

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,
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 10/2019

Integrative Bewegungserziehung

*Hilarion Petzold, Angelika Berger, Neuss (1974a).**

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (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>). Die Arbeit hat die Sigle 1974a und ist erschienen in: *Petzold, H.G. (1974k/1994): Integrative Bewegungstherapie. In: Petzold, H.G., 1974j. (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann S. 403-433, Sonderveröffentlichung der Zeitschrift „Integrative Therapie“.*

Zusammenfassung: Integrative Bewegungserziehung (Petzold, Berger 1974a)

Dieser Text von 1974 wird hier neu eingestellt, da er immer noch und wieder Aktualität hat und die Konzepte und Methoden der Integrativen Bewegungserziehung mit ihrer Isodynamik, Entspannungsverfahren und Wirkweisen beschreibt. Er zeigt, dass der Sache nach (*avant la lettre*) alle wichtigen Momente der modernen 4E-Kognition (Newen et al. 2018 – embodied, embedded, enacted, extended) und die Förderung eines Bewusstseins der „Interozeptionen“ (Craig 2003, 2010) immer schon in der Praxis der IBT vorhanden waren und die Begriffe „embodiment“ (Verkörperung) und „embeddedness“ (sozioökologische Einbettung) die seit den Anfängen der „embodied cognition“ um 1990/91 auch im IT-Vokabular sind (vgl. Petzold 2002j). Rollen und Situationen werden „verkörpert“ (ders. 1988n, 35), wichtige Menschen werden mental und körperlich aufgenommen, „verleiblicht“ (S. 326), - she got under my skin. Neue benigne Szenen bzw. Mikroökologien müssen verleiblicht werden, um so alte zu korrigieren (S. 329). Das geht mit der „Skulptur-Arbeit“ (568ff, 580f), Body-Skulptures, die in der IBT sei Ende der 1960er Jahren eingesetzt werden darum neue Haltungen zu verleiblichen. Dabei kommt dem **eigenleiblichen Selbsterleben** große Bedeutung zu. Methoden wie die „Isodynamik“, das „relaxative Organtraining“, wie sie von uns in den 1970er Jahren entwickelt und im vorliegenden Text beschrieben wurden (Petzold, Berger 1974) und die seitdem weiterentwickelt werden (Petzold, Orth 2017a; Moser, Levine 2018), liefern damit eine Praxeologie, die der 4E-Kognition noch fehlt und erst allmählich entwickelt werden müsste. Ein anderer Weg ist der, den wir beschreiten können, indem wir unsere 4E-affine Methodik mit den in diesem neuen Paradigma gewonnenen Erkenntnissen verbinden.

Schlüsselworte: *Integrative Bewegungserziehung*, Entspannungsverfahren, Bewegungsaktivierung, Verkörperung, effektives Üben

Literatur:

Craig, A. D. (2003): Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Curr. Opin. Neurobiol.* 13, 500-505.

Craig, A. D. (2010): The sentient self. *Brain Struct. Funct.* 214, 563-577.

Moser, J., Levin, I. (2018): Die Arbeit mit Verleiblichungen, Standbildern und Skulpturierungen in der Integrativen Therapie und Supervision. *SUPEVISION* 14/2018; <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/14-2018-moser-j-levin-i-verleiblichungen-standbildern-skulpturierungen-supervision.html>.

Newen, A., De Bruin, L. & Gallagher, S. (2018): *The Oxford Handbook of 4E Cognition*. Oxford: Oxford University Press.

Petzold, H.G. (1988n/1996a): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie*. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a.

Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - POLYLOGE: *Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* 07/2002 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html> und in Petzold (2003a): *Integrative Therapie* Bd. III, 1051-1092.

Petzold, H.G., Berger, A. (1974a): *Integrative Bewegungserziehung*. In: Petzold, H.G. (1974k/1994): *Integrative Bewegungstherapie*. In: Petzold, H.G., 1974j. (Hrsg.) *Psychotherapie und Körperdynamik*, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann S. 403-433.

Petzold, H. G., Orth, I. (2017a): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *POLYLOGE* 22/2018; <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html>.

Summary: Integrative Movement Education (Petzold, Berger 1974a)

This text from 1974 is here newly posted, because he still has topicality and describes the concepts and methods of Integrative Movement Education with their isodynamics, relaxation procedures and modes of action. He shows that in the matter (avant la lettre) all important moments of modern 4E cognition (Newen et al 2018 - embodied, embedded, enacted, extended) and the promotion of a consciousness of "interoceptions" (Craig 2003, 2010) have always been present in the practice of IBT and the terms "embodiment" (Verkörperung) and "embeddedness" (socio-ecological Einbettung) which have also been in the IT vocabulary since the beginnings of embodied cognition 1990/91 (see Petzold 2002j). Roles and situations are "embodied" (cf 1988n, 35), important people are mentally and physically enfolded, "impersonated" (p.326), - she got under my skin. New benign scenes or microecologies have to be incorporated to correct old ones (p. 329). This goes with the "Sculpture Work" (568ff, 580f), Body Sculptures, which was used in the IBT at the end of the 1960s to induce new attitudes. Here, the bodily self experience is of great importance. Methods such as "isodynamics", "relaxative organtraining", as developed by us in the 1970s and described herein (Petzold, Berger 1974) and have been further developed since then (Petzold, Orth 2017a, Moser, Levine 2018), thus providing a praxeology that still lacks the 4E cognition and would have to be developed gradually. Another way is the one we are going by combining our 4E-affine methodology with the insights gained in this new paradigm.

Keywords: Integrative movement education, relaxation method, movement activation, Embodiment, effective practice

Hilarion Petzold

Psychotherapie & Körperdynamik

Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie



Junfermann Verlag · Paderborn
1994

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 1974

2. überarbeitete und erweiterte Auflage 1977

7. Auflage 1994

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Nachdruck oder Vervielfältigung des Buches oder von Teilen daraus nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Titelentwurf: H. Adrian

Gesamtherstellung: PDC – Paderborner Druck Centrum

Sonderveröffentlichung der Zeitschrift „Integrative Therapie“

ISBN 3-87387-152-1

ISSN 0720-2385

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Vorwort des Herausgebers	9
<i>K. Dürckheim, Todtmoos: Vom Leib der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht</i>	11
<i>A. Gottmann, Stuttgart: Psycgo-physische Wechselbeziehungen im Yoga. Ein historischer Überblick</i>	28
<i>J. Dropsy, L. Sheleen, Paris: Maitrise Corporelle und menschliche Beziehungen</i>	39
<i>C. Selver, C. Brooks, New York: Sensory Awareness</i>	59
<i>R. Fine, St. Louis: Psychotanz als Übungsverfahren und Methode der Psychotherapie</i>	79
<i>G. Alexander, Kopenhagen: Eutonie als Verfahren somatopsychologischer Pädagogik, Rehabilitation und Therapie</i> .	105
<i>U. Derbolowsky, Hamburg: Atemtherapie</i>	128
<i>U. Derbolowsky, Hamburg: Bemächtigungstherapie</i>	146
<i>H. Stolze, München: Konzentriative Bewegungstherapie</i> ...	157
<i>M. Feldenkrais, Tel Aviv: Bewegungserziehung zur Verbindung von Körper und Geist</i>	176
<i>D. Akstein, Rio de Janeiro: Bewegungstrance, Terpsychoretrance-Therapie, eine neue Dimension der non-verbalen Psychotherapie</i>	195
<i>F. u. J. Knobloch, Vancouver: Psychogymnastik</i>	203
<i>R. Lewis u. A. Lowen, New York: Bioenergetische Analyse</i>	217
<i>F. Wilmar, Eckwälden: Heileurhythmie</i> '	245
<i>A. Hoellering, München: Die Bedeutung der rhythmisch-musikalischen Erziehung für die Psychotherapie</i>	266
<i>H. Petzold, Neuss/Paris: Integrative Bewegungstherapie</i> ...	289
<i>H. Petzold, A. Berger, Neuss: Integrative Bewegungserziehung</i>	407
<i>H. Petzold, Neuss: Bibliographie</i>	426

Integrative Bewegungserziehung

Hilarion Petzold, Angelika Berger, Neuss

Die gymnastische und bewegungsbildende Arbeit im Bereich von Pädagogik und Andragogik ist in ihrer Bedeutung durch den übermächtigen Einfluß des vorwiegend leistungsorientierten Sports zurückgetreten. Sportunterricht zielt in herkömmlicher Form ausschließlich auf die Ertüchtigung des Körpers und das Erreichen von Leistungen ab. Die kognitive Förderung im sachbezogenen Unterricht einerseits und die Förderung körperlicher Leistungsfähigkeit im Sportunterricht andererseits bewirken eine Fragmentierung des pädagogischen Bemühens, dem es nicht mehr um den *ganzen Menschen* geht, sondern um das Erreichen von Leistungszielen in Teilbereichen. Dabei ist charakteristisch, daß die beiden genannten Teilbereiche unverbunden nebeneinanderstehen und andere Aspekte, nämlich die des *affektiven* und *sozialen Lernens*, ausschließen. Eine Verbindung von intellektueller und körperlicher Erziehung aber könnte nur über die Integration affektiver und emotionaler Lernziele erreicht werden. Hier aber liegt ohnehin das gravierendste Defizit der Pädagogik. Neuere Tendenzen, Sach- und Affektlernen miteinander zu verbinden und auch die soziale Dimension des Lernens einzubeziehen, gehen regelhaft an der körperlichen Wirklichkeit des Menschen vorbei. Das fundamentale Faktum, daß *„der Mensch ein Leib-Geist-seelischer Organismus in einem sozialen und physikalischen Umfeld ist“* (PETZOLD 1972), das sich aus der phänomenologischen und anthropologischen Betrachtung des Menschen in seinem Lebensraum ableiten läßt, hat für die Pädagogik noch keine Relevanz gewonnen. Die Folge wäre nämlich die Forderung nach einer ganzheitlichen oder integrativen Pädagogik, die der körperlichen, emotionalen, intellektuellen, sozialen und geistlichen Dimension des Menschen Rechnung trägt. Eine integrative Pädagogik wird nicht nur die Entwicklung neuer Strukturen institutioneller und curricularer Art erfordern, nicht nur neue Denkmodelle notwendig machen, sie wird auch im Bereich von Methodik, Didaktik und Unterrichtstechnologie neue Wege gehen müssen.

Teilbereiche, die auf eine integrative Pädagogik hinzielen, sind schon entwickelt worden – wir denken z. B. an die *Confluent Education* (BROWN 1972; 1975) und das *Living Learning* (COHN 1975). Für die bewegungsbildende Arbeit müssen gleichfalls in dieser Richtung Initiativen unternommen werden. Es kann dabei auf die Vorarbeiten der Rhythmik (HOELLERING, *dieses Buch*) und komplexer gymnastischer Ansätze zurückgegriffen werden, wie wir sie MEDAU, JACOBS u. a. zu verdanken haben. Eine weitere Quelle stellen bewegungstherapeutische Verfahren da, die sich bemühen, den *ganzen Menschen* in ihrer Arbeit zu erreichen, wie es z. B. in der Eutonie oder der Konzentrativen Bewegungstherapie versucht wird, allerdings oftmals unter Vernachlässigung der kognitiven und sozialen Dimension.

Wir selbst haben versucht, in der *integrativen Bewegungstherapie* (= IB) ein komplexes und multimodales Verfahren psychophysischer Therapie zu entwickeln – wir haben es in *diesem Buch* näher beschrieben. Dieses Verfahren bildete die Grundlage für die *Integrative Bewegungserziehung* (= IBZ), die weitgehend die gleichen Methoden, Übungen und Techniken verwendet, nur daß die Ausrichtung vorwiegend pädagogisch und nur am Rande therapeutisch ist. Es soll primär der gesunde Mensch angesprochen werden. Wir sind uns der Fragwürdigkeit der Kategorien „gesund“ und „krank“ durchaus bewußt. Wir sehen auch die „Grauzone“ zwischen Therapie und Pädagogik und lehnen deshalb scharfe Trennungen als artifiziell ab. Es geht bei derartigen Aussagen immer nur um Akzente. Die IB ist schwerpunktmäßig auf die Behandlung und Linderung von Störungen gerichtet, aber sie ist nicht auf diese Zielsetzung festgelegt, denn es geht ihr auch um die Entwicklung von neuen Möglichkeiten. Die IBZ ist schwerpunktmäßig auf die Förderung von Potentialen gerichtet, aber sie wird dabei auch vorhandene Störungen nicht unberücksichtigt lassen. So ist vieles im Beitrag über die Integrative Bewegungstherapie schon gesagt und dargestellt worden, was nur aus dem spezifisch therapeutischen Kontext genommen werden muß, um im pädagogischen Bereich umgesetzt werden zu können. Eine nochmalige Darstellung ist also nicht erforderlich. Auch im Hinblick auf den theoretischen Ansatz stimmen die Grundprinzipien überein, geht es doch, anthropologisch gesehen, immer um den *ganzen Menschen* in seinem Umfeld und, psychologisch gesehen, um

Lernen. Prozesse in Therapie und Pädagogik sind Lernprozesse, durch die sich Verhalten und Haltungen (Einstellungen) verändern und zwar auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene.

Die theoretischen Bezüge einer integrativen Bewegungserziehung zum Konzept einer integrativen Pädagogik müßten noch erarbeitet werden. Wir wollen an dieser Stelle nur die Grundzüge der Entwicklung komplexer bewegungsbildnerischer Arbeit sowie einige theoretische Postulate und Aspekte der praktischen Arbeit darstellen.

I. Grundlagen und Entwicklung integrativer Bewegungserziehung

Die Entwicklung der psychosomatischen Medizin und der neurophysiologisch orientierten Lerntheorien haben immer deutlicher die enge Verwobenheit zwischen physischen und psychischen Phänomenen herausgearbeitet, so daß man den von der klassischen Psychotherapie, aber auch von bestimmten Schulen der modernen Gymnastik (R. BODE 1926) so betonten leib-seelischen Zusammenhang auf Grund dieser Forschungsergebnisse empirisch untermauern kann. Die Feststellung BUYTENDIJKs (1956): Wir Menschen *haben* nicht nur einen Leib, wir *sind* auch unser Leib!“ gewinnt damit für jede Form körperlicher Schulung grundlegende Bedeutung.

Weil die Körperlichkeit immer den *ganzen Menschen*, also auch seine seelisch-emotionale Seite, ja seine sozialen Strebungen betrifft, muß der psychische Bereich immer mit in die Überlegungen zur Körper- und Bewegungsbildung mit einbezogen werden.

Die vielen Formen der Atem- und Bewegungstherapie (J. L. SCHMIDT, 1966, 1956; HEYER-GROTE 1970; FAUST 1936; SCHLAFFHORST/ANDERSEN 1928; PAROW 1953, 1967; FUCHS 1974 u. a.) tragen diesem Faktum genauso Rechnung wie die modernen Formen der Psychotherapie, die versuchen, seelische Leiden über den Körper zu beeinflussen, wie es im Psychotanz (FINE 1962; R. FINE/DALY/L. FINE 1974), in der psychotherapeutischen Rhythmusgruppe (CHACE 1945), in der Psychogymnastik (JUNOVA/KNOBLOCH 1966), in der „expression corporelle“ (DROPSY/SHELEEN 1974) und natürlich auch in den hypnotischen und autohypnotischen Verfahren (KRETSCHMER 1959; LANGEN 1969) der „konzentrativen Selbstentspannung“ (auto-

genes Training, SCHULTZ 1960; progressive relaxation JACOBSON 1938; gezieltes Organtraining KLUMBIES/KLEINSORGE 1967) geschieht. Die enge Verbindung zwischen körperlichem und seelischem Zustand — man denke an die gebeugte und gedrückte Haltung des Depressiven — und umgekehrt zwischen seelischem Leiden und körperlichem Symptom — es sei hier auf die Vielzahl psychogener Erkrankungen, z. B.: Asthma, Ulcus, auf die Organneurosen hingewiesen —, zwischen nervöser Stimmung und nervösem Verhalten, zwischen entspannter Haltung und innerer Ausgeglichenheit, zeigt eine Funktionseinheit im menschlichen Wesen, der nicht nur in psycho- und physiotherapeutischer (VOGLER 1965) Hinsicht Rechnung getragen werden muß, sondern die Bedeutung für die Pädagogik schlechthin und für die Leibeserziehung im besonderen besitzt.

Der Dualismus in der abendländischen Anthropologie, der schon in der griechischen Philosophie durch die so nachdrücklich gestellten Fragen nach dem Verhältnis von Leib und Seele (PETREMENT 1949; PETZOLD/ZENKOVSKY 1969) seinen Ausdruck findet, die scharfe Trennung von Psychischem und Physischem, von Innen- und Außenwelt, die bei DESCARTES (1644) in einer das gesamte abendländische Denken beeinflussenden Weise ausgeprägt wurde, hat Konsequenzen für die Medizin, die Psychologie und die Pädagogik gehabt, die erst in den vergangenen Jahrzehnten nach und nach reflektiert wurden und noch lange nicht überwunden sind.

Es ist diese Geisteshaltung, die im Körper ein zwar dem Willen unterworfenen, aber sonst in seinen Funktionen unabhängiges *Instrument* sieht, die sowohl für das klassische Ballett (SACHS 1953) als auch für die frühen gymnastischen Systeme von P. H. LING (1776–1838), PESTALOZZI (1746–1827), BASEDOW (1724–1790) und die Turnbewegung JÄHNs (1778–1852) kennzeichnend ist (SAUERBIER 1969).

Obgleich die antike Weisheit von der *mens sana in corpore sano* allenthalben gebraucht wurde, und insbesondere der „Dessauer Kreis“ (WOLF, BASEDOW, SIMON, WOLKE) unter dem Einfluß ROUSSEAUS und der Philantropischen Bewegung die Beziehung von Körper und Geist betonte, wurde eine psychosomatische Einheit nicht gesehen, sondern Leib und Seele als „nebeneinander“ existent betrachtet. In den bahnbrechenden Arbeiten

SALZMANNs (1744–1811) und MUTHs (1759–1839) finden sich zwar Ansätze, die eine solche Einheit aufweisen. Sie wurden aber weder von diesen Pionieren der gymnastischen und turnerischen Bewegung in Deutschland selbst noch von späteren Theoretikern der Leibeserziehung entwickelt.

Der Gedanke, daß durch seelische Fähigkeiten der Körper wirksam beeinflußt werden kann und umgekehrt durch Körpertraining Einwirkungen auf die Seele erzielt werden können, blieb der psychosomatischen Betrachtungsweise unserer Tage vorbehalten, die damit wieder auf das uralte anthropologische Konzept von der Ganzheitlichkeit des Menschen zurückgeht, wie es etwa im semitischen bzw. alttestamentarischen Menschenbild (EICHRODT 1946; ADLER 1965), im indischen Yoga (ELIADE 1960, RIEKER 1959; LYSEBETH 1970; DEVI 1965; VOLIN/PHELAN 1965) oder im japanischen Zen (HERRIGEL 1955; DÜRCKHEIM 1956; WATTS 1956; SUZUKI 1958) vertreten wird.

Die IBZ als spezifische Methode der Leibeserziehung wird von diesen Überlegungen in ganz besonderer Weise betroffen, da noch viele gymnastische Systeme, insbesondere die nordischen Schulen, an den Körper „von außen“ herangehen und damit die Leib-Seele-Trennung implizieren. Die Phantasie des Einzelnen, das schöpferische Gestalten mit dem Leibe, der körperliche Ausdruck und die Koordinierung und Harmonisierung von seelischer Gestimmtheit und Körpergefühl wurden ebenso vernachlässigt wie das gezielte Entspannungstraining, das von einer rein auf Leistung und Kraft gerichteten Konzeption der Leibeserziehung abgeht. Erst in den zwanziger Jahren erfolgte hier eine Wandlung, indem auf den Vorarbeiten BUKHs (1927), MENSENDIEKs (1906), KALLMEYERs (1908) und vor allen Dingen der „gymnastique rythmique“ von Jaques Emile DALCROZE (1865–1950) aufbauend, die Bedeutung der psychophysischen Zusammenhänge erkannt und in die Praxis integriert wurden. Die Arbeiten von HILKER (1926) und von Rudolf BODE (1926) mögen hierfür als Beispiel stehen, wie auch die Praxis in der Hagemann- (1927), der Menzler- (1927) und Loheland-Schule (cf. HARTE 1927). Später kommen dann noch die Ansätze von GAULOGER/STREICHER (1930), DIEM (1930), MEDAU (1940) und JACOBS (1962) hinzu. Unbedingt erwähnt werden müssen in diesem Zusammen-

hang die grundlegenden Arbeiten von FROSTIG (1970), Pierre Le BOULCH (1970, 1972) und PESSO (1970, 1973).

BODE schreibt 1926: „Wie der Sport hat auch die Gymnastik, als Formbeherrschung, den Willensakt zur Voraussetzung. Sie hat aber noch ein Zweites zur Voraussetzung, eine gesteigerte Gefühlsregung, denn nur gesteigert setzt sich unser Gefühlsleben aus unsichtbaren Schwingungen in sichtbare Bewegung um. Es besteht aber auch hier eine umkehrbare Wechselbeziehung: *da jedes Gefühlsleben ein Totalerlebnis ist, so antwortet unser Gefühlsleben vor allem auf Totalbewegungen des Körpers.*“ Damit ist eine Entwicklung angezeigt, die parallel zu der in der Atem- und Bewegungstherapie verläuft, wobei eine intensivere wechselseitige Beziehung zwischen diesen doch so nah beieinanderliegenden Gebieten – von Ausnahmen abgesehen KIRCHBERG (1913), SUREN (1929) – erst in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg erfolgt. Die praktische Konsequenz dieser Beziehung schlug sich nieder in der *Atemgymnastik* von J. L. SCHMITT (1956, 1966), der Organgymnastik der Medaushule (MEDAU 1967; HOLLER-VON-DER-TRENCK 1974), im Atemtraining von SCHAAR-SCHUCH (1962), der Eutonie (ALEXANDER 1974), in der Atem- und Dehnungsgymnastik (Psychotonik) des Schmittschülers GLASER (1969, 1970), der aktiven Bewegungstherapie TRUMPS (1950), der passiven Entspannungsgymnastik (HELMRICH (1974)). Die Möglichkeiten, die sich aus der Verbindung von kombiniertem Körper- und Psychotraining über Bewegung, Atmung, Entspannung und spielerischem Gestalten ergeben, sind noch bei weitem nicht voll ausgeschöpft. Eine moderne, integrative Bewegungserziehung, die dem Menschen unserer Zeit, der in Hast, Arbeitsüberlastung, mangelnder Bewegung, ständiger Anspannung lebt, gerecht werden will, muß deshalb bemüht sein, ihre Methoden fortwährend weiter zu entwickeln, zu bereichern und nach neuen Möglichkeiten zu suchen, um die wesentlichen Lebensbereiche des Menschen in ihren sozialen, psychischen und somatischen Dimensionen zu erfassen.

Die Forderungen, die PETZOLD (1970 c) an eine zeitgemäße Bewegungserziehung richtet, lassen sich in wenigen Punkten zusammenfassen. Sie sind von der gesellschaftlichen Struktur und der

gesundheitlichen Situation, wie wir sie in den modernen Industriestaaten vorfinden, bestimmt.

1. Einfachheit der Übungen

Viele Berufe sind mit mangelnder Bewegung verbunden. Mit der Zunahme der Dienstleistungsanteile in unserem Wirtschaftsgefüge wird die Zahl der Menschen, die weitaus den größten Teil des Tages in Büroräumen und in Fahrzeugen sitzen, noch zunehmen. Der Körper erhält noch nicht einmal ein Minimum der für ihn notwendigen Bewegung, und dies von klein auf. Dem Sitzen in der Schule folgt das Sitzen in der Universität oder am Arbeitsplatz, den man, im Fahrzeug sitzend, erreicht und verläßt, um dann zu Hause wieder vor dem Fernsehapparat Platz zu nehmen. Das Sitzmobiliar erweist sich auch heute noch als weitgehend ungeeignet und gibt Haltungsschäden Vorschub. Die Sitzhaltung selbst ist in der Regel fehlerhaft und beeinträchtigt die Atmung. Eine übermäßige und ungesunde Ernährung tun ein übriges, so daß man in der bewegungsbildnerischen Praxis vielfach mit Menschen arbeiten muß, die verspannt, überfettet, ohne jede Elastizität sind und die schwierigere gymnastische Übungen gar nicht oder erst nach erheblichem Trainingsaufwand ausführen können.

So wird die Teilnahme oft vorzeitig abgebrochen, da die Übungen zu mühsam sind und der Erfolg zu lange auf sich warten läßt. Die Übungen müssen deshalb so aufgebaut sein, daß mit dem geringen Bewegungspotential des verspannten und versteiften Menschen schon gearbeitet werden kann und in kurzer Zeit Erfolg abzusehen ist. Sie müssen einen spielerischen Charakter haben, der die Freude an der Bewegung weckt.

2. Geringer Zeitaufwand

Neben der praktikablen Form der Übungen ist der Zeitfaktor von entscheidender Bedeutung. Übungen müssen, sollen sie einen dauerhaften Effekt haben, mit einer gewissen Regelmäßigkeit, am besten täglich, durchgeführt werden. Bei der zeitlichen Beanspruchung, in der die meisten Menschen heutzutage stehen, hat ein Trainingsprogramm, das eine Stunde und mehr an Übung erfordert, keine Chance, von weiteren Kreisen realisiert zu werden. Eine zeitgemäße Bewegungserziehung muß also ein Repertoire von Übungen und Spielen bereitstellen, die in zehn bis zwanzig

Minuten ein effektives Körper- und Entspannungstraining leisten und in ihrer Durchführung weitgehend von den örtlichen Gegebenheiten unabhängig sind, also keine besonderen Geräte und Räume erfordern. Ein derartiges Repertoire kann und soll allerdings nur ein Teil eines gymnastischen oder bewegungsbildenden Systems sein, da die Einzelarbeit niemals das kreative körperliche Gestalten in einer Gruppe ersetzen kann, sondern dieses vorbereitet oder fortführt.

3. Kurzfristige Resultate

Bei den vielfachen Belastungen des Berufslebens und der damit verbundenen Ermüdung sind die Energiereserven der meisten Menschen außerordentlich reduziert. Daraus resultiert eine gewisse Lethargie, eine Einschränkung der Aktivitätswünsche, denn „man will sich in der Freizeit erholen“, andererseits aber auch eine intensive Motivation, für die Anspannung des beruflichen Alltags einen Ausgleich zu finden. Diese beiden Faktoren lassen sich in der Erwachsenenbildung, etwa in der Volkshochschularbeit, klar absehen, wo Lernkurse mit hohen Anforderungen weniger Anklang finden als Veranstaltungen, die Entspannung vermitteln, wie etwa Gymnastik- und Yoga-Kurse, die sich ausgesprochener Beliebtheit erfreuen (PETZOLD/SIEPER 1973), aber auch eine erhebliche Fluktuation aufweisen (SCHICK/VOSSLER 1968), wenn die erwartete Wirkung ausbleibt bzw. auf sich warten läßt.

Zeitgemäße Bewegungserziehung sollte der Ungeduld und Unrast des heutigen Menschen auch darin Rechnung tragen, daß sie bemüht ist, Übungen und Trainingsabläufe zu entwickeln, die in relativ kurzer Zeit zu sichtbaren und spürbaren Erfolgen führen, die als positive *reinforcer* die Motivation zur Teilnahme an Kursen und zum eigenen Praktizieren im Alltagsleben bekräftigen. Einem der schwierigsten bewegungspädagogischen Probleme, dem der *kontinuierlichen Übung* auch außerhalb der Kursstunden, wird auf diese Weise begegnet.

4. Komplexe Wirkung

Eine die psychosomatische Funktionseinheit des menschlichen Wesens in Betracht ziehende und auf die vielfachen Erfordernisse der sozialen, kulturellen und gesundheitlichen (dies im psychischen und im physischen Sinne) Bedürfnisse des Menschen abgestimmte

Bewegungserziehung muß in ihrer Wirkung komplex sein. Sie muß nicht nur die Gesundheit fördern und erhalten, sondern, wo schon Schäden vorhanden sind, zu ihrer Restitution beitragen. In diesem Sinne ist eine integrative Bewegungserziehung (IBZ) immer auch Bewegungstherapie (IB), ja dieser Aufgabe des Vorbeugens und Heilens kommt – denkt man an die vielen organischen Leiden, die ihre Ursache in falscher Haltung haben, oder an die psychischen Störungen, die mit einer verspannten Haltung verbunden sind – besondere Bedeutung zu.

Blickt man in die Praxis der bewegungsbildenden Arbeit mit Erwachsenen, so kann man bei der großen Zahl mehr oder weniger bedeutsamer körperlicher Schäden, die durch Haltungs- oder Atemungsfehler verursacht oder zumindest begünstigt wurden, nicht umhin, die atem- und bewegungstherapeutischen Komponenten der IBZ verstärkt zu praktizieren und in das methodische Gesamtsystem zu integrieren.

Als die wesentlichen Anforderungen an die Wirkweise einer sinnvollen Bewegungserziehung sieht PETZOLD (1970 c) folgende Punkte an:

- a) Körperliche und seelische Entspannung als Gegenwirkung gegen die physischen und psychischen Streßsituationen des Alltags.
- b) Gezieltes Körpertraining zur Förderung der physischen Kraft, der Elastizität und des gesundheitlichen Allgemeinbefindens als Korrektiv für Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchung.
- c) Geistige Anregung und Schulung der Kreativität als Ausgleich für Monotonie am Arbeitsplatz (Fließband) oder einseitig intellektuelle Tätigkeit.
- d) Steigerung des physischen Wohlbefindens, der Sicherheit und eines glücklichen Lebensgefühls als Gegengewicht gegen die seelischen Belastungen, die sich im Umgang mit Menschen in einem von Leistungsdruck und Konkurrenzkampf, Überforderung und Unrast geprägten beruflichen und familiären Alltag ergeben.
- e) Schulung der Kommunikationsfähigkeit und sozialen Kompetenz im bewegungszentrierten Gruppengestalten zur Vermin-

derung von Verständigungsschwierigkeiten und Vermeidung destruktiv-aggressiver Haltungen.

II. Zum System der Integrativen Bewegungserziehung

Aus den im Voranstehenden aufgezeigten Ansprüchen, die sich einem zeitgemäßen bewegungspädagogischen System stellen, erhebt sich die Forderung nach einer komplexen — oder besser — *integrativen* Bewegungserziehung, die Psycho- und Somatogymnastik miteinander verbindet und darüber hinaus den kreativen Fähigkeiten und den sozialen Strebungen des Menschen Rechnung trägt. Dabei hat sie auf einfache und praktikable Übungen Wert zu legen, die bei geringem Zeitaufwand kurzfristig sichtbare und spürbare Resultate erbringen.

Bei einem Überblick über die modernen gymnastischen Schulen finden sich verschiedene Ansätze, die einen Großteil dieser Postulate zu realisieren versuchen, so daß man, wenn man auch noch nicht von einer „Integrativen Bewegungserziehung“, so doch von „komplexen gymnastischen Systemen“ sprechen kann. Die Ausdrucksgymnastik von BODE ist schon erwähnt worden. Eine ähnlich weite Sicht zeigt Gerda ALEXANDER (1964): Nur „ein vertieftes Verständnis der körperlich-seelischen Totalität und der noch unbenutzten Möglichkeiten des menschlichen Organismus kann modernen Menschen helfen, den Anforderungen des täglichen Lebens besser gerecht zu werden und es ihnen zu erleichtern, trotz störender Einwirkung der Umwelt ihr inneres Gleichgewicht und ihre Eutonie zu finden und zu bewahren.“

Besondere Ausprägung haben diese Gedanken in den Konzeptionen Dore JACOBS' und Hinrich MEDAU's gefunden. JACOBS betont, daß moderne Gymnastik auf das „*Lebensganze*“ gerichtet sein und durch die „*Innenbewegung*“ die Außenbewegung gleichermaßen erfassen muß: „Jede Bewegung ist Gesamtbewegung, das bedeutet, jede Bewegung ist begleitet und getragen von einer den ganzen Körper durchflutenden Welle innerer Lebensvorgänge und von jener feinen Bereitschaft der ganzen Muskulatur, die von einer lebendigen Innenbewegung ermöglicht wird und die ihrerseits jene kleine, äußerlich kaum sichtbare Ausgleichsarbeit aller Muskeln möglich macht, wie sie selbst die Teilbewegung eines Gliedes erfordert.“

Also innere Gesamtbewegung, nicht äußere.

Als Lebenseinheit muß der ganze Körper in Schwingung kommen, nicht aber als Bewegungssystem. Ohne diese innere Ganzheit fehlt das „äußere Maß“ (JACOBS 1962). Für die Methode der Medau-Schule stellt deren Gründer und Leiter im engen Anschluß an JACOBS ähnliche Kriterien auf: „In unserer Lehrweise der Modernen Gymnastik sind wir bemüht, alle diese Funktionen und Regungen (Bewegung der Organe = Funktion des Organismus, Sinnesempfinden samt ihren entsprechenden Reaktionen = Funktion des Nervensystems, Gemütsbewegungen = seelische Regungen; Erkenntnis- und Denkvorgänge = geistige Regungen) zu berücksichtigen und anzuregen. Erst dann, wenn diese Innenlebendigkeit Antrieb der Außenbewegung ist, entsteht eine organische, ganzheitliche Bewegung. Und erst, wenn wir die dem Menschen eigentümliche Koppelung und Dominanzverschiebung dieser Funktion in ihrer spezifischen Bindung erfassen, und wenn wir diese Bindung regulieren und intensivieren, können wir von ganzheitlicher Erziehung sprechen“ (MEDAU 1967). Die Bedeutung dieser Konzeptionen für die Entwicklung und gegenwärtige Situation der modernen Bewegungserziehung ist grundlegend, und jede weiterführende Arbeit wird auf ihnen aufbauen oder ihnen Rechnung tragen müssen.

In der gymnastischen Praxis selbst hat die Medau-Schule, auf den Arbeiten J. L. SCHMITTs fußend, eine Methode der „Atem- und Organgymnastik“ (HOLLER-VON-DER-TRENCK (1966, 1969, 1974; MEDAU 1967) aufgebaut, die dazu geeignet ist, die theoretischen Postulate adäquat zu verwirklichen und auch an diesem technischen Instrumentarium kann künftige Arbeit nicht vorbeigehen. Im Bemühen um eine Integrative Bewegungserziehung haben wir versucht, die vorhandenen „komplexen gymnastischen Systeme“ in zweifacher Hinsicht zu ergänzen, einmal im Hinblick auf ein leicht praktikables Verfahren des Körper- und Entspannungstrainings und zum anderen durch Techniken zur gezielten Organpflege. Beides wird durch das „*relaxative Organtraining*“ geleistet. Als weiterer Beitrag zu einer Integrativen Bewegungserziehung steht die Förderung der Kreativität und die Schulung der sozialen Bezüge, der Kommunikation und Perzeption im Mittelpunkt unserer Arbeit. Diese Objektive werden durch die Integration moderner Verfahren *psychologischer Gruppenarbeit* (PETZOLD 1973 h) in das bewegungsbildende System erreicht. Die „*expression cor-*

porelle“ (DROPSY/SHELEEN 1970), der Psychotanz (FINE 1962), die Psychogymnastik (JUNOVA/KNOBLOCH 1966), das Kreativitätstraining (SIEPER 1971; MARTIN 1973), das Psychodrama (MORENO 1959; PETZOLD 1972), die Pantomime (HORETZKI 1965) geben hier geeignete Elemente ab.

Die gruppendynamische Arbeit bei der Ausbildung von Krankengymnasten und Gymnastiklehrerinnen und die Verwendung gruppenpsychologischer Methoden im bewegungsbildenden Unterricht eröffnen Möglichkeiten, deren Bedeutung für die moderne Bewegungserziehung und Gymnastik noch nicht abzusehen sind.

1. *Das relaxative Organtraining*

Das von PETZOLD (1970 c) entwickelte *relaxative Organtraining* hat zum Ziel, psychische und körperliche Tiefenentspannung zu verbinden, gleichzeitig aber auch ein isometrisches und isotonomisches auf Kraftzuwachs und Elastizität gerichtetes Körpertraining zu vermitteln. Die bekannten Formen der Entspannungsgymnastik vermögen diesem doppelten Anspruch nur in begrenztem Maße gerecht zu werden. Bei dem Versuch, Spannung und Entspannung miteinander zu koordinieren, konnte auf die Arbeiten von JACOBSON (1938) zurückgegriffen werden, der die Methode der „progressiven Relaxation“ entwickelt hat. Eine aktive Selbstentspannung wird durch die Kontraktion und die nachfolgende Relaxation von einzelnen Muskeln und Muskelgruppen erreicht:

„The present method consists of voluntary continued reduction of contraction or tonus or activity of muscle-groups and of motor or associated portions of the nervous systems. When the relaxation is limited to a particular muscle-group or to a part, as a limb, it will be called *local*; when it includes practically the entire body, lying down, it will be called *general*“.

Die Kontraktionssensation bei den übenden Personen wird einfach durch die aktive Entspannung des Muskels und die begleitende Vorstellung von einem der Kontraktion genau entgegengesetzten Vorgang erreicht:

„This (the contraction) is your doing! What we wish is simply the reverse of this, namely not doing!“

Diese Fähigkeit, einzelne Muskelgruppen zu entspannen, ermög-

licht dem Üben nach einiger Zeit die Entspannung zu generalisieren:

„After relaxation has been cultivated, it proceeds, at its best, automatically with little or non clearly conscious direction.“

Dieses Verfahren von JACOBSON wird mit dem von KLEINSORGE (1954, 1960, 1970) modifizierten autogenen Training nach I. H. SCHULZ kombiniert. KLEINSORGE stellt in seinem „gezielten Organtraining“ (1970), abweichend von der Übungsfolge des autogenen Trainings (Ruhe, Schwere, Wärme), hinter die Ruheübung eine „Muskelentspannungsübung“ mit der Formel: „Der ganze Körper (jeder Muskel) ist entspannt und schlaff.“ Dann erst folgen Schwere und Wärme.

Im *relaxativen Organtraining* werden diese beiden Verfahren, das von JACOBSON und das von I. H. SCHULZ bzw. KLEINSORGE, mit isometrischen Übungen (HETTINGER 1969) und Übungen aus der Organgymnastik (MEDAU 1967; SCHMITT 1956) verbunden. Dieses Vorgehen ist umso gerechtfertigter, da sowohl SCHULTZ als auch JACOBSON auf die Beziehung ihrer Methoden zu den Entspannungsübungen in der Gymnastik hingewiesen haben, ohne daß jedoch eine systematische Verbindung in der Praxis hergestellt wurde: „die gewissermaßen körperliche Anbahnung einer Selbstumschaltung hat nahe Beziehungen zu gymnastischen Problemen. Man kann diese Seite der autogenen Selbsthypnose als eine *konzentrativen innere Gymnastik* bezeichnen“ (SCHULZ 1969, 12).

Das *relaxative Organtraining* beginnt mit der Einführung der Teilnehmer in der Selbstentspannung nach SCHULZ bzw. KLEINSORGE. Ruhe- und Schweregefühl werden „autogen“ induziert. Dies sind die ersten beiden Übungen, die im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Nach ihrer Beherrschung, d. h. nach der Generalisierung des Schwereerlebnisses, wird nach Zurücknahme der Übung begonnen, sukzessive die einzelnen Muskelgruppen des Körpers nach der Methode JACOBSONs zu entspannen, wobei im Unterschied zu JACOBSON, der, auf eine generelle Entspannung abzielend, keine spezifischen Übungen entwickelt hat und auch die Reihenfolge der zu entspannenden Muskeln nicht absolut fixierte, nach isometrischem Prinzip die gesamte Muskulatur des Körpers durchgearbeitet wird und zwar mit Anspan-

nungszeiten von 3–5 Sekunden (vgl. dieses Buch, Integrative Therapie 2.1.1). Die nachfolgende Entspannung wird unter Zurückfallen in das autogene Schwere- und Lockerheitsgefühl subjektiv verstärkt erlebt und objektiv intensiviert vollzogen. Neuere Untersuchungen zum Isometrischen Training (GIERLICH 1967, JUNG 1968) haben dessen entspannende Wirkung nachgewiesen. Die Kombination isometrischer Anspannung und autokonzentrativer Entspannung bildet demnach ein ideales Verfahren für ein systematisches Krafttraining und eine psychophysische Tiefenentspannung: Wird die Technik der autogenen- und muskulärrelaxatorischen Entspannung beherrscht, so beginnt man mit ausgewählten organgymnastischen Übungen. Die „Umgekehrte Stellung“ und ihre Variationen (Pflugstellung, Kerze, Beugstellung), der Kniekuß, der als Endstufe einer Reihe von vorbereitenden Übungen erreicht wird, das Atemkreuz, der Palaversitz sind aus der herkömmlichen Organgymnastik bekannt (MEDAU 1967). Hinzu kommen Übungen, die von uns zur Durchblutung und Entspannung innerer Organe speziell entwickelt wurden. Der „seitliche Beugesitz“ sei als Beispiel angeführt:

Sitz, Beine parallel zur Seite schlagen. Entgegengesetzten Arm über die Seite gestreckt hochführen, Dehnung des Armes aus dem Schultergürtel soweit wie möglich, dann locker über den Kopf fallen lassen, wobei das schwere Herunterfallen des Armes das Schwereerlebnis aus dem relaxativen Organtraining verstärkt. — Die Wirbelsäule gibt dem Zug des Armes nach und senkt sich langsam in eine optimale seitliche Dehnung. Die Flankenmuskulatur wird in diese Dehnung miteinbezogen. Mit Hebung des unteren Rippenrandes und Senkung des Zwerchfells erfolgt eine Tiefatmung.

Der zu Anfang der Übung auftretende Schmerz, bedingt durch die verkürzten und verspannten Flankenmuskeln, verschwindet durch die auf diesen Körperbereich gerichtete autogene Entspannung, so daß das Ziel der relaxativen Organübung, nämlich eine Tiefenentspannung, sehr schnell erreicht wird, die zunächst die spezifischen Muskelpartien und Organbereiche betrifft, sich aber mit Wechsel der Übungen zunehmend generalisiert. Die alternierende Durchführung der Übung zur linken und rechten Seite dehnt und preßt die Organe mit jedem Wechsel. (Beugung nach links — Dehnung und Weiterung des Raumes für Leber und rechte Niere / Einengung des Raumes für Milz und linke Niere. Beugung nach rechts hat den umgekehrten Effekt). Nachatmung in der Ruhestellung ist unerlässlich. Neben dem muskulären

und respiratorischen Einfluß durch die organgymnastische Übung auf die inneren Organe geht eine autogene Einflußnahme einher.

Dabei werden mit Formeln des „gezielten Organtrainings“ nach KLEINSORGE (1954, 1970) die entsprechenden Organe zusätzlich „autogen“ durchblutet und entspannt, etwa mit der Formel: „Die Leber (Milz, Niere usw.) ist angenehm warm durchströmt.“ Auf diese Weise werden über respiratorische und muskuläre Reizung und die vegetative Steuerung die Organe gezielt und wirkungsvoll angeregt.

Das *relaxative Organtraining* ist aber, und das dürfte aus den vorangegangenen Ausführungen deutlich geworden sein, nicht nur eine Technik, die zur Pflege eines bestimmten Organes verwandt wird, sondern sie hat parallel zum systematischen Training des muskulären Apparates durch Spannung und Entspannung ein vollständiges Programm zur Beeinflussung der inneren Organe entwickelt, wobei der heilende und stärkende Effekt niemals in der Einzelübung, sondern im Gesamt der Übungsfolge, in der Methode zu sehen ist, in der physische und psychische Entspannung harmonisieren. Die Relaxationszustände, die etwa in der „umgekehrten Stellung“ oder im „Embryonalsitz“ erreicht werden, vermitteln eine einzigartige, oft in den meditativen Bereich übergehende psychophysische Tiefenentspannung, deren Effekt durch nachhaltige Ruhe und Gelöstheit sich auch im Alltagsleben auswirkt und für die bewegungsbildende, auf Kreativitäts- und Kommunikationsförderung gerichtete Gruppenarbeit eine ideale Vorbereitung bietet.

2. Integrative Bewegungserziehung als psychologische Gruppenarbeit

Von den auf Entspannung und Organ- und Muskeltraining gerichteten Grundübungen des *relaxativen Organtrainings* findet ein Übergang zum „Gestalten aus der Bewegung“ in und mit der Gruppe statt. Diese gruppenspezifisch und gestalttherapeutisch (PERLS 1969) orientierte Bewegungsarbeit wird in der Regel durch ein 15minütiges Eingangstraining begonnen, in dem ein Programm des *relaxativen Organtrainings* gleichsam als „warm up“ für die Gruppenaktivität durchgeübt wird. Aus der entspannten Gesamtbefindlichkeit wird nun in entspannte Bewegungen übergegangen. Die gleichsam statischen, weil im Sitzen oder Liegen

vollzogenen Übungen des relaxativen Organtrainings werden in Bewegungsabläufe überführt. So wird die Ruhe in die Bewegung getragen, die damit zu einer gelösten, natürlichen und in sich geschlossenen Einheit wird. Zunächst wird mit dem relaxativen Schreiten begonnen, aus dem sich eine gelöste und in sich ruhende Körperhaltung — ihre Bedeutung für die Gesundheit der inneren Organe hat BARTUSSEK (1964) so klar aufgezeigt — ergibt.

Die Schreitübung wird weiterentwickelt, indem die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Raumes, auf den Bewegungsradius des eigenen Körpers gelenkt wird. Das Gehen mit dem eigenen Schatten, das Verspüren der Bewegungsimpulse des eigenen Körpers bilden weitere Etappen. Mit der Erforschung des ihn umgebenden Raumes wendet sich der Mensch, der bisher in den Übungen auf sich und seinen Körper gerichtet war, nach „außen“. Er begegnet der Umwelt und beginnt sie zu erfahren.

Dieser Vorgang aus der selbstbezogenen Entspannung heraus wird damit zu einem elementaren Erlebnis. Das Licht — im relaxativen Organtraining wird weitgehend mit geschlossenen Augen geübt — die Luft, die Farben und die anwesenden Menschen werden zum Gegenstand der intensivierten Wahrnehmung.

Man beginnt „basic feelings“ (PETZOLD 1971), Grundbefindlichkeiten zu erfühlen: Freude, Sicherheit, Zufriedenheit. Aus diesen Erlebnissen kommt es zu Begegnungen. Man beginnt aufeinander zuzugehen, geht nebeneinander her, versucht im Schatten des anderen mitzuschreiten, sich in seinen Gang, seinen Bewegungsrhythmus einzufinden und ihn als Gegenüber und Partner zu erleben.

All diese Übungen gehen nonverbal vor sich, und auch die aufkommenden Wünsche nach Mitteilung werden nonverbal, in der Sprache des körperlichen Ausdrucks, der „body language“ (FAST 1970) verwirklicht. Es wird gelernt, auf die vielfachen Impulse, die unser Sprechen begleiten, zu achten, indem man ihnen für eine Zeit eine gewisse Autonomie verleiht. Die Perzeption des anderen aus seiner Bewegung und die Kommunikation mit dem anderen durch die eigene Bewegung, stellen sich als eine Aufgabe, die immer nur individuell zwischen den Beteiligten gelöst werden kann.

Eine solche Lösung geht über die bloße Verständigung über ein-

fache Inhalte hinaus und führt zu gemeinsamem Tun. Im gemeinsamen körperlichen Gestalten werden Gedanken konkretisiert, wird der schöpferischen Intelligenz und Phantasie freier Raum gelassen.

In Paaren oder in Gruppen werden Formen erarbeitet, die gemeinsame Anliegen zu konkretisieren versuchen. Hier nun kann eine verbale Feed-back-Phase zwischengeschaltet werden. Die miteinander in Beziehung getretenen Personen sprechen über die Erlebnisse und Eindrücke, die sie voneinander und miteinander hatten. Dabei werden Unklarheiten und auftauchende Schwierigkeiten genauso wieder in Bewegung übersetzt, wie neue Einfälle oder spontan auftretende Gefühle.

Die Gruppenarbeit der IBZ versucht auf diese Weise die Sensibilität, Ausdrucksfähigkeit, die kreative Phantasie, das Kommunikationsverhalten zu entwickeln und zu fördern. Sie kann hierzu auf die differenzierten und vielfältigen Techniken, Übungen und Spiele zurückgreifen, die in der *Integrativen Bewegungstherapie* (IB) entwickelt wurden und in *diesem Buch* schon näher beschrieben worden sind. Für die IBZ ergeben sich die gleichen Förderungsbereiche wie für die IB (z. B. Orientierungs-, Entspannungs-, Flexibilitätstraining), nur daß weniger konfliktorientiert gearbeitet wird, sondern der Akzent auf der Entwicklung kreativer Potentiale, einer Verbesserung der Bewegungsfunktionen, auf der Förderung freier Kommunikation liegt.

Integrative Bewegungserziehung wird damit zu einem hervorragenden Instrument der Psychohygiene und Neuroseprävention. Sie bietet dem Teilnehmer darüberhinaus die Möglichkeit, sich selbst in der Bewegung zu erfahren, größere Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu gewinnen. Sie eröffnet einen Weg, sich den Körper wieder zu eigen zu machen, sich leibhaftig zu erleben — eine Erfahrung, die den meisten Menschen in den Industriegesellschaften verloren gegangen ist.

Literatur

- ADLER, L., Der Mensch in der Sicht der Bibel, Basel 1965.
ALEXANDER, G., Die Lehre von der Entspannung und Eutonie, in: Eutonie, Sammelband, Ulm 1964, 32-68.
BARTUSSEK, A., Die Beziehung zwischen Körperhaltung und Gesund-

- heit der inneren Organe, in: Eutonie, 1964, 78—90.
- BODE, R., Ausdrucksgymnastik, München 1922.
- Das Lebendige in der Leibeserziehung, München 1926.
- Aufgaben und Ziele der Rhythmischen Gymnastik, München 1933.
- BUKH, N., Grundgymnastik, Leipzig, 7. Aufl. 1927.
- BUYTENDIJK, F. J. J., Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung, Berlin 1956.
- CHACE, M., Rhythm and Movement as Used in St. Elisabeths Hospital, *Socitometry* 8 (1945) 481—483.
- DALCROZE, E. J., Rhythmus, Musik und Erziehung, Basel 1921.
- Der Rhythmus als Erziehungsmittel für das Leben und die Kunst, Basel 1907.
- DEVI, I., Ein neues Leben durch Yoga, München 1965.
- DIEM, C., Theorie der Gymnastik, Berlin 1930.
- DROPSY, J., SHELEEN, L., Expression corporelle et relations humaines, *Bull. Psychol.* 13/16 (1969/70) 750.
- DÜRCKHEIM, K. von, Japan und die Kultur der Stille, München/Planegg 1950.
- Hara, die Erdmitte des Menschen, München/Planegg 1951.
- Der Alltag als Übung, Stuttgart 1970, 3. Aufl.
- EICHRODT, W., Das Menschenverständnis des Alten Testaments, Basel 1946.
- ELIADE, M., Yoga, Zürich 1960.
- FAST, J., Body Language, New York 1970.
- FAUST, J., Aktive Entspannungsbehandlung, Stuttgart 1936.
- FINE, R., Psychodance, *Group Psychotherapie* 15 (1962) 203.
- FINE, R.; DALY, D.; FINE, L., Psychotanz, *dieses Buch*.
- FROSTIG, M., Movement and Education, Los Angeles 1970; dtsh.: Bewegungserziehung, München 1973.
- FUCHS, M., Eigenrhythmus über Entspannung und Atmung ohne Selbsthypnose, *Zeitschrift f. psychosom. Med.* 2 (1964).
- Atem-Entspannungstherapie bei psychosomatischen Störungen von Kindern und Jugendlichen, in: L. HEYER-GROTE 1970.
- GAULHOFER, K.; STREICHER, M., Natürliches Turnen, Wien 1930.
- GLASER, V., Sinnvolles Atmen, Berlin.
- Sinnvolle Gymnastik durch aktives Dehnen, Bad Homburg v. d. H. 1970.
- HAGEMANN, H., Über Körper und Seele der Frau, Leipzig 1927.
- HARTE, E., Die verschiedenen Gymnastikschulen, in: NEUENDORF, Die Deutschen Leibesübungen, Berlin 1927.
- HELMRICH, H., Passive Entspannungsgymnastik (in Vorbereitung).
- HERRIGEL, E., Der Zen-Weg, München/Planegg 1958.
- Die Kunst des Bogenschießens, München/Planegg 1960, 9. Aufl.

- HETTINGER, T., Fit sein, fit bleiben. Isometrisches Muskeltraining für den Alltag, Stuttgart 1969.
- HEYER-GROTE, L., Atems Schulung als ein Element der Psychotherapie, Darmstadt 1970.
- HILKER, F., Reine Gymnastik, Berlin 1926, 2. Aufl.
- HOLLER-VON-DER-TRENCK, J., Atemarbeit in der Medau-Schule, *Atem* 3 (1965) 13-17.
- Atemarbeit in der Medauschule, *Atem* 1 (1966) 18-27.
- Wann werden gymnastische Übungen zur Organgymnastik, *Atem* 2 (1969) 23-27.
- HORETZKI, O., Pantomime als Methode der Gruppenpsychotherapie, *Z. f. Psychoth. med. Psychol.* 15 (1965) 130.
- JACOBS, D., Die menschliche Bewegung, Ratingen 1962.
- JACOBSON, E., Progressive relaxation, Chicago 1938.
- JUNOVA, H.; KNOBLOCH, F., Psychogymnastik als eine Methode der Psychotherapie, *Praxis der Psychotherapie* 11 (1966).
- KIRCHBERG, F., Atmungsgymnastik und Atmungstherapie, Berlin 1913.
- KLEINSORGE, H., Gezieltes Gruppentraining bei Organfunktionsstörungen, *Z. f. Psychoth. med. Psychol.* 4 (1954) 184.
- Le training organique dirigé, *Rev. med. Psychosomat.* 2 (1960) 183.
- Selbstentspannung und gezieltes Organtraining, Trainingsheft, Stuttgart 1970.
- KLUMBIES, G.; KLEINSORGE, H., Technik der Relaxation, Jena 1967.
- KUPPE, K. O., Zeitspiegel des Atems, Bad Homburg v. d. Höhe 1960.
- LANGEN, D., Die Gestufte Aktivhypnose, Stuttgart 1969, 3. Aufl.
- LYSEBETH, A. von, Yoga für Menschen von heute, München 1970.
- MEDAU, H., Moderne Gymnastik, Celle 1967.
- Deutsche Gymnastik, Stuttgart 1940.
- MENSENDIEK, B., Körperkultur der Frau, Berlin 1906.
- MENZLER, D., Die Schönheit deines Körpers, Stuttgart 1924, 25. Aufl.
- PAROW, J., Funktionelle Atmungstherapie, Stuttgart 1953.
- Heilung der Atmung, Stuttgart 1967.
- PETREMENT, S., Le dualisme dans l'histoire de la Philosophie et des religions, Paris 1949.
- PETZOLD, H., Die Arbeiten von Petzold und Mitarbeitern finden sich in der Bibliographie am Schluß dieses Buches.
- SACHS, C., Eine Weltgeschichte des Tanzes, 1933.
- SAURBIER, B., Geschichte der Leibesübungen, Frankfurt 1969, 6. Aufl.
- SCHAARSCHUCH, A., Lösungs- und Atemtherapie bei Schlafstörungen, Bietigheim 1962.

- SCHICK, H.; VOSSLER, H.-E., Angebot und Beteiligung. Strukturanalysen zur Entwicklung und Situation der Volkshochschulen, Stuttgart 1968.
- SCHMITT, J. L., Atemheilkunst, München, 3. Aufl. 1956.
- Das Hohelied vom Atem, München 1966, 4. Aufl.
- SCHLAFFHORST, C.; ANDERSEN, H., Atmung und Stimme, Berlin 1928.
- SCHULZ, I. H., Das Autogene Training, Stuttgart, 10. Aufl. 1960.
- Übungsheft für das autogene Training, Stuttgart, 14. Aufl. 1969.
- SIEPER, J., Kreativitätstraining in der Erwachsenenbildung, *Volkshochschule im Westen* (1971).
- SUREN, H., Atemgymnastik, Stuttgart 1929.
- SUZUKI, Ein Leben aus Zen, München/Planneg 1966.
- TRUMPF, R., Aktive Bewegungstherapie bei inneren Erkrankungen, Stuttgart 1950.
- VOGLER, P., Physiotherapie, Stuttgart 1968.
- VOLIN, M.; PHELAN, N., Yoga für Frauen, München 1965.
- WATTS, A. W., Vom Geist des Zen, Stuttgart 1956.
- Weitere Literatur in der nachfolgenden Biographie.*

Literaturverzeichnis

- ALEXANDER, G., Eutonie, 1974, *dieses Buch*.
- Eutonie. Haltung und Bewegung in psycho-somatischer Sicht, Haug, Ulm 1964.
- ASSAGLIOLI, R., Psychosynthesis, New York 1967.
- BAYER, G., Methodische Probleme der Verhaltenstherapieforchung, in: KRAIKER (1974).
- BERGER, A., Relaxative Organgymnastik und psychologische Gruppenarbeit im System einer „totalen Gymnastik“ nach H. Petzold, *Atem und Mensch*, Heft 3 und Heft 4 (1971).
- BERNE, E., Games People Play, Grove Press, New York 1964, dtsh. bei Rowohlt 1972.
- The structure and Dynamics of Organizations and Groups, Grove, New York 1963.
- What do you say after you say hello?, Grove, New York 1972.
- BRIGGS, G. E., Engineering Systems Approaches to Organizations, in: W. COOPER, H. LEAVITT, M. SHELLY II, New Perspectives in Organization Research, New York 1964.
- BROWN, G. I., Human Teaching for Human Learning, an Introduction to Confluent Education, Viking Press, New York 1972.
- BROWN, M., The Healing Touch, Berkeley 1973.

- BUYTENDIJK, F. J. J., Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung, Springer, Berlin/Heidelberg 1956.
- DERBOLOWSKY, U., Atemtherapie, *dieses Buch*, 1974.
- DROPSY, J., Vivre dans son Corps, Epi, Paris 1973.
- SHELEEN, L., Expression corporelle et relations humaines, *Bull. psychol.* 13/16 (1969/70) 750—757.
- Maitrise Corporelle und menschliche Beziehungen, *dieses Buch*, 1974.
- DÜRCKHEIM, K. v., Vom Leib der man ist, *dieses Buch*, 1974.
- ENGLISH, F., Transaktions- und Skriptanalyse, Hrsg. von H. PETZOLD und M. PAULA, Studienausgabe PFB-Altmann, Hamburg 1975.
- FELDENKRAIS, M., Der aufrechte Gang, Insel, Frankfurt 1968.
- FLINTNER, A., Das Kinderspiel, Pieper, München 1973.
- FORRESTER, J. W., Industrial dynamics, MIT-Press, Cambridge, Mass. 1961.
- Grundsätze einer Systemtheorie, Gabler, Wiesbaden 1972.
- FUCHS, M., Funktionale Entspannung, Hippokrates, Stuttgart 1974.
- GADAMER, H., Wahrheit und Methode, Mohr, Tübingen 1965².
- GAGNÉ, R. M., Psychological Principles in System Development, New York 1962.
- Die Bedingungen des menschlichen Lernens, Schroedel, Hannover 1969.
- GOFFMAN, E., Wir alle spielen Theater, Pieper, München 1973.
- Interaktion, Pieper, München 1973.
- GOLDFRIED, M. R., KENT, R. N., Traditional versus behavioral personality assessment: A comparison of methodological and theoretical assumptions, *Psychological Bulletin* 77 (1972) 409—420.
- GUNTHER, B., Sense Relaxation, Below your Mind, Collier, New York 1969; dtsh. Bärmeier & Nickel 1969.
- HALL, R., The Loomie School, Los Angeles 1971.
- HARTIG, M., Selbstkontrolle, Urban Schwarzenberg, München 1973.
- HEYER-GROTE, L., Atemschulung als Element der Psychotherapie, Wissensch. Buchgesellschaft, Darmstadt 1970.
- HOMME, L. E., Perspectives in Psychology (XXIV): control of coverants, the operants of the mind, *Psychological Records* 15 (1965) 501—511.
- HUIZINGA, J., Homo Ludrus, Rowohlt, Reinbeck 1969.
- ILJINE, V. N., Improvisiertes Theaterspiel zur Behandlung von Gemütsleiden, *Theatralny Kurier*, Beilage, Kiew 1909 (russ.).
- Kranke spielen Theater — ein Weg zur Heilung des Leibes und der Seele, *Theatralny Kurier*, Beilage, Kiew 1910 (russ.).
- Die Struktur des menschlichen Körpers, die Charakterologie und die Bestimmung des Geistes, Budapest 1923 (russ.).
- Therapeutisches Theaterspiel, Paris 1942 (russ.).

- Das therapeutische Theater, in: PETZOLD 1971 a.
- JACOBSON, E., *Progressive Relaxation*, University of Chicago Press, Chicago 1938.
- JANOV, A., *Der Urschrei*, Fischer, Frankfurt 1973.
- *Die Anatomie der Neurose*, Fischer, Frankfurt 1974.
- *The Primal Revolution*, Touchstone, Simon & Schuster, New York 1972.
- *The Feeling Child*, Simon & Schuster, New York 1973.
- KANFER, F. H.; MARSTON, A. R., Determinants of self-reinforcement in human learning, *J. Exp. Psychology*, 66 (1963) 245–254.
- SASSLOW, G., Behavioral diagnosis, in: C. M. FRANKS, *Behavior Therapy: Appraisal and status*, New York 1969.
- PHILLIPS, J. S., *Learning Foundations of Behavior Therapy*, Wiley, New York 1970.
- KELEMAN, S., *The Body is Alive and more*, Simon & Schuster, New York 1974.
- KIPHARD, E. J., *Bewegungsdiagnostik bei Kindern*, Flöttmann, Gütersloh 1972.
- KEMPLER, W., *Gestalt Family Therapy*, Oslo 1973.
- KÖSTLIN-GLOGER, G., *Sozialisation und kognitive Stile*, Beltz, Weinheim 1973.
- KOFFKA, K., *Principles of Gestalt Psychology*, New York 1935.
- KRAIKER, C., *Handbuch der Verhaltenstherapie*. Kindler, München 1974.
- KUHN, A., *The Study of Society, a Unified Approach*, Homewood/Ill., 1963.
- LAZARUS, A. A., In support of technical eclecticism, *Psychol. Report* 21 (1967) 415–416.
- LATNER, J., *The Gestalt Therapy Book*, Julian Press, New York 1973.
- LE BOULCH, J., *Vers une science du mouvement humain*, Editions ESF, Paris 1971.
- *L'Education par le mouvement*, Editions ESF, Paris 1973.
- LEUTZ, G. A., *Das klassische Psychodrama nach Moreno*, Springer, Berlin 1974.
- LEWIS, R.; LOWEN, A., *Bioenergetic, dieses Buch*, 1974.
- LOWEN, A., *Depression and the body*, Penguin, Baltimore, 1972.
- *Bioenergetic*, New York 1975 (in print).
- Weitere Bücher von A. Lowen finden sich im Literaturverzeichnis zu LEWIS u. LOWEN, *Bioenergetic, dieses Buch*, aufgeführt.
- LUHMANN, N., *Zweckbegriff und Systemrationalität*, Mohr, Tübingen 1968.
- *Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität*, Stuttgart 1968.

- Soziologische Aufklärung. Aufsätze zur Theorie sozialer Systeme, Westdeutscher Verlag, Köln/Opladen 1970.
- MARCEL, G., Sein und Haben, Schöningh, Paderborn 1968.
- Homo Viator, Bastion, Düsseldorf 1949.
- Philosophie der Hoffnung, List, München 1964.
- MASLOW, A., Psychologie des Seins, Kindler, München 1973.
- Religions, Values and Peak-Experiences, Ohio State University Press, Ohio 1964.
- MEDERER, S., Bewegungstherapie mit Psychotikern, *Integrative Therapie* 2 (1975).
- MIDDENDORF, I., Die Praxis der Atemtherapie, *Integrative Therapie*, 2 (1975).
- MILLER, S., Psychologie des Spiels, Otto Maier, Ravensburg 1973.
- MORENO, J. L., Das Stegreiftheater, Kiepenheuer, Potsdam 1923.
- Gruppenpsychotherapie und Psychodrama, Thieme, Stuttgart 1959.
- PAHLEN, K., Musiktherapie, Heyne, München 1973.
- PALOS, S., Atem und Meditation, Scherz, Bern 1972.
- PERLS, F. S., Ego, Hunger and Aggression, London 1947; Random House, New York 1969².
- Gestalttherapie in Aktion, Klett, Stuttgart 1974.
- In and Out the Garbage Pail, Real People Press, Lafayette 1969.
- The Gestalt Approach. Eye Witness to Therapy, Science and Behavior Books, Ben Lomond/Calif. 1973.
- HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P., Gestalt Therapy, Julian Press, New York 1951; Dell, New York 1965².
- PESSO, A., Movement in Psychotherapy, New York University Press, New York 1969.
- Experience in Action. A Psychomotor Psychology, New York University Press, New York 1973.
- PETZOLD, H. G., Die verhaltenstherapeutische Komponente im Psychodrama, Überlegungen zum Konzept eines Behaviourdramas, Paris (1969 a), mimeogr.
- L'analyse progressive en psychodrame analytique, Paris 1969 b, mimeogr.
- Les Quatre Pas. Concept d'une communauté thérapeutique, Paris 1969 c, mimeogr.
- Le „Gestaltkibbouz“ modèle et méthode thérapeutique. Paris 1970 a, mimeogr.
- Some important techniques of psychodrama, Vidareutbildningskurs i psykiatri. Hrsg. E. FRANZKE, Växjö 1970 b.
- Thérapie du mouvement, training relaxatif, thymopratique et éducation corporelle comme integration, Paris 1970 c, mimeogr.
- Psychodramatische Techniken in der Therapie mit Alkoholikern.

- Zeitschr. f. prakt. Psychol.* 8 (1970 d) 387—408; überarb. Fassung in, PETZOLD (1972 a).
- Bibliographie zur Gruppenpsychotherapie und zum Psychodrama, *Zeitschr. f. prakt. Psychol.* 8 (1970 e) 454—474; überarbeitete Fassung (750 Titel) in: PETZOLD (1972 a).
 - Die therapeutischen Möglichkeiten der psychodramatischen Magic-Shop-Technik, *Zeitschr. f. klin. Psychol. Psychother.* 4 (1971 a) 345—396.
 - Psychodramatisch gelenkte Aggression in der Therapie mit Alkoholikern, *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* 3 (1971 b) 268—281.
 - Möglichkeiten der Psychotherapie bei drogenabhängigen Jugendlichen, in: G. BIRDWOOD, Willige Opfer, Rosenheim 1971 c, 212—245.
 - Triadisches Psychodrama in der Erwachsenenbildung, *Volkshochschule im Westen* 3 (1971 d) 120—132.
 - Behaviourdrama eine verhaltenstherapeutische Variante des Psychodramas, Ref. auf der I. Tagung der Europäischen Gesellschaft für die Modifikation und Therapie des Verhaltens, München 20.—23. Juli 1971 e.
 - Chemische Aversionskonditionierung, nondirektive Gruppenpsychotherapie, Gruppenhypnose, klassisches und tetradisches Psychodrama in der Behandlung von Alkoholikern, ein Methodenvergleich, Referat auf dem VI Int. Kongreß f. Psychodrama und Soziodrama, Amsterdam 22.—26. August 1971 f.
 - La méthode spectrométrique en psychodrame, thérapie de groupe et dynamique de groupe, *Folia Psychodramatica* 3 (1971 g Louvain) 65—73.
 - Einige Psychodramatische Initial-, Handlungs- und Abschlußtechniken, *Zeitschr. f. Psychother. med. Psychol.* 6 (1971 h) 209—227.
 - (Hrsg.), Angewandtes Psychodrama in Therapie, Pädagogik, Theater und Wirtschaft, Junfermann, Paderborn 1972 a.
 - Situationsanalyse und intensiviertes Rollenspiel in der Industrie, 1972 b in: PETZOLD (1972 a) 358—372.
 - Psychodrama als Instrument der Pastoraltherapie, der religiösen Selbsterfahrung und der Seelsorge, *Wege zum Menschen* 2/3 (1972 c) 41—56. Erweiterte Fassung in: PETZOLD (1972 a) 265—283.
 - Das spektrometrische Diagramm als Technik des Behaviourdramas und der Selbstregulation, *Psychologie und Praxis* XVI (1972 d) 134—139.
 - Komplexes Kreativitätstraining mit Vorschulkindern, *Schule und Psychologie* 3 (1972 e) 146—157.

- Methoden in der Behandlung Drogenabhängiger, Vierstufentherapie: komplexes katathymes Erleben, Psychosynthese, Gestalttherapie, Psychodrama, Nicol, Kassel 1972 f.
- Curriculum zur psychotherapeutischen und soziotherapeutischen Zusatzausbildung im Bereich der Suchtkrankenhilfe, Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe, Kassel 1972 g (mimeogr.).
- Rauschdrogen — Wirkungen und Eigenschaften, Arbeitskreis zur Abwehr der Suchtgefahren, Neuss 1972 h.
- Gestalttherapie und Psychodrama, Nicol, Kassel 1973 a.
- Die spektrometrische Methode in der Psychotherapie und psychologischen Gruppenarbeit, *Zeitschr. f. klinische Psychol. und Psychotherapie* 2 (1973 b) 110—128.
- (Hrsg.) Kreativität und Konflikte, Junfermann, Paderborn 1973 c.
- Das Soziodrama als Instrument kreativer Konfliktlösung 1973 d, in: PETZOLD (1973 c).
- Analytische Gruppenpsychotherapie, Gruppendynamik und szenisches Spiel als „triadisches Psychodrama“ in der Arbeit mit Studenten, 1973 e, in: PETZOLD (1973 c).
- Zur Therapie von drogenabhängigen Jugendlichen, in: E. THOMAS, M. AUGUSTE, In-Out, Psychosoziale Diagnose eines Drogenabhängigen, Mönchengladbach 1973 f.
- Gestalttherapie und direkte Kommunikation in der Arbeit mit Elterngruppen 1973 g, in: PETZOLD (1973 c).
- Moderne Methoden psychologischer Gruppenarbeit in der Erwachsenenbildung 1973 h, in: PETZOLD (1973 c).
- Das Therapeutische Theater 1973 i, in: PETZOLD (1973 a).
- Psychodrama and Role Playing as Methods of Psychological Group Work 1974 a, in: BRADFORD, BENNE, GIBB, LIPPITT (Hrsg. 1974).
- (Hrsg.), Drogentherapie — Methoden, Modelle, Erfahrungen, Junfermann/Hoheneck, Paderborn 1974 b.
- Phoenix und Odyssey Houses als Modelle in der Behandlung Drogenabhängiger 1974 c, in: PETZOLD (1974 b).
- Therapeutische Modelle und Methoden in der Behandlung Drogenabhängiger 1974 d, in: PETZOLD (1974 b).
- Daytop — das „Konzept“ einer Therapeutischen Gemeinschaft zur Behandlung Drogenabhängiger 1974 e, in: PETZOLD (1974 b).
- Das Vierstufenmodell der Therapeutischen Kette in der Behandlung Drogenabhängiger 1974 f, in: PETZOLD (1974 b).
- Tetradisches Psychodrama in der Behandlung von Alkoholikern 1974 g, in: PETZOLD (1974 b).
- Programmatische und curriculare Überlegungen zur Ausbildung

- von Suchtkrankentherapeuten, und -Betreuern 1974 h, in: PETZOLD (1974 b).
- Planspiel und methodenvariables Laboratorium in der Ausbildung von Suchtkrankentherapeuten 1974 i, in: PETZOLD (1974 b).
 - (Hrsg.) Psychotherapie und Körperdynamik, Junfermann, Paderborn 1974 j.
 - Integrative Bewegungstherapie 1974 k, in: PETZOLD (1974 j).
 - Konzepte zur Drogentherapie, 1974 k, in: PETZOLD (1974 b).
 - Gruppenhypnose, Urban & Schwarzenberg, München (1975 a).
 - Das Therapeutische Theater V. N. ILJINEs und andere Verfahren „dramatischer Therapie“, *Gruppendynamik* Jg. 1975 b.
 - Gestaltdrama, *Integrative Therapie* 1 (1975 c).
 - Transaktionale Analyse, Scriptanalyse und Gestalttherapie (1975 d), in: PETZOLD, H., PAULA, M. (1975).
 - Innovative Psychotherapie, *Psychologie Heute*, Jg. 1975 e.
- PETZOLD, H. G., OSTERHUES, U. J., Zur verhaltenstherapeutischen Verwendung von gelenkter katathymen Imagination und Behaviourdrama in einem Lebenshilfezentrum, in: PETZOLD (1972 a) 232–241.
- , SCHMIDT, I., Psychodrama und Theater, in: PETZOLD (1972 a) 13–44.
 - , SCHULWITZ, I., Tetradesches Psychodrama in der Arbeit mit Schulkindern, in: PETZOLD (1972 a) 310–330.
 - , GEIBEL, Ch., „Komplexes Kreativitätstraining“ in der Vorschulerziehung durch Psychodrama, Puppenspiel und Kreativitätstechniken, in: PETZOLD (1972 a) 331–334.
 - , OSTERHUES, U. J., Ekklesiogene Neurosen und Sexualität — Standortbestimmung und Ansatz zur gruppenpsychotherapeutischen Behandlung, *Zeitschr. f. prakt. Psychol.* 7 (1972).
 - , ILJINE, V. N., ZENKOVSKIJ, B., Das Didaktische Theater in der Schulischen Erziehung, *Internationale Zeitschr. für Erziehungswissenschaften* 2 (1972) 232–237.
 - , ILJINE, V. N., SCHMIDT, I., Didaktisches „théâtre permanent“ in der Erwachsenenbildung, *Volkshochschule im Westen* 2 (1972).
 - , SIEPER, J., Zur Verwendung des Psychodramas in der Erwachsenenbildung, in: PETZOLD (1973 c).
 - , BERGER, A., Integrative Bewegungs-erziehung, in: PETZOLD (1974 j).
 - , VOLLMER, S., STICHTENOTH, H., STURM, K., RABE, M.-L., BEHNECKE, H., Die therapeutische Kette als Modell der Behandlung Drogenabhängiger — Berichte aus der Therapiekette Hannover, RP-Modelle, Rauschmittel, Diesterweg/Kösel, München 1974.

- , PAULA, M., (Hrsg.): F. ENGLISH, Transaktions und Skriptanalyse, Studienausgabe, PFB-Altmann, Hamburg 1975.
- , BUBOLZ, E. (Hrsg.), Geragogik — Bildungsarbeit mit alten Menschen (in Vorbereitung).
- POLSTER, E., POLSTER, M., Gestalt Therapy Integrated, Brunner/Mazel, New York 1973.
- REDFIELD, R., Societies and Cultures as Natural Systems, *The Journal of the Royal Anthropological Institute*, 85 (1955) 19—32.
- REICH, W., Die Funktion des Orgasmus, Fischer, Frankfurt 1972.
- REVERS, W. J., HARRER, G., SIMON, W. C. M., Neue Wege der Musiktherapie, Econ, Düsseldorf 1974.
- ROLF, I., Structural Integration & Gravity: An Unexplored Factor in a more Human Use of Human Beings, Boulder, Colorado 1972.
- ROGERS, C., Encounter Gruppen, Kindler, München 1974.
- SATIR, V., Conjoint Family Therapy, Science and Behavior Books, Ben Lomond/Cal. 1967; dtsh. Familienbehandlung, Lambertus, Freiburg 1973.
- Peoplemaking, Science and Behavior Books, Ben Lomond 1972.
- SCHLAFFHORST, C., ANDERSEN, H., Atmung und Stimme, Wolfenbüttel/Berlin 1928.
- SELVER, C., Sensory Awareness Training, *dieses Buch*, 1974.
- SIMKIN, J., Lecture on Gestalttherapy, Gestaltkibbuz des Fritz Perls Instituts, Dugi Otok, 1973, mimeogr.
- SKOWRONEK, H., Umwelt und Begabung, Klett, Stuttgart 1973.
- STEVENS, J. O., Awareness, Real People Press, Lafayette/Moab 1971.
- STIEFVATER, E. W., STIEFVATER, I. R., Chinesische Atemlehre und Gymnastik, Haug, Ulm 1962.
- THOMAS, K., Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings, Thieme, Stuttgart 1962².
- TOLMAN, E. C., There is more than one kind of learning, *Psychol. Rev.* 56 (1949), 144—155.
- VOIGT, R., Über den Aufbau von Bewegungsgestalten, *Neue Psycholog. Studien*, Bd. IX, 1 (München 1933) 5—32.
- WATZLAWICK, P., BEAVIN, J., JACKSON, D., Pragmatics of Human Communication, Northon, New York 1967.
- WOODWORTH, R. S., Dynamics of Behavior, Holt, Rinehart, Winston, New York 1958.
- YONTEF, G. A., A review of the practice of Gestalt therapy, Dissertation, University of Arizona 1969.