sicher fühle ich mich in der Welt insgesamt, erlebe ich sie als Heimat oder habe ich Angst vor Giftstoffen in der Nahrung oder vor Terrorangriffen?

5. Werte

Diese Säule trägt oft noch als letzte, wenn alle anderen vernichtet sind (im Sterben, wenn man alleine ist, der Körper krank, Materielles und Leistungen unwichtig geworden sind). Im Leben wie im Sterben ziehen Menschen aus ihren Werten Kraft und Sinn. Die Zugehörigkeit zu Wertegemeinschaften hat einen hohen identitätsstiftenden Wert. Ethisches Handeln, sich engagieren in politischen/sozialen Gruppen, Respekt vor dem Anderssein des Anderen, Menschenwürde, Sorge für die Identität alles Lebendigen, z.B. Umweltschutz, erneuerbare Energie, Freude am Lebendigen usw.

Identitätsprozesse (Orth, *Integrative Therapie* 3-4 2002, Seite 303- 324)

- Fremdzuschreibungen/Identifizierungen
„Er hat die Pflanzen ausgezeichnet, auf die Tische geräumt und gegossen. Alles ist erledigt“.
- Bewertung dieser eingehenden Attribuierungen/Informationen
 - a) valuation - emotionale Bewertung
„das freut mich, dass dir mein Kuchen schmeckt“
 - b) appraisal – kognitive Bewertung auf rationalen Niveau
„ich werde von Kollegen kritisiert - finde aber selber das ich meine Arbeit gut gemacht habe und bin zufrieden“.
- Selbstzuschreibung/Identifikation
Ich bewerte mich selbst, schreibe mir bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften zu. “Ja so bin ich“.
- Internalisierung
Alles wird im Langzeitspeicher archiviert.
Die Selbstzuschreibungen gewinnen eine bestimmende Qualität. Diese sind wesentlich mitbestimmt durch die Anderen.

So können wir von „alltäglicher Identitätsarbeit“ sprechen (Straus/Höfer 1997). Der Mensch befindet

sich in ständigen Veränderungsprozessen.

Spezifische Identitätsentwicklung kann deshalb auch in der Gartentherapie stattfinden. Dadurch das wir gesundes Selbstbewusstsein und Stabilität fördern.

(Höhmnn-Kost, Siegele 11/2004)

5. Praxisbeispiel



Garten- und Landschaftstherapie

Kinder malen mit Blüten

Kurzbeschreibung:

Kinder malen direkt mit Blumenblüten auf Papier, indem sie auf dem Papier verrieben werden. Die natürlichen Pflanzensäfte ergeben kräftige und hellere Farben.

Nach eigenen Idee kann individuell ausprobiert werden und es entstehen tolle Bilder.

Setting:

Gruppe von ca. 5 Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren

Notwendige räumliche Gegebenheiten:

Garten an einem Tisch

Material und Werkzeuge:

- Einweghandschuhe
- Klebeband
- Malbretter
- Malpapier Din A 3
- Kreppband
- Blüten von Sommerblumen in verschiedenen Farben
- Stift zum Beschriften der Bilder

Zeitaufwand:

30 - 45 Minuten

Vorbereitungsarbeit:

Den Tisch und die Bänke an einem schattigen Platz im Garten aufstellen.

Damit der Tisch nicht schmutzig wird kann er mit einer Lacktischdecke abgedeckt werden.

Malbretter und Malpapier bereitlegen und die Blüten in die Mitte des Tisches stellen.

Anforderungen:

- Kreativität
- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Feinmotorik



Kinder malen mit Blüten

Kreative Medien Malen als Medium

5.1 Setting

Die Gruppe setzt sich zusammen aus Kindern im Alter zwischen 5 bis 11 Jahren.

Sie besteht aus Mädchen und Jungen.

Die Gruppengröße umfasst 5 bis 10 Kinder

5.2 Notwendige Räumlichkeiten

Am schönsten lässt sich diese Malerfahrung für Kinder im Garten bei sonnigem Wetter unter einem schattenspendenden Baum oder großen Sonnenschirm einrichten.

Es genügt ein großer Tisch und Stühle (oder Biertisch und Bierbänke).

Die grüne Umgebung durch das Gras, Sträucher und Bäume fördert die positive Wirkung.

5.3 Material und Werkzeuge

- Malpapier DIN A 3

Das Papier sollte stärker sein, das bedeutet 200g/m^2 - 220g/m^2 , damit es nicht so schnell durchgerieben werden kann.

- Säurefrei, damit die Säure im Papier nicht zusätzlich die Farbe der Blüten beeinflusst.
- Papier mit Struktur zum Beispiel Aquarellpapier mit Gewebestruktur erleichtern das zerreiben der Blüten.
- Kreppband, Steine, Malbretter

Weil wir im feien Arbeiten möchten sollten wir verhindern das der Wind eventuell Blätter davon weht.

Die Bögen können mit Kreppband auf dem Tisch oder auf dünnen Malbrettern schnell an den Ecken leicht fixiert werden.

Es besteht auch die Möglichkeit saubere Steine zur Beschwerung aufzulegen.

- Stift / Bleistift

Zum Beschriften mit dem Namen der Kinder auf der Rückseite des Bildes sollte ein Bleistift bereitliegen.

- Blüten

Es sollten Blüten in verschiedenen Farben in Gefäßen bereitstehen. Zusätzlich können Blüten im Garten gesucht werden und mit Erlaubnis vorsichtig entnommen werden.

- Einweghandschuhe

Einweghandschuhe in kleinen Größen werden zwar ungern von Kindern benutzt sollten aber nach Wunsch zur Verfügung stehen.

- Lacktischdecke

Eine Lacktischdecke die großgenug ist zum Schutz des Tisches leistet gute Dienste.

- Seife, Handtücher, Handbürsten, Reinigungssteine

Zum Reinigen der Hände sollten genügend Mittel im Sanitärbereich zur Verfügung stehen.

5.4 Zeitlicher Rahmen

30 – 45 Minuten

Je nach Konzentration und Ausdauer der Kinder variiert der zeitliche Rahmen etwas.

5.5 Vorbereitungsarbeiten

- Die Eltern der Kinder sollten darüber informiert werden, dass mit Pflanzensäften gearbeitet wird, diese lassen sich nicht immer leicht aus der Kleidung entfernen. Am besten keine „Wertvolle“ Kleidung anziehen.
- Den Tisch und die Stühle oder Bänke an einem schattigen Platz (unter einem Baum oder Sonnenschirm) im Garten aufstellen.
- Damit der Tisch nicht schmutzig wird, am besten mit einer Lacktischdecke abdecken.
- Gefäße mit Blüten auf einem niedrigen Tisch stellen, der rundherum frei zugänglich ist.
- Malbretter, Kreppklebeband, Stift bereitlegen

5.6 a) Blüten Sehen, Blüten Sammeln

Zu Beginn lassen wir die Blüten auf die Kinder wirken.

Die Kinder werden durch Fragen zum Erzählen animiert.

Welche Blumen seht ihr? Welche Farben?

Kennt ihr die Namen der Blumen?

Habt ihr die eine oder andere schon einmal wo anders gesehen?

Sind die Kinder durch die Anreise noch unruhig, ist es möglich, sie sich etwas bewegen zu lassen. Sie dürfen durch den Garten laufen und heruntergefallene Blütenblätter sammeln oder leicht an gewelkte Blüten vorsichtig abknipsen. Je nachdem hilft einer der Therapeuten mit einer Schere beim Abschneiden. So werden die Kinder in den Vorbereitungsprozess mit einbezogen.

5.6 b) Blattoberfläche

Das Blatt ist neben der Sprossachse und der Wurzel eines der Grundorgane der höheren Pflanzen und wird als Organtyp Phylloem genannt. Blätter sind seitliche Auswüchse an den Knoten (Nodien) der Sprossachse. Die ursprünglichen Funktionen der Blätter sind Photosynthese (Aufbau von organischen Stoffen mit Hilfe von Licht) und Transpiration (Wasserverdunstung, ist wichtig für Nährstoffaufnahme und Nährstofftransport). Der Reichtum an Blattformen ist enorm. In einigen Fällen entstanden im Laufe der Evolution auch Blattorgane, die mit der ursprünglichen Funktion des Blattes, nämlich der

Photosynthese und Transpiration, nichts mehr zu tun haben: z. B. Blütenblätter/Hochblätter (Weihnachtsstern), Blattranken (Erbse), Fangorgan (Venus Fliegenfalle).

Die Blattoberfläche einer Pflanze ist je nach Anspruch der Pflanze unterschiedlich. Es kann behaart sein, borkig, borstig, wulstig, glatt. Das Anfassen und Erspüren der Blatt- und Blütenoberfläche ist auch ein Bestandteil des Wahrnehmens bei dem Malen mit Blüten.

(Wikipedia)

5.7 Blüten, Düfte

„Düfte sind die Gefühle der Blüten“.

(Heinrich Heine, Deutscher Dichter, 1797-1856, in: *Die Harzreise*)

Von jeher sind Blumen – Düfte im Garten bei Jung und Alt beliebt, allerdings duftet nicht jede Blume gleichstark und gleich häufig. Außerdem empfindet jede Person oder auch Tier die Düfte der Blumen anders. Vielleicht zu stark, zu intensiv, zu süßlich oder einfach zu aufdringlich. Wie bei allen Sinnen des menschlichen Körpers nehmen wir Gerüche unterschiedlich wahr.

Die Blumen umgeben sich allerdings nicht uns zu liebe mit Düften. Sie locken auf diese Weise Insekten an die sie zur Bestäubung und somit zur Arterhaltung benötigen. Der Duft dient aber auch dazu um ungebetene Gäste wie Fressfeinde abzuwehren.

Es sind hier nur einige bekannte duftende Blüten aufgeführt die als Beispiel dienen sollen, die Liste ließe sich je nach Jahreszeit beliebig weiterführen.

Bechermalve (*Lavatera trimestris*)

Duftwicke (*Lathyrus odoratus*)

Goldlack (*Erysimum cheiri*)

Garten Levkoje (*Matthiola incana*)

Rote Lichtnelke (*Silene dioica*)

Pracht – Nelke (*Dianthus superbus*)

Bartnelke (*Dianthus barbatus*)

Phlox (*Phlox drummondii*)

Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Skabiose (*Scabiosa canescens*)

Studentenblume (*Tagetes patula*)

Schokoladen Kosmee (*Cosmos atrosanguineus*)

Vanilleblume (*Heliotropium arborescens*)

Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*)

(www.garten-treffpunkt.de/index.aspx / Duftblumen)

Rose (*Rosa damascena*)

Der blumige Duft heilt Kummer und Leid, lindert Stress-Symptome, fördert den Schlaf und entspannt. Im psychischen Bereich wirkt das Rosen-Öl aufhellend, beruhigend und zugleich stärkend.

Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Durch seine ausgleichenden Inhaltsstoffe wirkt es in wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich. Angeschlagenen und müden Menschen regt es an, erschöpfte, nervöse Menschen wiederum baut es auf und wirkt beruhigend.

Geranie (*Pelargonium graveolens*)

Der Duft dieses Öls erfreut sich großer Beliebtheit. Es reinigt und belebt die Haut. Bei Angstzuständen beruhigt es und baut auf.

(German, Germann, 2012)

5.8 Beeinflussung der Farben auf die Kinder

„Die Normalität ist eine gepflasterte Straße, man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.“ (*Vincent van Gogh*)

Genauso wie zu unserem Leben Pflanzen und Blumen gehören und sei es nur zur Nahrungsaufnahme, so verhält es sich mit den Farben auf den Blüten. Ein Farbenmeer umgibt uns wenn wir in einem Bauerngarten stehen. Automatisch verbessert sich unsere Stimmung beim Anblick der bunten Wunder. So ziehen die Blüten durch ihre unterschiedlichen Farben die Aufmerksamkeit nicht zuletzt der Kinder auf sich und vermitteln so auch Bedeutungen. Die Farben lösen so Gefühle und Assoziationen aus und führen zu unbewussten Reaktionen.

Farben wirken über drei Dimensionen:

- Schwingung und Energie
- Assoziationen
- Symbolik

Farben existieren nicht sie sind ein Produkt unserer Sinneswahrnehmung, die unser Sehsinn aus der wahrgenommenen Schwingung und Energie des Lichtes erzeugt.

(www.farbenundleben.de/farbwirkung/farbwirkung.htm)

Farben aus der Natur

Malen und Färben mit Pflanzenfarbstoffen. Das Malen und Färben mit Pflanzenfarbstoffen hat eine lange Tradition. Als es noch nicht möglich war, Farbstoffe in großer Zahl chemisch herzustellen, nutzten die Menschen die Vielfalt natürlicher Farben aus ihrem unmittelbaren Lebensumfeld. Sie sammelten Kräuter, Beeren, Blüten, Wurzeln und Rinden und stellten daraus Farben zum Malen, Schreiben und Färben von Wolle und Stoffen her. Beinahe jede Pflanze gibt beim Zerreiben oder auskochen in etwas Wasser Farbstoffe ab. Dabei ergeben sich Farben in pastelligen Grau-, Braun-, Gelb-, Grün- und Rosatönen.

Das Experimentieren mit natürlichen Farbstoffen macht Spaß. Es liefert eine Fülle von Farbabstufungen und steckt voller Überraschungen, weil sich viele Farben nach dem Trocknen stark verändern.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*): der milchige Saft hinterlässt braune Farbe auf dem Papier. (*Bestle-Körfer, Stollenwerk, 2011*)

Isaak Newton entdeckte, dass er das „weiße“ Licht der Sonne in die Farben des Regenbogens „zerlegen“ auseinanderbreiten kann, wenn er einen Lichtstrahl durch ein Glas- oder Wasserprisma leitete. Ließ er durch ein weiteres Prisma die prismatischen Farben wieder an einer Stelle zusammenkommen, erschien erneut das weiße Licht. Nachfolgende Naturforscher erklärten Licht und Farbe als elektromagnetische Wellen unterschiedlicher Wellenlänge von 656,6 Nanometer ($1\text{nm} = 1\text{ millionstel mm}$), Blau 434,2nm und Ultraviolett 397,1nm.

Das Farbspektrum das wir Menschen wahrnehmen spannt einen Bogen von den Infrarotstrahlen (Träger von Wärmeenergie) hin zu Ultraviolettstrahlen (kalte Energie), die Farben werden demzufolge in kalt und warme Farben unterteilt, je nach Zusammensetzung aus Infrarotstrahlen und Ultraviolettstrahlen. Diese Lichtschwingungen und Energie werden nicht nur von den Augen, sondern vom ganzen Körper ganz besonders über die Haut wahrgenommen. In den Körperzellen werden diese physikalischen Reize zu Nervenimpulsen umgewandelt und zum Gehirn weitergeleitet. Die Nervenimpulse lösen im Gehirn Reaktionen aus, die unser Wohlbefinden beeinflussen.

Farbwirkung durch Assoziationen

Über Assoziationen wirken Farben aufgrund menschlicher Ur-Eindrücke und überlieferten kulturellen Bedeutungen.

Farbwirkungen über kulturelle Prägungen sind veränderlich und von der jeweiligen Kultur abhängig.

Ganz anders Farbwirkung die mit Ur-Eindrücken verbunden sind.

Rot zum Beispiel ist mit der Urerfahrung der Menschheit Blut, Feuer und Liebe verbunden.

Heute signalisiert uns die rote Ampel, das rote Stoppschild Halt-Gefahr-Wachsamkeit.

Farbwirkung durch Symbolik

Rot wurde so zur symbolischen Farbe des Mutes, der Kraft und des Krieges. Kriegsbemalungen wurden in Rot gehalten. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts trugen in Europa die Soldaten rote Röcke und Uniformen. Die obersten Richter des deutschen Bundesverwaltungs- und Bundesverfassungsgerichtes tragen noch heute rote Talare.

Auch die Traditionen und Lebensumstände einer Kultur beeinflussen die Farbwirkung: Bei uns in Nordeuropa ist grün eine alltägliche Farbe, die im Überfluss vorhanden ist. Ganz anders ist dies bei einem Volk das in der Wüste lebt, hier ist grün eine seltene Farbe und es symbolisiert das Paradies und üppige Oasen.

(www.farbenundleben.de/farbwirkung/farbwirkung.htm)

5.9 Malen

Malen ist eine Tätigkeit bei der Farbe auf eine Fläche aufgebracht wird. Dies kann auf sehr unterschiedliche Weise geschehen je nachdem wie künstlerisch die Person unterwegs ist. Das häufigste Verfahren ist wohl mit Pinsel und Farbe auf Papier oder einer Leinwand. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt, denn die Motive variieren und die Farben können selber gemischt werden. So entstehen individuelle Bilder so wie der Mensch selbst auch individuell ist.

5.10 Der Begriff Maltherapie

Der Begriff Maltherapie wird sowohl für gestaltungstherapeutische und tiefenpsychologische oder anthroposophische Verfahren der Kunsttherapie verwandt. Sie beruhen auf unterschiedlichen theoretischen Voraussetzungen und sind mit verschiedenen Methoden der Kunsttherapie verbunden. Dabei stehen entweder die symbolische Bedeutung und Wirkung der Farbe auf den Patienten und der Malprozess selbst im Vordergrund.

Tiefenpsychologische Verfahren

In tiefenpsychologischen Ansätzen der Maltherapie können die gemalten Bilder Ausgangspunkt eines therapeutischen Gesprächs sein. Die Maltherapie ist dann ein zweistufiges Therapieverfahren, dass das Malen und das Gespräch über das entstandene

Bild umfasst. Die entstandenen Bilder gelten als Visualisierung von Unbewusstem, das sich in symbolischen Darstellungen manifestiert, die als Archetypen, also „Urbilder“ der menschlichen Seele, gedeutet werden können. Theoretisch basieren tiefenpsychologische Ansätze der Maltherapie auf der analytischen Psychologie von *Carl Gustav Jung*, der von einem Zusammenhang zwischen Psyche und gestaltetem Ausdruck ausgeht. Die Bildinterpretation bietet einen methodischen Zugang zur Deutung der gemalten Bilder. Die therapeutische Wirkung tiefenpsychologischer Ansätze der Maltherapie wird nicht nur dem analytischen Gespräch, sondern auch dem Gestaltungsprozess selbst als Möglichkeit der Selbstgestaltung zugeschrieben. Nach *Ingried Riedel*, auf die entsprechende Ansätze zurückgehen, arbeitet der Gestaltende in der Maltherapie beim „Malen direkt an seiner Selbstgestaltung, seiner Selbstheilung und seiner Individuation“.

Anthroposophische Verfahren

In der anthroposophischen Maltherapie stehen der Prozess des Malens und die Wirkung der Farben im Vordergrund. Die ersten Impulse für eine anthroposophische Maltherapie gingen seit den 1930er Jahren von *Liane Collot d' Herbois* aus, die mit *Margarethe Hauschka* in einer anthroposophischen Klinik in Arlesheim die künstlerische Therapie auf anthroposophischer Grundlage entwickelte. Sie betrachtete Farben als Wesenheiten, die zwischen den Polen von Licht und Finsternis entstehen und an der leiblichen und seelischen Konstitution des Menschen mitwirken. In der anthroposophischen Maltherapie wird vorwiegend mit Aquarell- oder Pflanzenfarben gemalt, durch die „der Malende wie bei keiner anderen Maltechnik eintauchen kann in den Malvorgang“ und die Wirkung der verschiedenen Farben erleben kann. Sie beziehen sich dabei auf die Farben von *Goethe*, der die Entstehung der Farben aus der Polarität von Licht (Gelb) und Finsternis (Blau) als „Urphänomen“ ableitet. Hier haben nach seiner Auffassung die psychologischen Wirkungen der Farben ihre Grundlage, die er als „sinnlich-sittliche Wirkung der Farben“ bezeichnet. Auf die Farbenlehre *Goethes* und die sich darauf beziehende anthroposophische Theoriebildung *Rudolf Steiners* geht die von *Rose Marie Pütz* entwickelte Methode der „Farbmeditation“ zurück. Dabei gibt sich die Gestaltende der Wirkung einer Farbe hin, indem er sie in transparenten Lagen übereinanderschichtet und langsam entstehen lässt.

(Wikipedia)

Das Malen in der Gruppe ist heute sicher die häufigste Form geworden, in der Maltherapie vermittelt wird. Für das Malen in der Gruppe gilt es, jeweils ein

gemeinsames Thema zu finden, das man von jedem einzelnen oder als Gruppenarbeit gestalten lassen kann. Durch Malen kommt der natürliche Individuationsprozess durch Kontakt mit den inneren Bildern in Gang und wird in Fluss gehalten. Vereinseitigung und Abspaltungen können sich auflösen. Nach aller Erfahrung der Praxis beruht die Effektivität von Maltherapie auf dem Gestaltungsvorgang selbst, auf dem sich dabei mitvollziehenden Imaginations- oder auch Symbolisierungsvorgang, auf dem Berechnungs- und Interpretationsvorgang und auf dem Begegnungs- und Beziehungsvorgang zwischen Therapeut und Klient oder auch Gruppe und Klient während des Malens und Besprechens.

(Riedel, 1997)

5.11 Bedeutung der Bilder

Gesetzmäßigkeiten bildnerischen Gestaltens

Der Kreative Prozess ist die Auseinandersetzung mit den Mal-Materialien, mit den bildnerischen Mitteln selbst, mit Farben und Formen also deren Umsetzung auf die Bildfläche.

Dabei kommt man unwillkürlich und unweigerlich mit den Gesetzmäßigkeiten bildnerischen Gestaltens in Kontakt, die in sich selbst therapeutisch wirksam sind, indem sie einen Strukturierungs- und Kompositionsvorgang der Farben und Formen auf der Fläche hin zu einer Bildgestaltung in Gang setzen. Indem wir Farben und Formen, in denen sich ja Emotionen ausdrücken, zu einer stimmigen Bildgestaltung zusammenzufügen versuchen, fügen wir auch uns selbst, unsere gegensätzlichen Emotionen, unsere Affekte zu einem Ganzen zusammen, integrieren wir unsere Gegensätze, unsere Abspaltungen, gestalten wir uns selbst.

Dieser Integrationsvorgang, der in sich heilende Aspekte enthält, wird vor allem an den folgenden drei Gesetzmäßigkeiten sichtbar, auf die jedes Gestalten sich einlassen muss:

- I. Am Wirkungsgesetz der komplementären Farben wie auch der komplementären Formen, die überall nach ihrer Ergänzung durch den Gegenpol verlangen.
- II. Am Wirkungsgesetz der Bildgewichte, die nach Bildbalance rufen.
- III. An der Notwendigkeit, die Komposition in einen bestimmten Rahmen einzupassen.

(Riedel, 1997)

6. Kinder

Menschliche Entwicklung

Die menschliche Entwicklung durchläuft in mehreren Entwicklungsstufen. Diese können

nicht genau voneinander getrennt werden. Jeder Mensch ist ein Individuum und durchläuft in seinem Leben verschiedene Stadien die durch Lebensumstände beeinflusst werden. Soziale Kontakte, Umwelteinflüsse, Nahrungsangebote sind nur einige Beispiele.

Emotionale Entwicklung

Die Entwicklung der emotionalen Kompetenz und ihre Bedeutung.

Die eigenen Gefühle verstehen, sie anderen erklären, Strategien entwickeln, wie negative Emotionen überstanden werden können, sich in andere hineinversetzen können und deren Gefühlslage richtig deuten.

All diese Fähigkeiten muss ein Kind erst lernen, um „emotional Kompetent“ durchs Leben gehen zu können. Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit mit eigenen und fremden Gefühlen konstruktiv umgehen zu können. Wer über diese Fähigkeit verfügt, hat in der Regel ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt, verfügt über viele Strategien, mit Frust und Niederlagen umzugehen und ist in der Lage, Beziehungen und Bindungen einzugehen. Aus diesem Grund ist die emotionale Entwicklung eng verknüpft mit der sozialen Entwicklung eines Kindes. Sozialkompetenz und emotionale Kompetenz bedingen sich gegenseitig und bauen auf einander auf.

In der emotionalen Entwicklung aus pädagogischer Sicht sind hier einige Punkte aufgeführt.

- Emotionsausdruck: Die Fähigkeit, eigene Emotionen verbal oder nonverbal zu zeigen.
- Emotionsverständnis: Die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle zu verstehen und zu interpretieren.
- Emotionsregulation: Die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen von der jeweiligen Situation konstruktiv umzugehen.
- Empathie: Die Fähigkeit, sich in den emotionalen Zustand eines anderen Menschen hineinversetzen zu können durch soziale Interaktion auf diesen Zustand (angemessen) reagieren zu können.
- Soziale Kompetenz: Die Summe aller benötigten Fähigkeiten, um mit eigenen und fremden Emotionen angemessen umgehen zu können.

Emotionsausdruck: primäre Emotionen (Freude, Angst, Ärger, Traurigkeit, Interesse, Überraschung)

Emotionsverständnis: primäre Emotionen können nachgeahmt und nachempfunden

werden

Emotionsregulation: Intern – z.B. Lutschen am Daumen

Extern – durch Trost

Empathie: Globale Empathie – Kind lässt sich von Gefühlen anderer anstecken

2. Lebensjahr

Emotionsausdruck: Emotionsausdruck durch erste Worte und Sätze möglich.

Sekundäre Emotionen (Stolz, Scham, Schuld, Neid) können empfunden und geäußert werden, da das Kind an Selbstbewusstsein gewinnt und sich mit anderen zu vergleichen beginnt.

Emotionsverständnis: Kind erkennt, dass Emotionen innere Zustände sind, das Wissen über

Ursachen von Emotionen nimmt zu.

Emotionsregulation: Kind verinnerlicht neue Methoden der Emotionsregulation (z.B. nuckeln, schaukeln, Kuscheltier festhalten usw.).

Lernt erste soziale Regeln im Hinblick auf erwünschte und nicht erwünschte Methoden der Emotionsregulation (z.B. schlagen, treten).

Empathie: Egozentrische Empathie

Kind lernt immer besser, Ursachen von Emotionen zu erkennen und reagiert auf Gefühlsausdruck anderer.

Vermischt eigene und fremde Emotionen.

3. Lebensjahr

Emotionsausdruck: Kind lernt, Gefühle vorzutäuschen oder zu verstecken.

Emotionsverständnis: Bei anderen Menschen nur Unterscheidung von positiv und negativen Emotionen möglich.

Langsames Erkennen, dass Emotionen das Ergebnis innerer Prozesse sein können.

Emotionsverständnis ist eng mit Wortschatz und Ausdrucksvermögen verknüpft.

Empathie: Kind ist in der Lage Mitleid zu empfinden.

4. – 5. Lebensjahr

Emotionsausdruck: Kind knüpft neue soziale Kontakte, hat aber häufig noch Probleme, (widersprüchliche) Gefühle zu verstehen.

Emotionsverständnis: Weiterentwicklung des Emotionsvokabulars, Kind nimmt häufig Bezug auf die Gefühle anderer.

Nimmt widersprüchliche Gefühle wahr, z.B. gleichzeitig Freude und Angst in Bezug auf ein bevorstehendes Ereignis (multiple Emotion).

Emotionsregulation: Neue Methoden der Emotionsregulation, z.B. Selbstgespräche führen, Frust durch Bewegung abreagieren, mit anderen über Gefühle

sprechen usw. (wenn auch unbewusst).

Empathie: Emotionale Empathie

Kind kann eigene und fremde Emotionen unterscheiden.

6.-7. Lebensjahr

Emotionsausdruck: Kind verfügt über facettenreiche Möglichkeiten, Emotionen auszudrücken, ist in der Lage, seinen Emotionsausdruck zu kontrollieren und anzupassen.

Emotionsverständnis: Kind kann bewusst dafür sorgen, dass Situationen, die bei anderen

negative Emotionen auslösen nicht auftreten.

Kind verfügt über komplexes emotionales Wissen.

Empathie: Kind ist in der Lage, Emotionen anderer zu begründen und in Relation mit deren Persönlichkeit, mit deren Erlebnissen, Erfahrungen zu setzen.

(www.kindererziehung.com/emotionale-entwicklung.php)

6.1 Vertrauen

Vertrauen und Misstrauen sind komplementäre Größen, fehlt eine von ihnen, haben wir erhöhte Risiken.

Vertrauen/Misstrauen sind von Vernunft, Gefühl und Willen bestimmt, das heißt von mentalen Prozessen des Gehirns. Vertrauen und Misstrauen beginnen also im Kopf, wirken in den Körper von Menschen. Sie sind eine Sache „geteilter mentaler Repräsentation“, die Kognition, Emotionen und Volitionen (=Willensprozesse) umfassen. Vertrauen generiert man durch die Entscheidung, eine vertrauenswürdige Person zu sein, und durch den festen Willen, das auch im Leben konsequent und mit Integrität umzusetzen. Wird eine solche Haltung für andere Menschen erfahrbar,

vertrauen sie. Haben viele Menschen sich zu dieser Einstellung des Fühlens, Denkens und Wollens entschieden und wird das sichtbar, generieren sie Vertrauenswürdigkeit, denn Gefühle sind „ansteckend“, weil sie Gehirne synchronisieren können und damit Menschen verbinden. Die Grundlagen von Vertrauen sind: die Kenntnis der eigenen Person und eine breite Menschenkenntnis, sind Lebenserfahrung und Sachverstand, sie bestimmen die Prozesse der Vertrauensbildung. Auf dieser Basis können Menschen durch antizipatorische Kompetenz und Risikoabschätzung Vertrauensspielräume für das eigene Handeln bestimmen. (Petzold, *Integrative Therapie*“ Ausgabe 35/2009)

6.2 Entwicklungsförderung

„Ich weiß nicht, als was ich der Welt erscheine, aber in meinen Augen bin ich immer nur der Knabe gewesen, der am Meeresufer spielte und sich freute, wenn er einen noch glatteren Stein, eine noch schönere Muschel fand, während der große Ozean der Wahrheit noch ganz unerforscht vor mir lag.“ (Isaac Newton)

Was *Newton* hier beschreibt, ist dem Integrationsgedanken der „Integrativen Therapie“ nicht fern: nämlich Bewusstseins- und Erkenntnisprozesse mit der Neugier auf Unerforschtes und mit dem Spielerischen zu verbinden. In der Integrativen Therapie mit Kindern, die hier beschrieben wird, sind wir dem Spiel, dem gemeinsamen Tun, dem kreativen Gestalten, der In-zentrierung in besonderer Weise zugewandt. Durch diese Möglichkeiten lebendiger, zugewandter, Interaktion versuchen wir, mit unseren kleinen Patienten eine Ebene des vertrauten Kontakts herzustellen, aus dem heilende menschliche Begegnung, Sicherheit gebende Beziehung und eine klare Identität entstehen kann.

(Ramin, Petzold, 1997)

6.3 Beziehung – Nachsozialisation und Grundvertrauen

Die „Integrative Therapie“ ist ein Verfahren ganzheitlicher Behandlung, das von *Hilarion Petzold* Mitte der sechziger Jahre in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und alten Menschen entwickelt wurde.

Auf der Grundlage einer mehr perspektivischen Sichtweise praktiziert die Therapie einen erlebnisaktivierenden Behandlungsstil. Hierbei spielt die „Lebenswelt“ des Kindes eine entscheidende Rolle. In der Therapeutischen Arbeit ist es wichtig die Lebenszusammenhänge des Kindes zu kennen. Dies umfasst zum Beispiel Eltern, Kinder und Bezugspersonen.

Der Therapeut ist Erwachsener und Kind zugleich und vermittelt für das Kind beständig zwischen diesen beiden Welten, weil sein reifes und flexibles Ich in der Lage ist, diese beiden Welten zu verbinden. Die „social world“ der Eltern und Bezugspersonen ist für die Therapie von herausragender Bedeutung. Sie gilt es zu erfassen und zu verstehen. Therapeuten müssen sich über ihre eigene Position im Hinblick auf diese Konzepte klar sein, und sie müssen versuchen (darin besteht eine zentrale Aufgabe) zwischen ihren Konzepten und denen der Familie, mit der sie arbeiten oder auch aus der sie ein Kind behandeln, zu vermitteln. Hierbei gibt es kein „richtig oder falsch“, sondern es gibt viele lebhbare Möglichkeiten.

Die an einer „Anthropologie“ des schöpferischen Menschen orientierten Integrativen Therapie sieht die Förderung einer expressiven, kreativen Persönlichkeit als ein zentrales Anliegen. Eine leibzentrierte und am Sinnkonzept orientierte Anthropologie, wie wir sie vertreten, hat natürlich pädagogische und therapeutische Konsequenzen.

Therapie- und Erziehungsgrundlagen

- Freier Ausdruck von Gefühlen
- Körperliche Bewegung zu ermöglichen
- Offene Kommunikation
- Kontakte
- Begegnungen
- Beziehungen
- Selbstbestimmung und Autonomie
- Eigene Bedürfnisse fördern
- Wege zu zeigen
- Sensibilisierung für die Bedürfnisse anderer

Eine wesentliche Aufgabe ist es praktische Interventionen zu finden, durch die sich die unterschiedlichen sozialen Welten aneinander adaptieren können.

Annäherungen zu schaffen, Verbindungen herzustellen, erfordert nicht nur die Akzeptanz pädagogischer Konzepte von Seiten der Eltern, sondern auch Toleranz und Akzeptanz von Seiten der Therapeuten im Hinblick auf pädagogische Vorstellungen der Eltern und Bezugspersonen.

Beziehung

Beziehung schließt die Erfahrung von gemeinsamer Vergangenheit und die Antizipation

von zu erwartender gemeinsamer Zukunft mit ein.

Beziehung bildet den Hintergrund für Wachstum, für die Bildung, Formung und Vervollkommenheit von Identität. Sie schließt das Wiederkehrende und das Mögliche und Neue mit ein, kennt Element wie Echtheit, Reife (beim Erwachsenen) und Verantwortung für den anderen.

Entwicklung

Entwicklung ist ein Geschehen zwischen „Innen und Außen“ zwischen Wachstumsimpulsen und Förderung, zwischen dem Bedürfnis des Leibes, Rollen zu verkörpern, und Rollen Zuschreibungen die das Kind über seine Familie durch die Gesellschaft erhält.

Entwicklung als der komplexe Prozess des Gewinns von motorischer, sensorischer, perzeptueller, kognitiver und sozialer Kompetenz und Performanz, des Gewinns von Strukturen und Funktionen, wird durch die vielfältigen Einflüsse der Sozialisation (der personalen wie der ökologischen) bestimmt.

„Ich“ Identität

Begegnungsfähigkeit durch die Tätigkeit des „Ich“, das das „Du“ wahrnimmt, am Du wächst und schließlich zur Beziehungsfähigkeit findet.

Kindgerechte Therapie durch die Verwendung zahlreicher kreativer Medien, der Arbeit mit Musik, Ton, Bewegung, Rollenspiele, mit Sprachspielen, Puppen, Pantomime, Tanz und nicht zuletzt mit Farben beim Malen.

(Ramin, Petzold, 1987)

6.4 Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung

Die perzeptive und sensorische Wahrnehmung ist eine erste und ursprüngliche Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu erleben und mit der Welt in Kontakt zu treten. Wo Leiblichkeit ist da ist auch Wahrnehmung. In dem wir dem Kind oder dem Jugendlichen ermöglichen, alle seine Sinne erneut und verstärkt zu gebrauchen und vor allem sich selbst und den eigenen Leib zu spüren, ermöglichen wir ihm Erfahrungen, die es zu sich selbst zurückbringen und Sicherheit und Vertrauen in sich selbst und in den eigenen Körper zurück zu gewinnen. Diese Erfahrungen sind äußerst wichtig für die Entwicklung von Selbstachtung und Selbstgefühl. Ein besseres Körpergewahrsein fördert die Entwicklung von Körperbild und Selbstbild, leiblicher Identität und damit der Persönlichkeit.

Fitz Perls sagte: „Verliert euren Verstand und kommt zu euren Sinnen.“

Da wo Menschen das volle Gewahrsein ihrer Sinne verloren haben hilft sinnhafte, sinnliche Wahrnehmung also Übungen und Experimente zum Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen zur Steigerung sensorischer Erlebnisfähigkeit. Wir „schöpfen neuen Sinn aus den Sinnen“. (vgl. *Merleau-Ponty 1966, Petzold 1978c*).

Durch Imagination z.B. „Der innere Garten“ kommt es nicht darauf an, in eine tiefe Entspannung zu gelangen, sondern in der Phantasie positive Bilder zu erzeugen.

Über Phantasiereisen können wir Kindern erneuten Zugang zu ihrer Vorstellungskraft und Intuition ermöglichen. So kann Zutrauen zur schöpferischen Kraft des eigenen Geistes gefasst werden, der die Kinder unterstützen kann in der Suche nach Lösungen und Orientierung.

Eine Atmosphäre des Vertrauens ist die Grundlage dafür.

Körperliche Bewegung fördert den Bezug zu sich selbst, eine wichtige Voraussetzung, um körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen, zu stabilisieren und zu erhalten. Die Entdeckung der eigenen Beweglichkeit und die Lust an ihr geben Vertrauen und Gefühl für den eigenen Körper. Der eigene Körper und sein selbstverständliches Funktionieren werden als sichere und verlässliche Ressource erlebt. Viele Kinder äußern den Wunsch, mit ihren Aggressionen „klar zu kommen“. Während der Therapie finden die Kinder heraus, dass damit verbunden ist, Gefühle und Bedürfnisse wahr zu nehmen und angemessen zu artikulieren. Ebenso umfasst es Kritik zu üben und anzunehmen. Wünsche zu äußern und Konflikte angemessen auszutragen. Oft stecken hinter Wut und Aggressionen ganz andere Gefühle wie Angst, Trauer oder Hilflosigkeit und die Unfähigkeit diese Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Kinder brauchen Raum, um ihre Emotionen zu bewegen! Kinder sprechen aufgrund ihres großen Bewegungsdrangs besonders gut auf den spielerischen Wechsel von Bewegung und Ruhe an.

(*Neumann, 29/2009*)

6.5 Freude am Lebendigen

Anthropologische Grundformel der „Integrativen Therapie“

„Der Mensch -als Frau und Mann- ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und

ökologischen Kontext/Kontinuum. Er ist als Leibsubjekt Teil der Lebenswelt, in der er auf dem WEG seines Lebens seine Persönlichkeit entfaltet und mit seinen Mitmenschen seinen Lebenskontext gestaltet“. (*Hilarion G.Petzold / vgl.1965*)

Die Menschen in den Städten spüren immer mehr, dass sie durch all zu viel Beton und versiegelte Flächen an Lebensfreude verlieren. Sie möchten zurück zur Natur und empfinden das „Grün“ als wohltuend und heilend. Die Liebe zur Natur und zu unserer Welt (Ökophilie) wächst. Auch das Bewusstsein mit unserem Lebensraum sorgfältiger umzugehen (Ökosophie) nimmt bei vielen Menschen zu. Wir befinden uns in der Erdepoeche des „Anthropozän“ (*Crutzen, Stoermer 2000*) diese umfasst eine unglaubliche Zerstörungsgewalt durch Menschen von Lebensräumen, Erderwärmung, Boden-übersäuerung und vieles mehr. Viele Lebewesen - Tiere, Pflanzen – sind schon unwiederbringlich ausgerottet. Ein positives Handeln des Menschen für unser aller Lebensräume und Lebewesen wird dringend notwendig. Unser Planet produziert Süßwasser und hat fruchtbare Böden, er ist voll mit biologischem Leben.

Diese Natur die „Freude am Lebendigen“ müssen wir spüren und dadurch eine „Liebe zum Lebendigen“ in uns wachsen lassen.

Wir Menschen müssen uns die Natur Bewusst machen und uns über die Sicherung ihrer Integrität von Menschen und Lebensräumen Gedanken machen (*Petzold 1978c, Sieper, Orth, Petzold 2010*)

„Kultur ist uns nie gegeben ohne ihre elementare Basis, welche ihr als Milieu, als Material dient: Jeder Erscheinung in der Kultur liegt eine Erscheinung in der Natur zugrunde, die von der Kultur bearbeitet ist..... umgekehrt ist uns Natur nie anders als in ihrer Kulturform gegeben“ (*Florenskij 1994, 172*).

Naturentdecken ist oft mit einem Selbstentdecken verbunden.

In der „Integrativen Therapie“ (*Petzold 2003a, Leitner 2010, Schuck 2007, Sieper, Orth, Schuck 2007*)

als „Komplexe Humantherapie“ wird der Mensch als Teil der „ökologischen Lebenswelt“ gesehen.

(„Green Meditation“ *Petzold, Orth-Petzold, Orth 01/2016*)

7. Die Rolle des Therapeuten

Spannung im therapeutischen Kontext

Manchen Kindern und Jugendlichen widerstrebt die therapeutische Behandlung. Sie reagieren dann mit Widerstand die oft durch Angst geteilt wird. Die abwehrende Körperhaltung und die Mimik der Kinder sind offener Ausdruck dessen. Oft ist das Kind / der Jugendliche zu einer Intersubjektivität nicht fähig. Der Therapeut versucht über seine Haltung der „unterstellten Intersubjektivität“ (*Petzold 1989i*) heraus über erlebniszentrierte Angebote durch Projekte oder durch die Weckung von Neugier oder

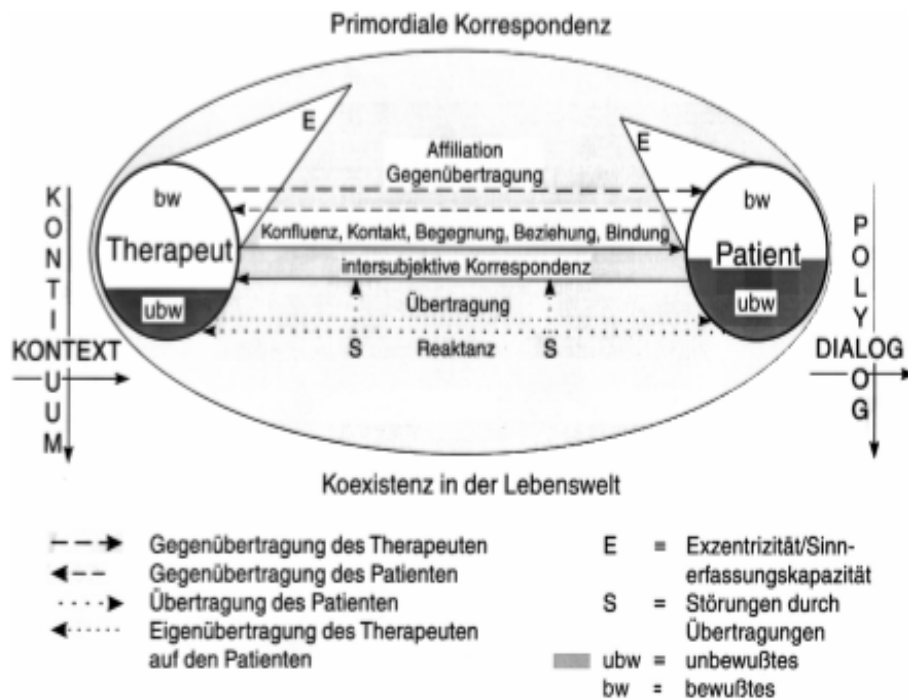
Interesse.

Über Rituale und Strukturen, durch Klarheit und Eindeutigkeit der Therapeuten in der Beziehung geben wir Sicherheit, betonen die Möglichkeit und Wichtigkeit der Selbstbestimmung und Autonomie und tragen so zu Entlastung bei.

Auf dem Boden einer tragfähigen therapeutischen Beziehung können Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene durchgearbeitet und Widerstände bearbeitet werden. Daraus können wertvolle neue Erkenntnisse gewonnen und über die Erprobung neuer Beziehungsmöglichkeiten als neue Erfahrung integriert werden.

Jugendliche sind häufig schwer zu erreichen und es ist nicht immer leicht, mit ihnen die richtige Kommunikationsebene zu finden. Gelingt es aber, mit ihnen ein partnerschaftliches Verhältnis und Arbeitsbündnis aufzubauen, werden engagierte gemeinschaftliche Lernerfahrungen und Entwicklungsprozesse möglich. Über pädagogische Strategien der „wohlwollenden großzügigen Förderung“ (Petzold 2007d) können wir flexibel und individuell auf die schwankenden Motivationen der Jugendlichen eingehen. (Neumann 29/2009)

Abb. Das Modell der „Therapeutischen Beziehung“ in der Integrativen Therapie (Petzold 2003a)



In der Beziehung zwischen Klient und Therapeut gibt es eine Rollenfestlegung darauf, dass der Therapeut der Helfer und der Klient der Hilfesuchende ist. Neben der Hilfebedürftigkeit, die in der Regel Anlass zur Kontaktaufnahme ist, klärt der Therapeut ab, welche Ressourcen dem Klienten noch zur Verfügung stehen oder auch wie sehr seine Kontroll- und Steuerungsmechanismen beschädigt sind. Der Helfer untersucht, in welchen Bereichen der Klient Hilfe braucht. Hier sind die 5 Säulen der Identität hilfreich, um die Defizite zu erkennen.

Die 5 Säulen der Identität umfassen:

- I. Leiblichkeit
- II. Soziale Kontakte
- III. Arbeit und Leistung
- IV. Materielle Sicherheit
- V. Werte

Dieses Wahrnehmen / Erfassen / Verstehen in der dialogisch-therapeutischen Arbeit führt dazu, dass Kinder Zusammenhänge erkennen, Probleme benennen können und im zwischenmenschlichen Prozess einen Zugang finden zu sich selbst und zu Anderen. Sie müssen häufig erkennen – der Weg zu mir selbst führt nur über einen partnerschaftlich Anderen: „Du, Ich, Wir in Kontext und Kontinuum, darin liegt das Wesen des Menschen.“ (Petzold 2003 a) Die Sprache, die verbale und nonverbale (Petzold 2004 h), ist das Medium, um diesen Prozess des Verstehens zu ermöglichen, wobei Mimik, Gestik und Haltung des Kindes wichtige Lebensäußerungen sind, die ein szenisches Verstehen

(Lorenzer 1976 138ff)

ermöglichen. Der Therapeut sollte so viel wie möglich wahrnehmen.

Eine therapeutische Beziehung wird nur dann zustande kommen, wenn es dem Therapeuten möglich ist, die Stile zu erkennen, mit denen das Kind kommuniziert. Dies drückt sich oft in spielerischer Weise aus.

Die Einsicht ist nur der erste Schritt. Ziel des Therapeuten ist es Szenen und Prozesse wahrnehmbar, erfassbar und verstehbar zu machen, damit das Geschehen uns, dem Kind und mir, erklärbar/erklärlich wird.

(Renz, Michelbach, Petzold, 13/2006)

8. Zusammenfassung

Erläuterung der Integrativen Landschafts- und Gartentherapie anhand eines Praxisbeispiels „Kinder Malen mit Blüten“

Kinder reagieren auf äußere Einflüsse oftmals intuitiver als Erwachsene. Sie können sich nicht immer verbal so gut ausdrücken umso leichter gelingt dies im Spiel oder eben wie in diesem Beispiel beim Malen. Die Kinder können zu eigenen Erkenntnissen kommen und einfach nur Spaß haben. Es wird deutlich in welchem Zusammenhang Körper-Seele-Geist stehen und wie wichtig die sozialen Netzwerke für Kinder sind. Von dem eigenen Archaischen „Selbst“ ausgehend entwickelt sich jedes Kind in der ganz eigenen „Ich“ Funktion stetig weiter. Die 5 Säulen der Identität wirken in ihren Bereichen auf die kleinen Persönlichkeiten ein und prägen sie somit nachhaltig.

Schlüsselwörter: Achtsamkeit, Leiblichkeit, Informierter Leib, Wahrnehmung, Ich, Identität, Vertrauen, Beziehung, Entwicklung, Persönlichkeitsentfaltung, Die 5 Säulen der Identität

Summary

Explanation of the integrative landscape and garden therapy using a practical example „Children paint with flowers“

Children often react to external influences more intuitively than adults. Although they are not always able to express themselves verbally very well, they manage far more easily in the game or, as in this example, while painting. The children can come to their own insights and just have fun. It will clearly show in which context body-mind-spirit are and how important the social networks for children are. Starting from the own archaic "self", each child continuously develops in his or her own "I" function. The five pillars of identity influence the small personalities in their areas and thus shape them sustainably.

Keywords: attentiveness, corporeality, Informed body, perception, I, identity, confidence, relationship, development, personality development, The 5 pillars of identity

9. Literaturverzeichnis

Bücher:

Bestle-Körfer, Regina, Stollenwerk, Annemarie (2011): Sinneswerkstatt Farben der Natur. Kinder entdecken spielerisch die Farbvielfalt der Natur. Münster: Ökologia

Germann, Gutrun, Germann, Peter (2012): Kosmos Naturführer. Pflanzen der Aromatherapie. 90 Duftpflanzen erkennen und anwenden. Stuttgart: Kosmos

Herm, Sabine (2006): Psychomotorische Spiele für Kinder in Krippen und Kindergärten. Weinheim: Beltz 12. Auflage

Huppertz, Michael, Schataneck, Verena (2015): Achtsamkeit in der Natur. Paderborn: Junfermann, Seite: 31-56, Seite: 63-66

Leitner, Anton (2010): Handbuch der Integrativen Therapie. Wien-New York: Springer
Seite: 146-159, Seite: 187-210

Riedel, Ingrid (1997): Maltherapie. Stuttgart: Kreuzer. 2. Aufl.

Frankl, Viktor E. (2014) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Kösel 6.Auflage, Seite: 104-105, Seite: 113

Polyloge:

vgl. *Petzold, Orth, Sieper* 2008b

Publikationen Petzold H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie

Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis (Graz), 20/2009, 20-33

„protektiven Megafaktor des uterinen Schutzraums“ – *Petzold* 1995, Seite 333-340

Bollnow 1956, Seite 65, *Petzold* 1992 b

Petzold 2000, Seite 50

Petzold 1998a, Seite 373

Petzold/Orth 1989a, Seite 275-303

Orth, Integrative Therapie 3-4 / 2002

Müller/Petzold 1999, Seite 196

Orth, Integrative Therapie 3-4 2002, Seite 303- 324

Integrative Persönlichkeitstheorie Vortrag von Annette Höhmann-Kost, Frank Siegele 11/2004

„Integrative Therapie“ Ausgabe 35/2009 „On trust“- „über Vertrauen“ Petzold

Textarchiv H.G.Petzold et al. Jahrgang 1987 Gabriele Ramin, Hilarion Petzold 1997

Integrative Therapie mit Kindern Schulen der Kinderpsychotherapie, Paderborn: Junfermann, 1987,1991, 2.Auflage,359-426

vgl. Merleau-Ponty 1966, Petzold 1978c

Polyloge Ausgabe 29/2009 Spannungsregulation mit Kindern und Jugendlichen Ein

Integratives Experiment in der tagesklinischen Behandlung Ulrike Neumann / Radebeul

Hilarion G.Petzold / vgl.1965

Crutzen, Stoermer 2000

Petzold 1978c, Sieper, Orth, Petzold 2010

Florenskij 1994, 172

Petold 2003a, Leitner 2010, Schuck 2007, Sieper, Orth, Schuck 2007

Grüne Texte Die neuen Naturtherapien Ausgabe 01/2016 Freude am Lebendigen und

weiser Umgang mit der Natur / frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und

Landschaftstherapie- „Green Meditation“, Hilarion G. Petzold, Susanne Orth-Petzold,

Ilse Orth (2013)

Petzold 1989i

Petzold 2007d

Polyloge Ausgabe 29/2009 Spannungsregulation mit Kindern und Jugendlichen Ein

Integratives Experiment in der tagesklinischen Behandlung Ulrike Neumann / Radebeul

Petzold 2003a

Petzold 2004 h

Lorenzer 1976 138ff

Therapeutische Beziehungen-Formen “differentieller Relationalität“ in der integrativen

und psychodynamisch-konflikttherapeutischen Behandlung von Suchtkranken Hermann

Renz, Michelbach, Hilarion g. Petzold, Düsseldorf Ausgabe 13/2006

Polyloge Ausgabe 05 /2015 Seite 4-5 „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude

Hilarion G. Petzold

Petzold, H.G., Müller, M. 2005/2007 Modalitäten der Relationalität – Affiliation,

Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“

für die Integrative Supervision und Therapie

Petzold, H.G., Hömberg, Ralf, 11/2014 Naturtherapie – tiergestützte, garten- und

landschaftstherapeutische Intervention, Seite 45

GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie, tiergestützte Therapie, Green Care, Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik (peer reviewed) 2015 begründet und herausgegeben von Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG): Ausgabe 18/2017 Integrative Gartentherapie in der Arbeit mit biographisch belasteten Menschen am Beispiel einer Klientin – ein kommentiertes Behandlungsjournal
Susanne Krüskemper Erläuternde Einführung von Hilarion G. Petzold Seite 14-15
Ausgabe 11/2009 Leib - Sprache - Gedächtnis Kontextualisierung
Ilse Orth, Erkrath

Internet-Links:

„Blatt, Pflanze“, [https://de.wikipedia.org/wiki/Blatt_\(Pflanze\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Blatt_(Pflanze)), 07.04.2017

„Duftblumen“, <https://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/duftblumen.aspx>, 23.04.17

„Farbwirkung durch Assoziationen“,
www.farbenundleben.de/farbwirkung/farbwirkung.htm, 23.04.17

„Maltherapie, Anthroposophische Verfahren“, <https://de.wikipedia.org/wiki/Maltherapie>,
 07.04.2017

„Die emotionale Entwicklung von der Geburt bis zum Grundschulalter“,
www.kindererziehung.com/emotionale-entwicklung.php, 23.04.17

„Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung“,
https://de.wikipedia.org/wiki/Stufenmodell_der_psychosozialen_Entwicklung,
 07.04.2017