FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:
Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen
Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb
Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund
Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems
Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen
Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Rorschach
Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen
PD Dr. **Sylvie Petitjean**, Universität Basel
(Prof. Dr. phil. Johanna Sieper † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen)

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 18/2021

Eigene Worte finden
Kreatives Schreiben in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie mit Einbezug der „Neuen Naturtherapien“. Ein Beitrag zur „intermethodischen“ Ko-respondenz

Sina Allkemper, Gelsenkirchen *

---

* Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de), Information: http://www.eag-fpi.com.
Aus der EAG-Weiterbildung ‚*Integrative Leib- und Bewegungstherapie*‘, GutachterInnen/BetreuerInnen: Prof. Dr. Hilarion G. Petzold / Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd.

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung - persönliche Worte
	Hinführung
1	**Integrative Therapie**
1.1	Integrative Therapie als Humantherapie und Kulturarbeit
1.2	Anthropologische Bestimmungen des Menschen
1.3	Gesundheits- und Krankheitsmodelle der Integrativen Therapie
1.3.1	Klinische Gesundheits- und Krankheitsmodelle
1.3.2	Anthropologisches Gesundheits- und Krankheitsmodell
1.4	Heil- und Wirkfaktoren in der Integrativen Therapie
1.4.1	Die vier Wege der Heilung und Förderung
1.4.2	Die Heil- und Wirkfaktoren
2	**Integrative Leib- und Bewegungstherapie**
2.1	Grundlegende Aspekte der Integrativen Leib- und Bewegungs-Therapie
2.2	Der komplexe Bewegungsbegriff der Integrativen Therapie
2.3	Der Wahrnehmungsbegriff der Integrativen Therapie
2.4	Kreative Medien und Intermediale Quergänge
3	**Kreatives Schreiben in der Integrativen Therapie**
3.1	Integrative Poesie- und Bibliotherapie
3.2	Poesie und gestaltete Sprache

3.3	Kreatives Schreiben
3.4	Die Sprachtheorie der Integrativen Therapie
3.5	Die Anthropologie des schöpferischen Menschen
4	**Kreatives Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie – Entwurf einer Praxis**
5	**Beispiele aus eigener Praxis**
5.1	Dyadische Settings (Einzeltherapien)
5.2	Gruppentherapien
6	**Kreatives Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie – theoretische Untermauerung**
6.1	Der Entfremdung begegnen
6.2	Komplexe Achtsamkeit entwickeln
6.3	Lebenskunst und persönliche Souveränität entwickeln
6.4	Schreiben als Kulturarbeit
6.5	In der Natur schreiben – Wege aus der Entfremdung von der Natur
6.5.1	Ökophilie und Ökosophie, Oikeiosis
6.5.2	Green Writing© und Green Meditation
7	**FAZIT**
8	**Zusammenfassung / Summary**
9	**Literaturverzeichnis**

Einleitung - persönliche Worte

Eigene Worte finden - das ist der Titel, den ich für diese Abschlussarbeit gewählt habe. Und das ganz sicher nicht zufällig.

Nach etwa sechs Jahren stehe ich nun kurz davor, meine Weiterbildung zur Integrativen Leib- und Bewegungstherapeutin abzuschließen. Und wie es die *Integrative Therapie* kennzeichnet (und in meinen Augen so wertvoll macht), waren dies sehr intensive Jahre der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, angestoßen durch die intensive Selbsterfahrung. Und so könnte man vielleicht auch meinen persönlichen Entwicklungsprozess als einen Weg des „Eigene-Worte-Findens“ beschreiben.

Weil es grade gut passte und vermutlich die gute Ergänzung schon unwissentlich ahnend, wählte ich die Grundstufe in Integrativer Poesie- und Bibliotherapie als Fach im Wahlpflichtbereich und kam hier mit dem kreativen Schreiben in Kontakt. Anfangs noch sehr zaghaft, entdeckte ich jedoch schnell die für mich persönlich wertvolle Kraft der Sprache und ganz besonders der gestalteten und gestaltenden Sprache.

Ich fand für mich einen Weg, mich auszudrücken und mich und mein Erleben in Worte zu fassen, mir selbst eine Stimme zu verleihen. Vielleicht fand ich zum ersten Mal überhaupt einen Weg, meine eigene Stimme wirklich zu hören.

Glücklicherweise fügte es sich so, dass nach Abschluss der Grundstufe in Poesie- und Bibliotherapie die Aufbaustufe in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie begann. Oder anders gesagt, dass die Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliotherapie und die Begegnung mit dem kreativen Schreiben genau in die Pause zwischen Grund- und Aufbaustufe der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie fiel.

In der Aufbaustufe wurden mir dann schnell der Zusammenhang von Eindruck und Ausdruck und die große Bedeutung der Expression des in Bewegung und Wahrnehmung Erlebten deutlich - und so landete ich wieder beim kreativen Schreiben.

Da ich bereits seit Beginn der Ausbildung als Bewegungstherapeutin in einer Psychiatrie arbeite, hatte ich die Gelegenheit, auch gleich vieles auszuprobieren und in die Tat umzusetzen. Meine Neugier war geweckt, und so fing ich an, das kreative Schreiben sowie ausgewählte Texte zum Vorlesen mehr und mehr in meine bewegungstherapeutischen Stunden zu integrieren und damit sehr gute Erfahrungen zu machen.

Auch persönlich befasste ich mich immer wieder mit dem Thema und experimentierte mit verschiedenen Formen des Schreibens, was ich bis heute als große Bereicherung empfinde.

Ebenso beobachtete ich dies bei den Patient*innen, die ich im Laufe der Jahre auf ihren Entwicklungswegen begleiten durfte, im Einzel- wie im Gruppensetting, im stationären, teilstationären und ambulanten Rahmen.

Auf vielerlei Wegen kam ich, auch hier privat wie beruflich, immer wieder mit der Bedeutung der Natur und der Begegnung mit ihr in Kontakt. Schnell wurde mir deutlich (vital evident geradezu!), dass die Natur und die Natürlichkeit des Menschen grade in diesem Themenfeld, in dem ich mich bewegte, nicht zu übersehen war. Ich beschäftigte mich zunehmend mit den Neuen Naturtherapien - und konnte auch hier Vieles mehr und mehr praktisch mit meinen Patient*innen ausprobieren und wunderbare Erfahrungen machen.

Aus dieser Neugier und Begeisterung heraus wählte ich dieses Thema für meine Abschlussarbeit, mit der Idee, diese mir aus der Praxis so einleuchtend erscheinenden Zusammenhänge theoretisch zu untermauern und mehr Integrative Leib- und Bewegungstherapeut*innen sowie alle interessierten Menschen für dieses Thema zu begeistern.

Hinführung

Nach diesen sehr persönlichen einleitenden Worten, möchte ich noch einen Blick auf das Anliegen dieser Arbeit werfen. Als werdende und wachsende Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin möchte ich meine Begeisterung für das kreative Schreiben teilen und einladen, sich mit der Verbindung von Leib, Bewegung und Sprache zu beschäftigen. In meiner eigenen Praxis arbeite ich viel in dieser Verbindung und erlebe, dass das kreative Schreiben die Praxis bereichert.

Um das Anliegen dieser Arbeit zu illustrieren, möchte ich gerne ein Beispiel aus einer Gruppenstunde anführen, das eine Idee von der angestrebten Verbindung geben soll:

> In einer bewegungstherapeutischen Gruppe aus stationären Patient*innen wird der Themenwunsch geäußert, „Dampf abzulassen“.
>
> Wir beginnen die Stunde mit Gehen durch den Raum, lockernden Bewegungen den eigenen Impulsen folgend. Dazu erfolgt eine Anleitung zum eigenleiblichen Spüren. Ich gebe schließlich den Impuls rein, „es abzuschütteln“. Die Patient*innen gehen weiter durch den Raum und schütteln Arme, Beine und den Körper nach eigenem Ermessen. Dann leite ich eine Übung zur Schulter-Nacken-Entspannung an (mit dem Einatmen die Schultern zu den Ohren, mit dem tiefen Ausatmen diese wieder fallen lassen). Anschließend folgt eine Imagination, weiterhin im Gehen: „Was kann Ihnen denn grade mal ‚getrost den Buckel runter rutschen‘? Lassen Sie es doch vor ihrem inneren Auge mal runterrutschen… und was runtergerutscht ist, lassen Sie ruhig liegen…“. Anschließend spiele ich ein Musikstück ab, die Patient*innen gehen weiter, nehmen den Rhythmus der Musik auf und werden von mir erneut eingeladen, abzuschütteln „was noch abgeschüttelt werden muss“.
>
> Anschließend treffen wir uns in einem großen Kreis, ich gebe zwei große, weiche Bälle hinein, die mit viel Kraft geworfen oder geschossen werden können. Diese bewegen die Patient*innen zwischen sich hin und her, bis ich eine einkehrende Ruhe wahrnehme. Um uns auch wieder herunter zu regulieren, schlage ich vor, einen Ball möglichst lautlos zwischen den Patient*innen hin und her zu bewegen. Es schließt sich eine Phase zum eigenleiblichen Spüren an, in der die Patient*innen angehalten werden, besonders die Unterschiede im Vergleich zum Beginn der Stunde wahrzunehmen.
>
> Nun folgt die Schreibphase mit dem Impuls, einen Vierzeiler zum Thema „es abschütteln“ zu schreiben.
>
> Das anschließende Vorlesen erfolgt freiwillig. Schwerpunkte der Texte in dieser Stunde sind das wohltuende und entspannende Gefühl, eine Last abzulegen und verbesserte Lebensqualität durch Ablegen von Lasten.

Das kreative Schreiben kann eine gute Form sein, Erfahrungen und Erlebnisse, Wahrnehmungen aus der bewegungstherapeutischen Praxis in Worte zu fassen und zur Sprache zur bringen. Manchmal dient es auch dazu, sich überhaupt der eigenen Themen bewusst zu werden. Insofern geht es immer um die eigenen Worte und Worte für das eigene Erleben.
Bei der Vorbereitung dieser Arbeit habe ich einen Notizzettel aus meinem ersten Seminar im kreativem Schreiben wiedergefunden: er ist betitelt „*mehr als Sprache/Worte*“ und umfasst die folgende Sammlung:

stumm vor Glück
sprachlos vor Staunen
namenloses Entsetzen
für etwas keine Worte haben
die Sprache verschlagen
unsagbar
unfassbar
ohne Worte sein
die Worte fehlen mir
es bedarf keiner Worte

Es wird deutlich, wie sehr Sprache und Leib zusammenhängen und sich ineinander äußern. Und es deutet sich auch das an, was (noch) nicht in Worten fassbar oder auszudrücken ist, aber einen leiblichen Niederschlag und/oder Ausdruck findet.

Daher zeichne ich im Rahmen dieser Arbeit eine Skizze einer leib- und bewegungstherapeutischen Praxis, die kreatives Schreiben integriert um Worte zu finden für Erlebtes und Wahrgenommenes und fülle diese mit einer Reihe von Beispielen aus meiner eigenen Erfahrung.

Gleichzeitig möchte ich diese Verbindung in den theoretischen Rahmen der Integrativen Therapie einordnen und auf deren Boden begründen. Dazu ziehe ich die Themen der Entfremdung, der komplexen Achtsamkeit, der persönlichen Lebenskunst und Souveränität sowie der kritischen Kulturarbeit heran. Ich lege dabei bewusst einen Schwerpunkt auf Entfremdung als Krankheitsursache.

Der Integrative Ansatz schätzt die ethische und ökologische Verantwortung mit Menschen Arbeitender (‚**caring for people**‘) hoch ein. Ich zeige, wie Entfremdung vom Leib und damit auch von der eigenen Sprache geschieht und welche Folgen diese für den Einzelnen und die Menschheit und Ökologie haben kann. Das kreative Schreiben bietet einen Weg, der Entfremdung – und damit auch sich selbst – zu begegnen. Schließlich verdichten sich diese Überlegungen im Kontext des bewegten und kreativen Schreibens in der Natur. Hier geht es mir auch um eine Sensibilisierung für die Notwendigkeit des ‚**caring for nature**‘. Die „Neuen Naturtherapien“ spielen in der Integrativen Therapie eine zunehmend große Rolle; und in und mit der Natur verbinden sich Bewegung, Leib und Sprache besonders.

Um an diesen Punkt zu gelangen, beginnt diese Arbeit mit einer Einführung in das Verfahren der Integrativen Therapie und in die beiden hier relevanten Methoden der **Integrativen Leib- und Bewegungstherapie** sowie der **Integrativen Poesie- und Bibliotherapie**. Letztere wird vertiefend eingeführt, da dieser das kreative Schreiben zuzuordnen ist und dieses in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie eingeführt werden soll.

1 *Integrative Therapie*

> „Die ***Integrative Therapie*** (**IT**) ist eine komplexe Form ‚**bio-psycho-sozial-ökologischer Humantherapie**', ‚**kreativer Bildungsarbeit/Agogik**', **‚kritisch-engagierter Kulturarbeit**' und ‚**humanitärer und ökophiler Hilfeleistung**' in der Lebenswelt und für die Lebenswelt – denn wir brauchen ein ‚*caring for people and caring for nature*'. Sie versucht, aus dieser grundsätzlichen mundanologischen Verbundenheit und Zugehörigkeit des Menschen zur Welt (être-au-monde, Merleau-Ponty) die Engführungen tradtioneller Psycho- und Körpertherapien zu überwinden.
> In integrativer Sicht sind Menschen – Frauen und Männer – als ökologische Wesen in **Natur** *und* **Kultur** verwurzelt, was in dem anthropologischen Kernkonzept des ‚**Informierten Leibes in Kontext/Kontinuum**' zum Ausdruck kommt. Es steht für eine integrative und differentielle Sicht des ‚Körper-Seele-Geist-Welt-Problems' und für eine Konnektivierung von *naturwissenschaftlich-informationstheoretischer* und *geisteswissenschaftlich-leibphänomenologischer* Betrachtungsweise. Man braucht ein solches ‚Brückenkonzept', weil es darum geht, ***mit*** Menschen und ***‚für sie' einschließlich ihrer Lebenswelt*** – beides ist nicht voneinander abzulösen – in breiter Weise Entwicklungsmöglichkeiten u n d Heilungschancen zu erarbeiten, die ihre *körperliche*, *seelische*, *geistige*, *soziale* und *ökologische* Realität und mundanologische Eingebettetheit berücksichtigen, denn keine dieser Dimensionen des Menschen darf ausgespart werden. Das ist eine Konsequenz *transversaler Vernunft* und einer komplexen und integrativen Hermeneutik/Metahermeneutik in der Moderne" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2000b[1], zitiert nach *Petzold*, *Orth* 2017b, 903; Hervorhebungen im Original)

Zu Beginn dieser Arbeit sollen die theoretischen Grundlagen der *Integrativen Therapie* vorgestellt werden. Da es bereits viele weitreichende Darstellungen der Integrativen Therapie und ihrer Kernkonzepte (z.B. *Petzold* 2009k, *Petzold* 2011e, *Petzold* 2017f, 33ff, *Rahm*, *Otte*, *Bosse*, *Ruhe-Hollenbach* 1993), sowie ihrer Entwicklung und Quellen (*Petzold* 2011i, *Petzold* 2011j) gibt, möchte ich mich an dieser Stelle auf die für diese Arbeit und deren Kontext wichtigen Faktoren beschränken.

Grundlegend für jedes Verständnis der *Integrativen Therapie* ist ihr Selbstverständnis als **biopsychosozialökologisches Verfahren** (*Orth*, *Petzold* 2010) im psychotherapeutischen Feld. Sie wendet den Blick auf den Menschen als Leibsubjekt in seinem gesamten Kontext und Kontinuum als bio-psycho-sozial-ökologisches Wesen. Deswegen wird auch der Begriff Humantherapie dem der Psychotherapie vorgezogen. Dies entspricht dem Integrativen Men-

[1] *Petzold*, H.G., *Orth*, I., *Sieper*, J. (2000b): Transgressionen II – Subjektivität, Wertschätzung und Freiheit. Düsseldorf, Hückeswagen: Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit.

schenbild, das den Menschen als Körper-Seele/Geist-Welt-Wesen oder Leib-Subjekt in Kontext und Kontinuum sieht. Dabei ist der Mensch immer eingebettet (**embedded**) in seine Lebenswelt und in Verbindung mit seinem sozialen Netzwerk/Konvoi. In Prozessen der Sozialisation (Einflüsse aus dem sozialen Nahraum), Enkulturation (Einflüsse aus dem umfassenden Kulturraum) und Ökologisation (Einflüsse aus der Umwelt) wird diese Einbettung aufgenommen, verleiblicht, verkörpert – **embodied** (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017b, 900).

Dies begründet das Verständnis der menschlichen Entwicklung als **komplexe Entwicklung** und das Verständnis der Integrativen Therapie als Entwicklungstherapie in der Lebensspanne, die dem **lifespan developmental approach** verpflichtet ist (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017b, 901ff). Daher versteht sich auch jedes menschliche Lernen als **komplexes Lernen** in der Ausbildung **persönlicher und kollektiver Mentalisierungen** (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017b, 921ff).

Weiterhin versteht sich auch die Integrative Therapie selbst als ein lernendes Verfahren, das stets versucht, verschiedene Ansätze und Konzepte zu integrieren (zur Theorie des Integrierens vgl. *Sieper*, 2006) bzw. möglichst optimal zu konnektivieren (vgl. Manuskript *Petzold* ‚Transversale Vernunft und Zukunftssicherung', 31f). Ihre Quellen sind zahlreich und reichen von philosophischen Betrachtungen über soziologische und neurowissenschaftliche Diskurse. Dies bietet die Möglichkeit ständiger Weiter- und Neuentwicklungen.

Hier kommt der **Transversalität** eine besondere Bedeutung zu:

> „***Transversalität*** ist ein Kernkonzept, das das Wesen des ‚Integrativen Ansatzes' in spezifischer Weise kennzeichnet: ein offenes, nicht-lineares, prozessuales, pluriformes Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, das in permanenten Übergängen und Überschreitungen (*transgressions*) die wahrnehmbare Wirklichkeit und die Welten des Denkens und der Imagination, die Areale menschlichen Wissens und Könnens durchquert, um Erkenntnis- und Wissensstände, Methodologien und Praxen zu konnektivieren, ein ‚Navigieren' als ‚systematische Suchbewegungen' in Wissenskomplexität und Praxisbereichen, in denen die Erkenntnishorizonte und Handlungsspielräume ausgedehnt werden können" (*Petzold* 1981l[2], zit. nach *Petzold* 2017f, 31; Hervorhebungen im Original).

Transversale Suchbewegungen Einzelner, von Gruppen, Organisationen etc. sind also durch ein Überschreiten der eigenen Denkhorizonte und eine Offenheit zu allen Seiten hin gekennzeichnet, die vielfältige Angrenzungen erlaubt. Diese kreativen und ko-kreativen Bewegungen geschehen auf der Basis der Klärung der „Ursachen hinter den Ursachen und der Folgen nach den Folgen" (vgl. *Petzold* 1994c). Dabei geht weder das Eigene verloren, noch kommt es zu einer völligen Durchmischung: Das vorhandene Wissen wird stattdessen gemeinsam, d.h. ko-kreativ gesichtet, reflektiert, konnektiviert oder integriert. So entsteht ein Prozess, der Überschreitungen möglich macht und Zukunft proaktiv gestaltet, und zwar möglichst ethisch,

[2] *Petzold, H.G.* (1981l): Transcultural aspects of therapeutic communities, International Congress of Therapeutic Communities, Manila, 15-20. November 1981, Proceedings, Dare Foundation, Manila.

nachhaltig, verantwortungsvoll für sowohl den Menschen als auch die Ökologie (vgl. Petzold 2017f, 32). **Transversale Vernunft** hat damit auch eine wichtige ethische Funktion.

Sie ist weiterhin die Grundlage einer persönlichen Lebensphilosophie und Werteorientierung; Qualitäten, die im Kontext dieser Arbeit von besonderer Bedeutung sind. *Petzold* (Manuskript ‚Transversale Vernunft und Zukunftssicherung', 4) sieht in transversaler (Ko-)Kreativität die Chance auf Überschreitungen des Bisherigen „in die richtige Richtung". Daher versteht er transversale Vernunft auch als eine „Vernunft die bemüht ist, sich immer wieder zu übersteigen, denn nur darin liegt die Möglichkeit, neues jenseits von Grenzen zu entdecken und zu erschließen und Innovationen auf den Weg zu bringen, die Grenzen ausdehnen" (ebd., 5). Und zwar in eine für die Zukunft des Menschen und der Ökosysteme der Erde zuträgliche, förderliche und schützende Richtung.

Transversale Vernunft ist stets auf die Wahrung der Integrität und Unversehrtheit von Mensch und Ökologie gerichtet. Dies drückt sich im Integrativen Ansatz im **anthropologischen** und im **ökologischen Imperativ** aus, welche so wichtig erscheinen, dass sie an dieser Stelle zitiert werden sollen:

> „Handle so, dass durch deine Lebensweise keine Gefährdungen der Biosphäre eintreten können. Sei mit 'Kontext-Bewusstsein' und 'komplexer Achtsamkeit' wachsam für schädigendes Handeln, das den Fortbestand des Lebens und die Funktion der Ökosysteme auf dieser Welt bedrohen könnte. Trete ein, wo solches Handeln durch Menschen in der Noosphäre sichtbar wird und versuche es zu verhindern. Pflege eine ökosophische Lebenspraxis, bewahre und schütze die Natur!"

Abb. 1: Der erweiterte ökologische Imperativ (*Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013, 60)

> „Frauen, Männer - Mensch! ‚Werde der Du bist! Erkenne dich selbst! Wolle Dich selbst!' Trage liebevoll Sorge für dich! Tue das Gute, nur dann wird es Gutes geben! Das alles ist schöpferische Entwicklung Deines Selbst: ein Dienst am Lebendigen, ein Werk der Freiheit, eine Ahnung von Weisheit. Suche den Anderen in seiner Andersheit zu erkennen und liebevoll um ihn Sorge zu tragen, an ihm und mit ihm Gutes zu wirken. Menschen! Arbeitet an all diesem zusammen in Wahrhaftigkeit und in wechselseitiger Hilfe: aus Engagement für eine menschengerechte Gesellschaft, aus einer Liebe zu Euch selbst und zueinander, aus einer Freude am Lebendigen, als ein Ausdruck der Freiheit, als Manifestation von Weisheit im ‚gemeinsamen Werk' der Verwirklichung von Menschsein. ‚Überschreitungen' in die Hominität geschehen dann mit der ganzen Vielfalt gelebter Humanität. Deshalb Mensch: *Handele so, dass Dein Tun vor Menschen mit klarsichtigem Blick und liebevollem Herzen bestehen kann. Dazu hast Du die Freiheit!*"

Abb. 2: Der anthropologische Imperativ (H. *Petzold* und die Bewohner von Les Quatre Pas 1969c, zit. nach *Petzold, Orth, Sieper* 2000a, 274)

Herausragende Bedeutung kommt im Integrativen Ansatz weiterhin der therapeutischen Beziehung zu, was sich auch in der therapeutischen Grundregel ausdrückt (vgl. Petzold 2000a).

Defizitäre Beziehungserfahrungen sind ein wichtiger Aspekt der Entstehung psychischer Erkrankung. Heilsam wirkt, wenn im Rahmen einer guten, tragfähigen Beziehung neue Beziehungserfahrungen gemacht werden können. Dies gelingt, wenn Therapeut*in und Patient*in sich wirklich auf die Beziehung zueinander einlassen. Das Ziel ist die Entwicklung einer gelingenden Beziehung zu sich selbst, indem es den Patient*innen über die Hereinnahme der guten Erfahrung mit dem/der Therapeut*in gelingt, sich selbst zum ‚guten Gefährten' bzw. zur ‚guten Gefährtin' zu werden (vgl. *Rahm*, *Otte*, *Bosse*, *Ruhe-Hollenbach* 1993, 351ff; *Petzold* 2003e Teil III13ff).

Zusammenfassend ist die Integrative Therapie also zu verstehen als ein transversaler Ansatz im psychotherapeutischen Feld, der sich dem gesamten Menschen in seiner biologisch-körperlichen, psychischen, geistigen, sozialen und ökologischen Dimension zu einem bestimmten Lebenszeitpunkt in seinem Lebenskontext bestimmt durch seine Natur und Kultur annimmt, und ihn im Rahmen einer tragfähigen therapeutischen Beziehung möglichst vollständig zu erfassen und zu verstehen sucht. So kann auf einem Stück begleiteter Wegstrecke gemeinsam an den Lebensthemen des Patienten oder der Patientin gearbeitet und verfestigte Strukturen wieder in Fluss gebracht und damit Entwicklung möglich werden.

Psychotherapie habe laut *Petzold*, *Orth* und *Sieper* (2014g, 46) vier Grundfunktionen:

- Krankenbehandlung und Problembewältigung,
- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden,
- Selbstgewinn und Persönlichkeitsentwicklung,
- Gesellschaftskritik und Kulturarbeit.

Das Integrative Verständnis von Gesundheit und Krankheit wird in Kapitel 1.4 dieser Arbeit genauer beleuchtet. Um die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen therapeutisch begleiten zu können, braucht es ein gutes Wissen und ein fundiertes Verständnis der menschlichen Persönlichkeit und ihrer Entwicklung (Kapitel 1.2). Was ist aber mit Gesellschaftskritik und Kulturarbeit gemeint? Und was hat dies nun mit Psychotherapie zu tun, wenn sogar betont wird, dass dies ihr „Herzstück" und „zentrale Qualität" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 40) sei?

1.1 *Integrative Therapie* als Humantherapie und Kulturarbeit

> *Integrative Therapie* als Humantherapie versteht sich entsprechend dem biopsychosozialökologischen Ansatz als „breiter Ansatz, der körperliche Dimensionen, emotionale, volitive, kognitive Aspekte einbezieht, Leiblichkeit und Sozialität betont und gesellschafts- und kulturkritische Hintergrunddimensionen systematisch zu reflektieren sucht – also stets im *Meer der Komplexität navigierend*, um metahermeneutische Perspektiven bemüht ist" (*Orth*, *Petzold* 2000, 10; Hervorhebungen im Original).

Mit dem Begriff der Humantherapie wird im Integrativen Ansatz bewusst der Begriff ‚Psychotherapie', der den Dualismus zwischen Körper und Seele eher verfestigt denn verbindende Perspektiven auftut, überschritten. Als Humantherapie umfasst eine Therapieform weit mehr vom Menschen und seiner Lebensrealitiät, also etwa seine körperlich-leiblichen Bezüge, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, sein soziales und ökologisches Umfeld, seine Nah- und Fernraumbeziehungen, seinen Bezug zur Welt und Politik usw.

Würde man diese **Embeddedness** des Menschen außer Acht lassen, so die Autoren, säße man „der Illusion auf, daß Gesundheit und Krankheit losgelöst von den untergründigen gesellschaftlichen Dynamiken erfaßt, verstanden und beeinflusst werden können" (*Petzold*, *Orth, Sieper* 2014g, 40). An anderer Stelle formulieren sie für eine Therapie, die diesen gesellschaftlichen Bedingungen Beachtung schenkt: „Die Interventionen finden dann nicht mehr nur auf der Couch, in der Gruppe, der Klinik statt, sie zielen unmittelbar auf konflikthafte und beunruhigende Lebensfelder und gesellschaftliche Realitäten" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 38). Damit wird soziales Engagement notwendiger Aspekt psychotherapeutischer Arbeit.

Hier geht es also um die Eingebundenheit des Menschen in seinen Kontext. Die Integrative Therapie sieht den Menschen nie unabhängig und losgelöst von der Umgebung und Situation um ihn herum, sondern immer eingebunden in seinen sozial-ökologischen Kontext und in sein Zeitkontinuum aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und diese prägen ihn – sie werden verleiblicht **(embodied)**. Der Mensch ist nur in seinem Kontext und Kontinuum zu verstehen (*Petzold* 1988n, 85).

Gerade wegen dieser Eingebundenheit gilt es insbesondere da, wo Lebensverhältnisse - also der aktuale Kontext - desolat, bedrohlich, unmenschlich sind oder werden, besonnen hinzusehen und mutig (parrhesiastisch) auf Missstände hinzuweisen und sich für Verbesserung und Veränderung einzusetzen. Diese Nachdenklichkeit und parrhesiastische Konfrontation geht in der Integrativen Therapie einher mit der Frage nach dem „doppelten Warum" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 58) und kennzeichnet Psychotherapie damit als Kulturarbeit (ebd.):

> „Kulturarbeit hat damit immer **Ziele**, die von Wertsetzungen und ethischen Grundpositionen bestimmt sind. Diese werden von den Mitgliedern einer Gesellschaft (*hopefully* einer Zivilgesellschaft) durch Beobachten von Situationen (*Szenen, Atmosphären, Ökotopen*), von vollzogenen Handlungsabläufen, aber auch von Intentionen (*Stücken, Scripts, Plänen*) wahrgenommen" (*Petzold* 2017f, 22; Hervorhebungen im Original).
>
> „**Kulturarbeit** ist folglich verändernde – korrigierende, optimierende, entwickelnde – Arbeit an den *kollektiven* und den in diesen gründenden *persönlichen ‚mentalen Repräsentationen'* (*Moscovi* 2001[3]; *Petzold* 2003b[4]), d.h. Kognitionen, Emotionen, Volitionen und den mit ihnen

[3] *Moscovici, S.* (2001): Social Representations. Explorations in Social Psychology. New York: New York University Press.

[4] *Petzold, H.G.* (2003b): Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen". Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - SUPERISION: Theorie - Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift 01/2003; http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-2003b-01-2003-petzold-h-g.html

verbundenen Gedanken-, Sprach- und Handlungswelten und ihren Ökologien (Kontext/Kontinuum) in fortlaufenden Prozessen der ‚**Mentalisierung**' (*Petzold* 2010f)" (*Petzold* 2017f, 21; Hervorhebungen im Original).

Die immense Bedeutung der Kritischen Kulturarbeit im Integrativen Ansatz drückt sich auch im eigens formulierten **Manifest der Kulturarbeit** aus, das wesentliche Basisziele benennt (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2013a) (vgl. Abb. 3). Kulturarbeit wurzelt in der menschlichen Fähigkeit zu explorativer Neugier und sowohl kritischer Bewusstseinsarbeit als auch ko-kreativer, proaktiver Poiesis, sprich Gestaltung. Sie geschieht in Prozessen polylogischer Ko-respondenz (vgl. *Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2013a). Sie hat ethische Ansprüche und Zielsetzungen und verfolgt weitreichende melioristische Ziele, die einer friedlichen, menschen-, natur- und lebensfreundlichen Kultur dienen (vgl. *Petzold* 2017f, 21).

- Die Sorge um Würde und Integrität,
- Die Sorge für Konvivialität,
- Die Förderung von Humanessentialien,
- Die Entwicklung von Hominität,
- wachsame Ideologiekritik,
- Kulturarbeit vertritt kritisch reflektierten Meliorismus,
- Die Entscheidung, „Altruismus zu wollen",
- Die Verpflichtung zu aktiver Friedensarbeit,
- Das Entwickeln und Praktizieren naturgerechter, ökosophischer Lebensformen,
- Der Beitrag zu zur Sinnhaftigkeit persönlichen und gesellschaftlichen Lebens.

Abb. 3: Basisziele der Integrativen Kulturarbeit (vgl. *Petzold, Orth, Sieper* 2013a)

Gleichzeitig versteht sich die Integrative Therapie auch als eine dem Freiheitsdiskurs verpflichtete Therapie, die sich etwa gegen Risiken riskanter Therapie (die zu Abhängigkeiten und Verstrickungen führen und Therapieschäden hinterlassen kann), Machtmissbrauch, strukturelle Gewalt und Entmündigung wendet, mit dem Ziel und in Anbetracht der Notwendigkeit, „zu Formen der Praxis zu finden, in denen jeder die Möglichkeit und das Recht hat, für sich und seine Anliegen zu sprechen, mit einer fairen Chance, Gehör zu finden" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 62). Hier geht es insbesondere um die Entwicklung von Mündigkeit und Souveränität. Diese zielt auf die Förderung einer **persönlichen Souveränität** des Subjektes, die in der Intersubjektivität wurzelt und ko-respondierend ausgehandelt wird, wobei die Sorge um sich selbst zugleich auch die Sorge um die Anderen und die Lebenswelt impliziert (vgl. *Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 17).

In diesem hier umrissenen komplexen Sinne müsse Psychotherapie nun ihren Beitrag leisten „*zur gesamtgesellschaftlichen Arbeit der Moderne, sich selbst zu verstehen, sich zu interpretieren und sich damit vernunftgeleitetet zu gestalten*" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 34; Hervorhebungen im Original). Die Mittel, dies in der Arbeit mit Patient*innen zu ermöglichen, sind zahlreich und werden im Folgenden noch vertiefend besprochen: Um Besinnung und Betrachtung zu ermöglichen, bietet der breite Fundus der Integrativen Praxis und Praxeologie vor allem die Integrative Leibtherapie mit ihrer Thymopraktik und die „Green Meditation"© als

Möglichkeiten zu vielfältigen Erfahrungen. Das Sich-Versenken, die Arbeit mit Atmosphären, oder das Ausloten der eigenen Tiefen, geschieht im Integrativen Ansatz besonders über die Arbeit mit kreativen Medien - wie im Kontext dieser Arbeit mit dem kreativen Schreiben (vgl. *Petzold* 2017f, 11ff). Auch die Entwicklung und Förderung komplexer Achtsamkeit, auf die im Kapitel 6 vertiefend eingegangen wird, dient diesem Ziel.

Doch dazu werden zunächst noch weitere Grundlagen gebraucht:

1.2 Anthropologische Bestimmungen des Menschen

Anthropologie beschreibt die Vorstellungen vom Menschen. Diese sind Grundlage jeden therapeutischen Handelns, da sie das Bild vom Menschen und das Verständnis für menschliches Handeln, seine Entwicklung, die Entwicklung von Persönlichkeit und Identität und so weiter bedingen. Für ein möglichst komplexes Bild vom Menschen ist also eine umfassende Anthropologie notwendig. Im Integrativen Ansatz gilt die **anthropologische Leitformel**: „Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen und ökologischen Lebensraum (der Lebenswelt)“ (*Petzold* 2015k, 3).

An dieser Stelle sollen die wichtigsten anthropologischen Konzepte der Integrativen Therapie kurz stichwortartig vorgestellt werden (vgl. Tab. 1). Abschließend wird auf dieser Basis auch ein Ausblick auf die Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung des Menschen geworfen.

Leib	° Leib als Grundlage menschlichen Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Handelns, ° verkörpert erfahrene Lebenswirklichkeit ° Leib als der beseelte, lebendige Körper ist das ‚totale Sinnes-, Ausdrucks- und Handlungsorgan‘ ° Leib umfasst die körperliche, seelische und geistige Dimension des Menschen ° das Wahrnehmungsorgan des Menschen ° transmateriell (d.h. über das Materielle des biologischen Körpers hinausgehend) ° eingebettet in Kontext und Kontinuum ° Leibebenen: perzeptiv, memorativ, expressiv, reflexiv, prospektiv
Informierter Leib	° Leib ist als informierter Leib Gedächtnisspeicher aller leiblich aufgenommenen Informationen (Leibgedächtnis) ° geprägt durch Enkulturations- und Sozialisationsprozesse ° durch multisensorische Stimulierung und eigenleibliches Spüren kann Leib seine Archive öffnen, d.h. vergangene Szenen können erfahr-, erleb- und damit veränderbar werden

Ko-respondenz	° umfasst die fundamentale Tatsache, dass der Mensch zu seinen Mitmenschen und seiner Umwelt in Beziehung steht, die Fähigkeit zur Empathie ° geschieht als Prozess von Begegnung und Auseinandersetzung (Polyloge) zwischen Subjekten in ihrer grundsätzlichen Andersartigkeit ° beinhaltet das Wechselspiel von Konsens-Dissens-Prozessen ° in Ko-respondenzprozessen wird Neues, ko-kreative Gestaltung möglich ° über konsensgetragene Konzepte wird so Ko-operation möglich
Intersubjektivität	° erwächst aus der Fähigkeit zur Ko-respondenz ° umfasst die Haltung der Anerkennung der Andersartigkeit des Anderen, die Freiheit, Individualität, Selbstverantwortung des Anderen wird gewahrt ° der Mensch ist immer Mit-Mensch und auf Mitmenschen gerichtet, die grundsätzliche Bezogenheit des Menschen ° Ziel therapeutischer Arbeit ist Herstellung von Intersubjektivität ° Persönlichkeitsentwicklung geschieht in intersubjektiven Beziehungen
Kreativität	° Der Mensch als Schöpferischer ist kreativ ° Die individuelle Kreativität wurzelt in der Ko-kreativität
Ko-kreativität	° Mensch ist immer im ko-kreativen Miteinander eingebunden ° erlaubt gemeinschaftliches Gestalten der Welt ° entsteht durch Ko-operation ° ermöglicht Wachstumsprozesse und Überschreiten bekannter und herkömmlicher Denkweisen
Grundantriebe	° Explorative Neugier ° Poietischer Schaffensdrang ° Affiliale Gemeinschaftsbildung: Bedürfnis nach Nähe zu anderen Menschen und Menschengruppen im geteilten Nahraum, begründet Zugehörigkeit (und damit wichtig zur Vermeidung von Entfremdung)
Bewußtheit	° Menschliches Bewusstsein wird auf einem Spektrum von unbewusst bis reflexiv ich-bewusst gesehen ° Mensch ist in der Lage zu exzentrischem Bewusstsein ° Psychotherapie zielt auf die Förderung von Bewusstheitsprozessen
Konvivialität	° Prinzipielle gegenseitige Gastfreundlichkeit ° Qualität wohlwollenden und friedlichen Miteinanders ° umfasst Verbundenheit, Sicherheit und Vertrautheit ° Raum der Möglichkeit parrhesiastischer Rede ° Raum gelingender Zwischenleiblichkeit
Humanessentialen	° Kernqualitäten des Menschen: Kollektive Wertsysteme, Wissensstände, Praxen des Zusammenlebens, die der ‚Überlebensgemeinschaft' dienen, haben sich durch Überlebenskämpfe und Kulturarbeit herausgebildet ° z.B. Altruismus, Gerechtigkeit, Solidarität, Konvivialität, Würde, Integrität, Schuldfähigkeit, Menschen- und Grundrechte ° machen die Hominität, die spezifische Menschennatur aus

Tab. 1: Wichtige anthropologische Konzepte. Eigene Darstellung (vgl. *Petzold* 20003e, *Petzold* 1988n, *Rahm*, *Otte*, *Bosse*, *Ruhe-Hollenbach* 1993, *Petzold* 2002j/2017, *Petzold*, *Orth* 2017a, Orth 1994)

Um Menschen auf ihren Entwicklungswegen begleiten zu können, ist ein grundlegendes Verständnis der menschlichen Persönlichkeitstheorie notwendig: Der Mensch entwickelt seine Persönlichkeit über die Lebensspanne hinweg als Leibwesen, eingebunden in den sozialen, kulturellen und ökologischen Kontext und in Auseinandersetzung mit diesem. Sie entwickelt sich im Integrativen Verständnis aus einem **Selbst** (vom archaischen zum reifen Leib-Selbst), welches als das ‚bloße Dasein' verstanden werden kann, eine „passive Gegebenheit". Das Selbst weist eine grundlegende Stabilität auf und ist doch veränderungsfähig, weshalb es auch als „Struktur im Prozess" bzw. „Kontinuität im Wandel" bezeichnet wird (vgl. *Höhmann-Kost*, *Siegele* 2004, 5f).

Aus dem Selbst entfalten sich dann Ich und Identität. Wobei das **Ich** als „Selbst in actu", als eine Funktion des Selbst im Sinne eines wachen Jetzt-Prozesses zu verstehen ist, der über verschiedene Ich-Funktionen verfügt (etwa Denken, Wollen, Fühlen, aber auch komplexere wie Frustrationstoleranz oder philosophische Kontemplation). Das Ich ist an Bewusstsein und Bewusstheit gebunden und erhält eine gewisse Stabilität durch seine Basis im Leib-Selbst und eine Stabilität des sozial-ökologischen Umfelds (vgl. *Höhmann-Kost*, *Siegele* 2004, 6f).

Die **Identität** entwickelt sich dann etwa ab dem zweiten Lebensjahr in sich stetig ausdifferenzierenden Prozessen. Eine gelingende Identitätsentwicklung ist gekennzeichnet durch eine sichere, flexible ‚emanzipierte Identität' und gute ‚persönliche Souveränität'. Auch Identität ist stets im Wandel und ein nie abgeschlossener Prozess. Sie gründet auf den fünf Säulen der Identität (vgl. *Petzold* 2012q, 520ff):

- Leiblichkeit/Körperlichkeit,
- soziales Netzwerk,
- Arbeit, Leistung, Freizeit,
- materielle Sicherheit,
- Werte.

Identitätsarbeit geschieht etwa im Aushandeln von Grenzen. Sie wird geprägt von Prozessen der Identifikation (Ich werde von anderen gesehen), der Identifizierung (Ich sehe mich selbst), im Abgleich von Selbst- und Fremdbildern sowie deren emotionaler und kognitiver Bewertung. In Prozessen der **Interiorisierung** und **Internalisierung** werden so die identitätsstiftenden Beziehungserfahrungen gespeichert (embodied) und bilden damit die Basis der Persönlichkeit (vgl. *Höhmann-Kost*, *Siegele* 2004, 8ff, *Petzold*, *Orth* 2017a, 11).

Im Laufe seiner gesamten Entwicklung befindet sich der Mensch stets in Resonanzräumen seiner Lebenswelt, die ihn beständig mit einem Fluss an Informationen versorgen. Deren Verarbeitungsprozesse führen in Auseinandersetzung mit sich selbst, der ökologischen und der soziokulturellen Umgebung zu **Verleiblichung** (Embodiment) und **Mentalisierung** (*Petzold*, *Orth* 2017b, 923). Unter Mentalisierung ist ein Prozess zu verstehen, in dem die Wahrnehmungen in verschiedenen Verarbeitungsschritten mit bereits bestehenden Informationen abgeglichen werden und poietisch gestaltet werden können (vgl. *Petzold* 2011e, 10; *Petzold*, *Orth* 2017b, 923).

> „Ist das Prinzip der **Mentalisierung** verstanden, von Therapeuten und Patienten **gleichermaßen**, dann wird die […] gedankliche Auseinandersetzung mit dem im Leben Erfahrenen über ein Nachspüren, Nachfühlen, Nachsinnen, Nachdenken, in der inneren Zwiesprache, im Dialog mit dem Therapeuten, im Polylog mit dem Partner/der Partnerin und mit Freunden zu einer sinnstiftenden Lebenspraxis. Zu dieser soll ermutigt, ihre Pflege sollte unterstützt werden“ (*Petzold*, *Orth* 2004b, 23; Hervorhebungen im Original).

So werden die eigenen Mentalisierungen fortlaufend in transversalen Überschreitungen aktualisiert und so eigenschöpferisch und ko-kreativ weiterentwickelt.

Nachdem in diesem Kapitel wesentliche Kernkonzepte dargestellt und für die folgenden Kapitel vorbereitet wurden, werden nun weitere Grundlagen der Integrativen Therapie besprochen. Zunächst wird betrachtet, wie Krankheit und Gesundheit entstehen und aufrechterhalten werden, um im darauffolgenden Kapitel Wege der Heilung und Förderung und entsprechende Wirkfaktoren zu betrachten.

1.3 Gesundheits- und Krankheitsmodelle der Integrativen Therapie

> „Gesundheit und Krankheit werden als Spektrum möglicher Verfassungen des Menschen als ‚Körper-Seele-Geist-Subjekt‘ betrachtet, als ein Möglichkeitsraum der Person in ihren Lebensprozessen, in ihren Lebenslagen, d. h. in ihrem sozioökonomischen bzw. soziokulturellen Kontext/Kontinuum. In diesem ‚potential space‘ muss sie sich regulieren und die Dynamik von Gesundheits-Krankheits-Prozessen gestalten, eine lebenslange Aufgabe, an der ein Mensch scheitern oder sich in kreativer Weise entfalten kann“ (*Petzold* 2010b, 3).

Diese umfassende Position zu Gesundheit und Krankheit sei diesem Kapitel vorangestellt. Gesundheit und Krankheit müssen, so die Sicht des Integrativen Ansatz, auf einem breiten Fundament gesehen und verstanden werden: gesundheitswissenschaftliche, psychologische und physiologische Perspektiven müssen mit philosophischen und soziologischen Betrachtungsweisen verbunden werden. Dies äußert sich im **erweiterten Gesundheitsbegriff** der Integrativen Therapie, welcher über rein somatische Perspektiven auf Gesundheit hinausreicht (*Petzold* 2010b, 2).

Es wird deutlich, dass in der Integrativen Therapie Gesundheit bzw. Krankheit als Möglichkeiten des menschlichen Lebens angesehen werden. Daher werden unter der Annahme multifaktorieller Genese immer sowohl pathogene wie auch salutogene Aspekte, Schutz- wie Risikofaktoren betrachtet und die Gestaltung der eigenen Gesundheit als eine lebenslange Aufgabe des Menschen angesehen:

> „In einer solchen Sicht und vor einem solchen Hintergrund werden Gesundheit und Krankheit zu einer allgemeinmenschlichen Realität, zu einem Teil des Lebens und damit zu einem anthropologischen Faktum. Deshalb sollte man Krankheit auch nicht als etwas grundsätzlich Abnormes, Abartiges auffassen, sondern sie als Herausforderung ansehen, mit ihr umzugehen, entweder um wieder in vollen Sinne gesund zu werden (*restitutio in sano*) oder doch das Maß an Gesundheit wieder zu erlangen, dass möglich ist und das die Chance eröffnet, wieder zu einer ‚Integrität' zu finden (*restitutio ad integrum*)" (*Petzold* 2010b, 4f; Hervorhebungen im Original).

Wenn es also auch nicht immer um komplette Genesung oder Abwesenheit von Krankheit geht oder gehen kann, dann doch darum, aus dem Gegebenen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln sprichwörtlich „das Beste draus zu machen". Diese Sichtweise kann auch als die Wahrung der persönlichen Integrität selbst in schwierigen Zeiten bzw. Situationen verstanden werden. Menschen mit schwerer körperlicher Verletzung etwa, die jedoch hohe geistig-seelische Fähigkeiten, vielleicht etwa im Sinne von Flexibilität, hohen Werten oder Intellektualität, aufweisen, werden daher möglicherweise als deutlich gesünder oder ‚heiler' angesehen als manch körperlich gesunden Menschen (vgl. *Petzold* 2010b, 5)[5].

Gesundheit ist prinzipiell ‚bedroht' oder ‚bedrohbar', die Menschen sind „zerbrechliche Wesen" (*Petzold* 2010b, 5) die jederzeit verletzt werden oder erkranken können. Daher geht es auch darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen (*Petzold* 2010b, 15).

Neben diesen individuellen Perspektiven hat Gesundheit auch soziale und gesellschaftliche Aspekte. Petzold nimmt an dieser Stelle jeden Einzelnen in die Pflicht, etwas zur Gesundheit der Gesellschaft und in der Sorge um die Kranken beizutragen:

> „Wie alleine und verlassen Menschen in Krankheit und Elend sind, kann als Gradmesser für die Humanität einer Gesellschaft gesehen werden und als Ausweis ihrer eigenen Gesundheit oder Gestörtheit und Krankheit, deren Auswirkungen letztlich jeden treffen können und aus diesem Grunde auch von jedem Engagement verlangen, der eine hinlängliche Sicherheit für sich haben will" (*Petzold* 2010b, 7).

Im Integrativen Ansatz werden zwei Ätiologiemodelle unterschieden, das Klinische und Anthropologische. Beide sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

1.3.1 Klinische Gesundheits- und Krankheitsmodelle

Die klinische Sichtweise auf Pathogenese steht in engem Zusammenhang mit der Entwicklungs- und Persönlichkeitstheorie und unterscheidet wiederum drei Modelle (vgl. *Petzold* 1996f, 293; *Leitner* 2010, 163ff):

[5] In ihrer Reflexion „Aus meinem Weg erzählt…" über ihre eigene lange Krankheitsgeschichte, in der ihr die Integrative (Poesie-)Therapie eine wichtige Stütze und Verarbeitungshilfe war, schreibt *Wenk-Kolb* (2019, 797): „Mein physischer Gesundheitszustand ist nicht vorhanden, dennoch erlebe ich mich subjektiv als gesund. Dies wurde und wird auch external wahrgenommen."

Im **Pathogenesemodell der Entwicklungsnoxen** geht es um den longitudinalen Einfluss von positiven und negativen Stimulierungen (Defizite und Mangelerfahrungen, Konflikte, Störungen und Traumata). Wobei die Letzteren durch ihre unterschiedlichen Stimulierungen schädigenden Einfluss auf die Entwicklung nehmen, so dass es zu mangelhafter, beschädigter oder gar keiner Entwicklung auf allen Persönlichkeitsebenen kommen kann.

Das **Pathogenesemodell zeitextendierter, multifaktorieller Belastung in der Lebenskarriere** fokussiert die Bedeutung von Stress, Überforderung und Krisen in der Entstehung von Krankheit und betrachtet damit den jeweiligen aktualen Lebenskontext mit dessen Herausforderungen im Zusammenhang mit den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen.

Im **Pathogenesemodell der Repression und Dissoziation** schließlich wird die große Bedeutung des Ausdrucks von Emotionen für Gesundheit und Krankheit betont. Ist dem Menschen, der auf Eindruck und Ausdruck ausgelegt ist, der Ausdruck von Emotionen nicht möglich, kommt es zu Störungen und Beschädigungen wie etwa Impulszurücknahme, Selbstanästhesierung, Abspaltung im Sinne in den Leib zurückgedrängter Ausdrucksimpulse:

> „Die Qualität der Bezogenheit (Relationalität) der menschlichen Emotionen, dass auf Eindruck auch Ausdruck folgen kann, ist offensichtlich bedeutend für Gesundheit und/oder die Entstehung von Störungen (Krankheiten). Der Mensch ist auf expressives Verhalten bei emotionaler Erregung angelegt. Die Unterdrückung, Behinderung, Einschränkung oder die Dämpfung des emotionalen Ausdrucks führt zu retroflexiven (Anspannungs-, Verkrampfungs-) oder Dissoziations- (Abspaltungs-) oder Selbstanästhesierungsprozessen mit potentiell pathogenen Wirkungen“ (*Leitner* 2010, 174).

Petzold (1996f) widmet einen ganzen Artikel ausschließlich den „Krankheitsursachen im Erwachsenenalter“. Dieser spricht sich stark dafür aus, auch die Lebensbedingungen im Erwachsenenalter als pathogen zu betrachten und wendet sich damit gegen eine einseitige Ätiologie, die sich nur auf Kindheitserfahrungen richtet. Solche Stressursachen im Erwachsenenalter können etwa die ‚daily hassles‘, desolate soziale Netzwerke, akkumulative Belastungen, eine toxische Paarbeziehung oder Stress mit der Familie oder den Kindern sowie Sinnverlust oder Probleme mit dem Altern sein. An dieser Stelle betont er die Notwendigkeit der therapeutischen Behandlung der Stressphysiologie, da diese selbst ein Gesundheitsrisiko darstelle.

1.3.2 Anthropologisches Gesundheits- und Krankheitsmodell

> „In einer *anthropologischen Perspektive* betrachtet, steht Gesundheit damit als Qualität der *Zugehörigkeit und Lebendigkeit* gegen Krankheit als ein Zustand der Stigmatisierung mit dem Risiko, ausgeschlossen und verstoßen zu werden, so dass Krankheit durch *Entfremdung* und *Verdinglichung* verschärft wird, wenn sie nicht gar durch Ausgrenzung bis zur Verletzung und Verelendung oder durch unterlassene Hilfeleistung ausgelöst wurde“
> (*Petzold* 2010b, 8; Hervorhebungen im Original).

Die Anthropologische Sichtweise von Gesundheit und Krankheit fokussiert auf die Aspekte multipler Entfremdung und Verdinglichung des eigenen Körpers. Sie ist wichtig, da die Faktoren der klinischen Erklärungsansätze nicht ausreichen, individualisierend wirken und die ‚Ursachen hinter den Ursachen' (z.B. „Warum ist bei diesem Menschen der Kontext der Mitmenschlichkeit, das zwischenmenschliche Milieu krank?", *Petzold* 1994c, 151) ausblenden. „Im Hintergrund jeder somatopsychischen bzw. psychosomatischen ‚Erkrankung' stehen leiblich konkrete Widerfahrnisse, Geschichten der Beschädigung oder des Mangels, die als in leiblicher Konkretheit durchlittene Szenen gesehen werden müssen" (*Orth* 1994a, 8).

Anthropologie im Allgemeinen bekommt eine herausragende Rolle in unseren Zeiten einer ‚posthumanen Moderne', in der es darum geht, Exzentrizität und Zentrizität in balancierter Weise zu verbinden:

> „als Individuum und, was unendlich schwieriger ist, als Kollektiv sorgsame, ***ökosophisch*** bewusster Erdenbewohner, die einem besonnenen, einem ‚weisen' Umgang mit ihrem Lebensraum und mit ihrer eigenen biologischen Lebensbasis, dem menschlichen Organismus verpflichtet sind, darum wird es in einer modernen *Anthropologie* gehen, die ihre politisch-praktische Bedeutung, ihre Wichtigkeit für globale Welt und Lebensgestaltung erkannt hat" (*Petzold* 2003e, 5; Hervorhebungen im Original).

Durch die anthropologische Krankheitslehre wird es möglich, die ätiologische Verbindung zwischen dem individuellen Schicksal UND dem gesellschaftlichen Zusammenhang in Kombination mit zeitextendierter Überbelastung zu sehen, die dann gemeinsam zu Symptomausprägung oder Krankheit führen (vgl. *Petzold* 1994c, 146).

Multiple Entfremdung von ehemals Vertrautem umfasst dabei Entfremdung

- vom eigenen Leib,
- von den Mitmenschen,
- von der Arbeit,
- von der Lebenswelt und
- von der Zeit.

Sie zeigt sich in einem abgespaltenen Bewusstsein, welches einen ‚dinglich-körperlichen' Charakter annehmen und dadurch zu einem verdinglichenden Missbrauch des eigenen Körpers führen kann. Diese wiederum kann von der Beschädigung der Identität und Integrität, des sozialen oder lebensräumlichen Kontextes und der Intersubjektivität bis hin zur Destruktion und Demontage reichen. Entfremdung drückt sich beispielsweise in einer Trennung der Empfindungen aus, etwa in einer vermeintlichen ‚Schmerzfreiheit' oder darin, dass ein Nicht-Spüren des Körpers als Funktionieren missverstanden wird (vgl. *Leitner* 2010, 167ff). Entfremdung kann lebenslang durch schädigende Lebensbedingungen, die die Fremdheit des Menschen zu sich selbst bedingen und in denen er selbst wie ein Ding behandelt wird, entstehen (vgl. *Petzold* 1994c, 162). Gesundheit ist insbesondere in sowohl entfremdeten als auch naturentfremdeten Lebenskontexten und life styles besonders bedroht. Diese führen zu

Domestizierung des eigenen Körpers (vgl. *Petzold* 1994c, 154 und besonders auch *Orth* 1994a).

Deren Ursachen können in Anästhesierung des perzeptiven Leibs, Inhibierung, Mutilation, Amputation des expressiven Leibs, Amnesierung des memorativen Leibs, Verblendung des reflexiven Leibs liegen (*Petzold* 1988n, 193). Schädigende Sozialisationserfahrungen wirken also auf den Leib – sie führen zu „beschädigter Leiblichkeit" (vgl. *Orth* 1994a, 7). Schmerzhafte Erfahrungen werden in den Leib hinein verdrängt, die Leibarchive werden so gefüllt mit

> „belastenden Materialien, die nicht erinnert werden können oder dürfen, die aber dennoch wach sind und wirken. Für den geschulten Therapeuten sind sie überdies sichtbar: in ‚gedrückten' Körperhaltungen, in Verspannungen, Erschlaffungen, eingeschränktem oder überzogenem Ausdrucksverhalten, dysfunktionalen Bewegungen, eingeschränktem Atemmuster, Bluthochdruck, Hypertonie, Kopfschmerzen oder Magengeschwüren – die Monumente verdrängter Schädigungen reichen von kaum sichtbaren Einschränkungen über massive Symptome bis zu ausgebildeten psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen und organpathologischen Befunden" (*Orth* 1994a, 10).

„Die Entfremdung von der Leiblichkeit ist das Entfremdungsphänomen, an dem wir heutzutage wohl am meisten leiden und das vielleicht die gravierendste Ursache für viele Erkrankungen ist" (*Petzold* 1987d/2017, 244). Entfremdung äußert sich dann in Wahrnehmungsunfähigkeit, in Ausdrucksstörungen, in Anästhisierung, in leiblichem Schweigen - denn der Mensch, „dem die Sprache seines Leibes fremd geworden ist" (*Petzold* 1987d/2017, 245) hört und/oder versteht sich selbst nicht (mehr).

Anthropologische Krankheitslehre will über die Bedingungen von Entfremdung, Verdinglichung und Zerstörung und deren Auswirkungen auf den Leib aufklären. Die Kernpunkte des anthropologischen Gesundheitsmodells sind dann folgerichtig **Zugehörigkeit** (Affiliation) und **Lebendigkeit** (vgl. *Petzold* 1987d/2017), die in der Lage sind die Bezogenheit, den Kontakt und die Verbindung (wieder) herzustellen. Daher wird Sensibilisierung der Feinfühligkeit und Wahrnehmung, besonders im Hinblick auf die Tendenz zur Verdinglichung, und die Förderung eines Bezugs zum Lebendigen besonders wichtig und heilsam. „Seine Domestizierung, die ihm Lebendigkeit, Expansivität, Kreativität genommen hat, bedarf neuen Freiraums, in den der Mensch hineinwachsen kann, um ihn zu füllen, ihn leibhaftig zu erproben, ohne wiederum neuer Disziplinierungsmaßnahmen gegenwärtig zu sein" (*Orth* 1994a, 10).

Bis hierher wurde deutlich, dass es immer um multiple Heilungs-, Linderungs- und Genesungsprozesse gehen muss, um dem komplexen Verständnis von Gesundheit gerecht zu werden. Grundlegend ist außerdem, die Verletzung vieler Menschen an den Humanessentialien zu thematisieren, denn viele Patient*innen seien genau

> „auf dieser Ebene verletzt und beschädigt worden! Das geht an die ***Essenz*** des menschlichen Wesens, der menschlichen Existenz. Deshalb müssen […] ‚**Humanessentialien**' im Rahmen anthropologischer und klinischer Überlegungen thematisiert und vor dem Hintergrund einer ‚klinischen Philosophie' in der therapeutischen Praxis berücksichtigt werden (Petzold 2002h[6]). Denn ohne Gewährleistung von *Würde* und *Integrität* steht man an der Schwelle der ‚Dehumanisierung', am Rande des Verfalls von Menschenrechten, droht der Verlust von ***Hominität*** und ***Humanität***, des Menschlichen und der Menschlichkeit. Wo *Unrecht* geschieht, *Gerechtigkeit* verkehrt wird, *Ungleichheit* an die Stelle von *Gleichheit* tritt, geht es um die Verletzung von ‚**Essentialien des Menschlichen**'" (*Petzold* 20003e, 44).

Dabei sollte das therapeutische Ziel die Entwicklung eines komplexen Gesundheitsbewusstseins und eines gesundheitsaktiven Lebensstils sein (vgl. *Petzold* 2010b, 16), der leibliches Neu- und Umlernen fördert. Wie dies geschehen bzw. begleitet werden kann, wird im nächsten Kapitel betrachtet.

1.4 Heil- und Wirkfaktoren in der Integrativen Therapie

Neben dem Verständnis von Saluto- und Pathogenese ist es für erfolgreiche Therapie unabdingbar, auch ein Bild darüber zu haben, wie Heilung und Förderung geschehen können. In der Integrativen Therapie wurden dazu die Wege der Heilung und Förderung und Wirkfaktoren entwickelt, die nun betrachtet werden sollen.

1.4.1 Die vier Wege der Heilung und Förderung

Die vier Wege der Heilung und Förderung im Integrativen Ansatz beziehen sich auf menschliche Wege allgemeiner und differentieller Schöpfung von Sinn und sind so gemeint, dass sie von Patient*innen und Therapeut*innen gleichermaßen im Alltagsleben genutzt und gepflegt werden sollen – als Ausdruck einer transversalen Kulturarbeit, die ihren Beitrag zur persönlichen und gesellschaftlichen Gesundheit leistet (vgl. *Petzold* 2012h).

Das Bild des Weges[7] hat dabei von Beginn an im Integrativen Ansatz einen hohen Stellenwert. Therapie kann auch verstanden werden als ein Stück begleitete Wegstrecke, wobei „Begleitung in der Wegnahme" sogar als Metaziel angesehen werden kann (*Petzold*, *Orth* 2004b, 3).

[6] *Petzold, H.G.* (2002h/2011i): „Klinische Philosophie" – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur. Über die Quellen der Integrativen Therapie, biographische Einflüsse und ReferenztheoretikerInnen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI- Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 05/2002. Revid. In: (2006e). Endfassung in: Textarchiv 2011: http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv- petzold/petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen- textarchiv-2011.pdf

[7] Zur Philosophie des Wegs im Integrativen Ansatz siehe vertiefend *Petzold*, *Orth* und *Sieper* (2008a).

„***Weg***nahme ohne Bewusstheit liefert an den Trott aus, der stupide Meile für Meile abödet, ohne weiterzuführen. Eine Ermutigung und Befähigung zu einer *aktiven* ***Weg***nahme […] mit selbstbestimmten Zielen und selbstgestalteten Routen …, das dem Menschen zu ermöglichen, darum muß es in jeder Psychotherapie gehen“ (ebd.).

Und zwar auf den folgenden vier Wegen:

1. Weg: Bewusstseinsarbeit - Sich selbst verstehen, die Menschen, das Leben verstehen lernen.

- Ziele: Förderung von Exzentrizität, Einsicht in die eigene Biografie, Übersicht über den Lebenskontext, Voraussicht auf Entwicklungen
- Sinnerleben und Evidenzerfahrungen, Kennenlernen der eigenen Selbstsorge
- Bewusstseinsarbeit durch Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität
- Bereicherung und Erweiterung der eigenen Persönlichkeit
- Bedeutet auch, sich Zeit für Austausch und Gespräch zu nehmen

2. Weg: Nach- und Neusozialisation - Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden

- Ziele: Entwicklung von Grundvertrauen und Selbstwert
- Persönlichkeitskonstituierende Erfahrungen durch Verstanden werden durch den Anderen
- Zwischenmenschliche Austauschprozesse durch gegenseitiges empathisches Erfassen
- Ausbildung von Beziehungsfähigkeit durch zwischenleiblichen Austausch und Erfahren und Spenden wechselseitiger Liebe und damit Ermöglichen sinnstiftenden erfüllenden Beziehungserlebens
- Entwicklung eines Selbstbezugs durch Differenzierung des emotionalen Erlebens und Lebens
- Ermöglichen korrektiver emotionaler Erfahrungen in konvivialem Raum der Gastlichkeit
- Zielt auf fehlende oder beschädigende Beziehungserfahrungen, die Stress, Leid, Sinnlosigkeit, Krankheit etc. auslösen können

3. Weg: Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung - Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten

- Ziele: Erweitern des Erlebens- und Ausdrucksspielraums, Vergrößern des Ressourcenpotentials und protektiver Faktoren, Verbesserung der Nutzung von Ressourcen, Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen, Förderung von Coping und Creating, Enlargement und Enrichment
- Über multiple Stimulierung
- Förderung persönlicher Lebenskunst und Souveränität
- Bezieht sich auf Ko-kreativität, explorative Neugier, poietisches Gestaltungsstreben der materiellen und mentalen Welt; Nutzen der heilsamen Kraft ästhetischer Erfahrungen
- Ermöglichen alternativer Erfahrungen, so dass nicht immer Aufarbeitung nötig ist, Neubahnung aufgrund neuer Erfahrungen

4. Weg: Förderung von Solidaritätserfahrungen und von exzentrischer Überschau - Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen

- Ziele: Förderung von Metareflexivität (Erkennen von Sinn in großen Zusammenhängen), altruistische Solidaritätsverpflichtung, Verpflichtung zu solidarischer Hilfeleistung, melioristisches Engagement für bessere Lebens- und Weltverhältnisse, Gewissensarbeit, Auseinandersetzung mit Macht und Unrecht, Förderung von Engagement, Empowerment
- Bezieht sich auf sinnstiftende Wirkung helfenden Handelns
- Förderung nachhaltigen Sinnerlebens

Abb. 4: Die vier Wege der Heilung und Förderung. Eigene Darstellung (vgl. *Petzold* 1988n, *Petzold* 2012h, *Petzold, Orth* 2004b)

Auf diesen Wegen werden wichtige Faktoren wirksam, die heilend und fördernd wirken und nun betrachten werden sollen.

1.4.2 Die Heil- und Wirkfaktoren

Die Heil- und Wirkfaktoren sind Interventionen in der Behandlung, aber auch Prinzipien eines gesundheitsbewussten, heilsamen, entwicklungsfördernden und defizitkompensierenden Lebensstils (vgl. *Petzold* 2012h). Sie sind positive Verhaltensweisen, die in gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen zu finden und zu kultivieren sind. Sie wurden in ihrer Herausarbeitung aus einer Vielzahl von Quellen gespeist (vgl. *Petzold*, *Sieper*, *Orth* 2005, 39). „Die ‚Kunst' des Therapeuten liegt bei der adäquaten Faktorenkombination ‚im Prozess' aufgrund ‚*systematischer, theoriegeleiteter Reflexion*' von Prozess und Kontext verbunden mit ‚*geschulter Intuition*' im PatientInnenkontakt" (*Petzold*, *Sieper*, *Orth* 2005, 40).

Sie lauten konkret:

1) Einfühlendes Verstehen [protektiv], Empathie [supportiv] (EV)
2) Emotionale Annahme [protektiv] und Stütze [supportiv] (ES)
3) Hilfe bei realitätsgerechter [supportiv, konfrontativ], praktischer Lebensbewältigung (LH)
4) Förderung emotionalen Ausdrucks und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (EA)
5) Förderung von Einsicht [supportiv, konfrontativ], Sinnerleben, Evidenzerfahrung (EE)
6) Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit [protektiv, supportiv, konfrontativ] (KK)
7) Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung (LB) [protektiv, supportiv] (LB)
8) Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen [protektiv, supportiv, konfrontativ] (LM)
9) Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte [protektiv, supportiv] (KG, ÄE, NB)
10) Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PZ)
11) Förderung positiver persönlicher Wertebezüge, Konsolidierung der existentiellen Dimension [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PW)

12) Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserlebens, positiver selbstreferentieller Emotionen & Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“ [protektiv, konfrontativ] (PI)
13) Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke [protektiv, supportiv] (TN)
14) Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen [supportiv, konfrontativ, protektiv] (SE)

Inzwischen haben wir noch drei zusätzliche Wirkfaktoren-/prozesse herausgestellt:
15) Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs [protektiv, supportiv] (NB, ÄE)
16) Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen [protektiv, supportiv,] (ÄE)
17) Synergetische Multimodalität [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM)

Abb. 5: Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren bzw. Wirkprozesse (*Petzold* 2019e, 32)

> „Die **14 Heilfaktoren** [heute 14+3; Anm. der Verfasserin] der Integrativen Therapie sind nicht nur für heilungsorientierte Therapieprozesse wichtig, sie sind auch konstruktive Verhaltenselemente positiven Alltagslebens und damit Gesundheit, Wohlbefinden und Entwicklung fordernde **Erfahrungsqualitäten**, die den PatientInnen in psychoedukativer Information und im konkreten Erleben als **Behandlungsmodalitäten** verdeutlicht werden, damit sie diese Faktoren auch in ihrem alltäglichen Lebenszusammenhang einsetzen und sich um ihr Vorhandensein bemühen, sie pflegen, entwickeln. In gleicher Weise kommen diese 14 [+3] Faktoren in der Psychotherapieausbildung zum Tragen und können von den KandidatInnen für ihren Lebens- und Praxisalltag fruchtbar gemacht werden, wenn sie sie bewusst in ihre Sozialbezüge integrieren“ (*Petzold*, *Sieper*, *Orth* 2005, 41).

Mit diesem Überblick über wesentliche Konzepte des Integrativen Ansatzes, die im weiteren Verlauf dieser Arbeit wichtig werden, soll nun der Grundstein gelegt sein. Im Folgenden werden nun zunächst in die Methode[8] der Integrative Leib- und Bewegungstherapie und dann in die der Integrative Poesie- und Bibliotherapie mit dem Schwerpunkt auf dem Kreativen Schreiben eingeführt.

[8] Dazu an dieser Stelle kurz die wichtigen Unterscheidungen von Verfahren, Methode, Modalität und Medien, die in der Integrativen Therapie gemacht werden und im Folgenden gebraucht werden: Wir verstehen

„‚Verfahren als ein vollumfänglich in Metatheorie, klinischer Theorie, Praxeologie und Praxis systematisch entwickeltes, begründetes und durch Forschung abgestütztes Paradigma der professionellen klinischen Arbeit der Behandlung, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung‘.

‚Methode definieren wir dann als „konsistentes, theoriegeleitetes Ensemble von Strategien im Rahmen eines Verfahrens, das über Modalitäten, Techniken und Medien verfügt, die im Dienste der Realisierung von Zielen stehen, die durch die Erfordernisse der Lebenssituation und durch die theoretischen Konzepte des Verfahrens vorgegeben sind‘ (1977c).

‚Modalitäten kennzeichnen den Anwendungsmodus der Methode‘ (z.B. konfliktzentiert-aufdeckend, erlebniszentrtiert-stimulierend etc., ibid. 507), wobei sie

‚Medien als Träger und Übermittler von Information in kommunikativen Prozessen‘ (ibid.) entsprechend der jeweiligen Qualität der kommunikativen Situation nutzen (*Petzold* 1977c, 107)“. (*Petzold* 1977c , zitiert nach *Petzold*, *Brühlmann-Jecklin*, *Orth*, *Sieper* 2007, 4f).

2 Integrative Leib- und Bewegungstherapie

> „Wegen ihres basalen Ansatzes bei der Leiblichkeit des Menschen, ist die „**Integrative Leib- und Bewegungstherapie**“ (**IBT**) als die Kernmethode des **Ansatzes** der **Integrativen Humantherapie** anzusehen – sie ist überdies die erste und damit älteste ‚M e t h o d e‘ des Integrativen ‚V e r f a h r e n s‘. Aus ihrer Entwicklung und Weiterentwicklung sind immer wieder Impulse und Rückwirkungen für das Gesamtverfahren gekommen.“
> (*Petzold*, *Orth*, *Orth-Petzold* 2009, 4; Hervorhebungen im Original)

> „Der Patient braucht das ‚Zeugenbewusstsein‘ (*Ricoeur* 1969[9]) des Therapeuten, er braucht die Konfrontation aus seinem sozialen Umfeld, er wird durch Erfahrungen des Scheiterns gehen müssen, um aus all diesen Rückmeldungen allmählich oder zuweilen auch plötzlich zu begreifen: In meinem Leben sind Mechanismen am Werk, die sich meiner Wahrnehmung und meiner Steuerung entziehen. In meiner Erinnerung gibt es Lücken, in meiner Wahrnehmung gibt es Ausblendungen, in meinem Gefühl gibt es unzugängliche Bereiche, mein Gespür, mein Empfinden kommt an Grenzen, die aus eigener Kraft nicht zu überschreiten sind. Dies sind Erfahrungen, die in jeder Therapie einen zentralen Platz haben. Mit Hilfe des therapeutischen Geschehens, der Person des Therapeuten oder der Gruppenmitglieder bei einer Gruppentherapie beginnt der Patient, die ‚Äußerungen’ des Unbewussten wahrzunehmen. Er wird sozusagen ‚Ko-Diagnostiker‘, indem er mit der Therapeutin gemeinsam und dann zunehmend eigenständig die unbewussten Bereiche seines Selbst in ihren Artikulationen, das heißt in der Art und Weise, wie sie sich zeigen, entdeckt, ja, darüber hinaus die motivierenden Kräfte zu verstehen lernt, die hinter diesen Äußerungen stehen.“
> (*Orth* 1994a, 318)

Die **Integrative Leib- und Bewegungstherapie**, im Folgenden kurz IBT, ist die älteste Methode im Rahmen des Integrativen Ansatzes. Sie setzt an der Leiblichkeit des Menschen an, sie versteht sich als Therapie,

> „die den Menschen in seiner vollen Realität erfassen will. Wenn sie schwerpunktmäßig über den wahrnehmenden und den erlebten Körper, den *Leib* also, das therapeutische Geschehen einleitet, so wird damit in keiner Weise die seelische oder geistige Dimension des Menschen vernachlässigt. […] Körper, Seele und Geist sind in diesem Sinne als miteinander unlösbar verbundene Dimensionen personaler Leiblichkeit zu sehen“ (*Petzold* 1988n, 111).

Eine grundlegende Einführung in die IBT findet sich auch bei *Waibel* und *Jakob-Krieger* (2009).

[9] Leider ohne Quellenangabe

Selbstverständlich hat das Konzept der Leiblichkeit im gesamten Feld der Integrativen Therapie einen hohen Stellenwert, in der IBT erfährt er nun besondere Beachtung. In der IBT geht es um lebendige Leiblichkeit und Zwischenleiblichkeit, auf deren Basis Therapie möglich wird. Es geht um das Zusammenspiel von Eindruck und Ausdruck, um vielfältige Erlebens-, Sinnes-, Wahrnehmungserfahrungen. Nur wenn der Leib in seiner Gesamtheit, und da ist das obige Zitat neben Körper, Seele, Geist noch um das Soziale und Ökologische zu ergänzen, berührt wird, wird eine Fragmentierung vermieden und kann Therapie ganzheitlich sein (vgl. *Petzold*, *Orth* 2993e/2017, 520).

2.1 Grundlegende Aspekte der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie

Die IBT bezieht sich auf den eingangs bereits eingeführten Begriff des Leibes, der alle Widerfahrnisse des Lebens, ob gute oder schlechte Erfahrungen, in sich gespeichert hat und damit verkörpert[10]. In der Arbeit mit den Phänomenen, mit Szenen und Atmosphären wird in hermeneutischen Verstehensprozessen Sinnfindung angeregt und ermöglicht. Der Leib wird angeregt, seine Archive zu öffnen und Erinnerungen freizusetzen, die damit bearbeitbar werden. So können Entwicklungs- und Heilungsprozesse angestoßen werden.

Die IBT unterscheidet verschiedene **Modalitäten**, die je individuell einzusetzen oder zu kombinieren sind:

Funktional-übungszentrierte Modalität
• Strukturierte Übungsangebote • Zielt auf das Kennenlernen des eigenen Körpers, Bewahrung und Förderung der Körperfunktionen (z. B. Atmung, Spannungs-Entspannungs-Regulation, Balance von Engung und Weitung, Förderung eines Eutonus) • Geringe emotionale Beteiligung • Bewusste Willensarbeit, Einüben neuer Verhaltensweisen
Erlebniszentriert-stimulierende Modalität
• Zielt auf erweitertes Bewusstsein und vergrößerten Wahrnehmungs- und Handlungsspielraum • Erleben der eigenen Fähigkeiten • Multiple Stimulierung zur Erlebnisaktivierung • Ressourcenaktivierende Erfahrungsangebote • Wenn biografisch, dann tendenziell Anknüpfen an frühere gute Erfahrungen von Freude und Glück • Hinführung zu persönlichen Stärken und Potenzialen

[10] Ein ausführlicher Beitrag „Der ‚informierte Leib' - ‚embodied and embedded' als Grundlage der Integrativen Leibtherapie" findet sich bei *Petzold* 2000j

Konfliktzentriert-aufdeckende Modalität

- Zielt auf Lösung, Ermöglichen eines freien Flusses von Gefühlen und psychischer und physischer Kräfte, Einsicht in die eigene Lebensgeschichte und deren Zusammenhänge
- Bearbeiten konflikthafter Themen und Probleme
- Aufdecken und Bearbeiten verdrängter Defizite, Traumata, Störungen, Konflikte und Ketten belastender biografischer Ereignisse
- Große emotionale Beteiligung
- Befassen mit muskulären Verspannungen, Haltungen, Ausdrucksmustern, Mobilisierung von Erstarrung
- Fokus mehr auf Gegenwart und Zukunft, vergangene Erfahrungen eher exemplarisch
- Verarbeitung durch leiblichen Ausdruck und kognitives und emotionales Durcharbeiten

Abb. 6: Arbeitsmodalitäten in der IBT. Eigene Darstellung (vgl. *Petzold* 1988n, 111ff; *Höhmann-Kost*, 53ff)

Dabei setzt die IBT an den Fähigkeiten (Kompetenzen), Fertigkeiten (Performanzen) und Möglichkeiten (Potentialen) des einzelnen Menschen an und versucht, diese zu entdecken und damit seine Potentiale, etwa zu körperlicher Bewegungsfähigkeit, seelischer Ausdrucksfähigkeit oder sozialem Kontakt zu aktivieren und zu fördern.

Ein großer Schwerpunkt innerhalb der IBT ist die **Thymopraktik** (vgl. *Petzold* 1988n, 124), die beziehungsgegründete, emotionszentrierte Arbeit an und mit dem Leib:

> „Integrative Leib- und Bewegungstherapie als ‚Thymopraktik' ist ein Verfahren phänomenologisch und tiefenhermeneutisch begründeter Behandlung, die den Menschen in seiner Ganzheit, seiner körperlichen Realität, seinen seelischen Regungen, seinen geistigen Strebungen und seinem sozialen und ökologischen Eingebundensein zu erreichen sucht. Sie gründet auf der anthropologischen Annahme, daß der Leib als ganzer die Person ist. Ihre Praxis besteht deshalb in der gezielten und theoriegeleiteten Beeinflussung von Haltungen, Verhalten und sozialen Kontexten, d. h. von somatomotorischen, emotionalen, kognitiven und sozialen ‚Stilen' des Leib-Subjektes im Rahmen einer therapeutischen Beziehung. In dieser arbeiten Therapeut und Patient zusammen daran, S i n n zu erfahren, miteinander E i n s i c h t zu gewinnen und ein Klima herzustellen, in dem ‚korrigierende emotionale Erfahrungen' und ‚alternatives Erleben' möglich werden, so daß Krankheit geheilt, Leiden gelindert, Gesundheit aufgebaut und persönliches und zwischenmenschliches Wachstum gefördert wird" (*Petzold*, in *Petzold*, *Orth* 1993e/2017, 519).

Auch hier ist das Ziel die Förderung und Entwicklung von ‚komplexer Bewusstheit' und der perzeptiven, memorativen und expressiven Fähigkeiten und Fertigkeiten des Leibes, die dann wiederum auf Veränderung von Verhaltensweisen und Persönlichkeitsstrukturen abzielen, die auf pathogene Beziehungserfahrungen zurückgehen und sich beispielsweise in chronischen Muskelverspannungen oder dysfunktionalen Atem-, Bewegungs-, Haltungsmustern ausdrücken (vgl. *Petzold*, *Orth* 1993e/2017, 519).

Thymopraktik als „Umgang mit den leiblichen Regungen" (*Petzold*, *Orth* 1993e/2017, 521) ist also einzuordnen als ein wichtiger Baustein in der IBT, der emotions- und beziehungs-

zentriert darauf spezialisiert ist, ‚in den Leib verdrängte' Erfahrungen, Verbales wie Nonverbales, Materielles wie Transmaterielles miteinander zu verbinden, zu mobilisieren, also in Bewegung, in Fluss zu bringen und für die Therapie nutzbar zu machen. Damit können und sollen Anästhesierungen des perzeptiven Leibes, Inhibierungen des expressiven Leibes und Amnesierungen des memorativen Leibes gelöst und aufgehoben werden.

Durch leibphänomenologische Arbeit **eigenleiblichen Spürens** werden Wahrnehmungen angeregt,

> „um sie mit der Technik des ‚**Lotens'** […] durch Aufmerksamkeitsfokussierung, Berührung, Atem, Haltungsvorgaben zu aktivieren und zur ***‚Resonanz'*** zu bringen, d.h. **Szenen** und **Atmosphären** in die Erinnerung und ins Bewusstsein treten zu lassen, die Kausalzusammenhänge verstehbar machen" (*Petzold*, *Orth* 2017a, 8f).

Dabei wird sowohl die eigenleibliche Resonanz (als die nach innen gerichtete), als auch die zwischenleibliche Resonanz (als diejenige zwischen den Beteiligten), und deren Wechselwirkung und Interaktion betrachtet. Auch Resonanzen auf mediale Eindrücke, wie etwa Musik, Bilder, Töne etc. können hier bewusst angeregt werden im Sinne *intermedialer Resonanzphänomene*, die in ihrer Vielschichtigkeit häufig besonders erkenntnisreich sein können (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017a, 9). Zwei beispielhafte Prozessbeschreibungen zur leibphänomenologischen Arbeit in der IBT finden sich bei *Höhmann-Kost* (2011).

Kognitive Neueinschätzung (appraisal) und/oder emotionale Umbewertung (valuation) ermöglichen dann Veränderungen des in den eben beschriebenen Prozessen Wahrgenommenen, zum Beispiel durch gezielte Atem-, Haltungs- oder Bewegungsarbeit. In den sich so ergebenden *Umleibungen* werden nachhaltige Veränderungen, neue Interiorisierungen guter Beziehungserfahrungen im Sinne ‚korrektiver Verkörperungen' möglich, der Leib wird zu einem **neu-informierten Leib** und positive Selbstresonanzen werden möglich (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017a, 10ff).

2.2 Der komplexe Bewegungsbegriff der Integrativen Therapie

Um die IBT und ihr Wirken noch besser zu verstehen, ist außerdem das Verständnis von **Bewegung** der Integrativen Therapie notwendig: Auch hier wird ein komplexer Zugang gewählt, der nicht auf rein somatische Aspekte reduziert,

> „Er ist deshalb nicht eindimensional auslegbar, sondern komplex und vielschichtig, ein *Synergem*, wie das Phänomen der Bewegung im ökologischen und sozialen Raum Rahmen selbst. […] Der Leib als lebendiger, als bewegter, bewegender, sich bewegender, als wahrnehmender, fühlender und handelnder verlangt zwingend die Überschreitung statischer Deskriptionsmerkmale" (*Petzold, Orth* 1993e/2017, 521; Hervorhebung im Original).

Bewegung als Lebensprinzip umfasst im Integrativen Verständnis:

- Die motorisch-funktionale Arbeit von Muskeln, Bändern, Sehnen etc., die zu Lageveränderungen und zur Bewegung im Raum führt - körperliche Motilität
- Die ‚innere' Bewegung des berührten Menschen, das Angerührt-Sein, das Bewegt-Sein - eine gefühlsmäßige Bewegung
- Geistige Beweglichkeit, als flexibles Reagieren auf gegebene Situationen, ein Kluges-Sich-Entscheiden, Mobilität
- Sozial-kommunikative Bewegungen als Bewegungen im sozialen Raum, z. B. Auf-einander-zugehen, Sich-aus-dem-Weg-gehen, Sich-abwenden oder -zuneigen, alle mimischen und gestischen Ausdrucksbewegungen in kommunikativer Hinsicht
- Entschluss- bzw. Willenskraft, als durch zentrierte, kraftvoll-geballte in die Tat umgesetzte Willensentscheidung, als Umsetzungs- und Durchhaltekraft
- Bewegung im Ablauf der Zeit, als ein Auf-dem-Weg-sein im Sinne eines persönlichen und gemeinschaftlichen Entwicklungs- und Reifungsprozesses, als ein grundsätzliches Lebensphänomen
- Sowie Einfluss haben auf die Welt und Veränderungsprozesse mit beeinflussen, ‚Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt' (*Iljine*, zitiert nach *Petzold*, 1986a, S. 5)
- Als ästhetische Gestaltung, harmonische Stimmigkeit, Geschmeidigkeit und Schönheit in Bewegungen, die heilende Qualitäten freisetzen können.

Abb. 7: Komplexes Verständnis von Bewegung (*Höhmann-Kost* 2018, 27f)[11]

Bewegung ist die subjektive Ausdrucksform jedes individuellen Menschen, da sie geprägt wird durch die biologische Grundlage seines Körpers und sein kulturelles, soziales und ökologisches Umfeld - in seinem jeweils eigenen Kontext und Kontinuum. Bewegung ist also auch Ausdruck der individuellen Persönlichkeit und ihres biografischen Gewordenseins, ihres Lebenswegs. Es kann daher auch nicht von einer ‚normalen' oder gar ‚richtigen' Bewegung ausgegangen werden. Vielmehr kann deshalb nur die individuelle Bewegung als Phänomen in Prozessen **intersubjektiver Hermeneutik** auf ihren Sinn und ihre Bedeutung untersucht werden, welche dann wiederum dem therapeutischen Prozess zur Verfügung stehen. Patient*innen werden darin begleitet, die Sinnstruktur ihrer Bewegung zu erkennen, zu „sehen, daß ihre *Bewegungsform* und ihr *Bewegungsstil* Ausdruck ihrer *Lebensform* und ihres *Lebensstils* sind" (*Petzold*, *Orth* 1993e/2017, 524; Hervorhebungen im Original).

An dieser Stelle sei zunächst das Integrative Verständnis der Hermeneutik erwähnt, die ein weiteres wichtiges Kernkonzept des Integrativen Ansatz darstellt: **Hermeneutik** bedeutet die „Kunst des Auslegens". Im Integrativen Verständnis ist damit die Auslegung der (eigenen) Lebensgeschichte und des Sinns von verschlüsselten Botschaften gemeint[12]. Aufgrund der phänomenologischen Herangehensweise werden hier also Phänomene, etwa das aktuelle Verhalten, wiederkehrende Muster, eine wahrgenommene Situation oder Atmosphäre etc., im hermeneutischen Prozess w*ahrgenommen*, e*rfasst*, ve*rstanden* und e*rklärt*. Dabei geht es darum, den Sinn des Wahrgenommenen zu erschließen und in Handeln umzusetzen. Solche Erkenntnis bzw. das Sinnverständnis wird also über den **hermeneutischen**

[11] *Petzold*, H.G. (1986a): Integrative Supervision, Meta-Consulting u. Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann

[12] Zum Integrativen Verständnis von Sinn vertiefend bei *Petzold, Orth* (2005b).

Prozess über die Schritte *Wahrnehmen*, *Erfassen*, *Verstehen*, *Erklären* und *Handeln* gewonnen. Die so gewonnene Erkenntnis erlaubt eine neue, veränderte Sicht auf die Phänomene, was eine neue Schleife im hermeneutischen Prozess auslösen kann. Somit erklärt sich das Verständnis des hermeneutischen Prozesses als spiralförmiger Prozess (vgl. *Rahm*, *Otte*, *Bosse*, *Ruhe-Hollenbach* 1993, 33ff).

Damit wird eine **Tiefenhermeneutik** des bewegten Leibes und seiner Symbolik möglich, in der die Atmosphären und Szenen, die der Leib freisetzt, wenn er seine Archive öffnet, erlebbar werden. So lässt sich die körperliche Verspannung beispielsweise nicht mehr isoliert betrachten. Sie wird im Kontext des bedrohten Leibes in einer bedrohlichen Szene gesehen. So kann beispielsweise der Ort und der Grund der Verspannung für den oder die Patient*in verstehbar werden und zu verändertem Handeln führen.

Da wo ein Zustand von Unbeweglichkeit, Erstarrung, Versspannung, Einengung oder Erschlaffung eingetreten ist, werden Bewegungsqualitäten erforderlich, die heilsam wirken. Leibtherapie braucht also ein Verständnis von Bewegung, und Bewegungstherapie ein Verständnis von Leib. Beide brauchen jedoch auch ein grundlegendes Verständnis der Wahrnehmung:

2.3 Der Wahrnehmungsbegriff der Integrativen Therapie

In der IBT spielen die Wahrnehmung sowie die Förderung einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit eine zentrale Rolle. Denn diese helfen, zu sich selbst und zur Realität in einen echten Kontakt zu treten. *Höhmann-Kost* (2018 81, 84) betont, dass erkrankte Menschen in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit häufig eingeschränkt und eingeengt auf das Negative seien. Gleichzeitig seien sie häufig nicht in der Lage, zwischen der gegebenen Realität und der eigenen Interpretation dieser in Bezug auf Wünsche, Vorstellungen oder Erwartungen zu unterscheiden. Dies belastet den Lebensalltag und die Handlungs- und Regulationsfähigkeit der betroffenen Menschen.

Wahrnehmung ist eng verschränkt mit Verarbeitungsprozessen und schließlich der Handlung zu der sie führen. Auch diese „Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungsprozesse“ (*Höhmann-Kost* 2018, 80) sind gebunden an den Leib als totales Sinnes- und Handlungsorgan. Flexible, gesunde Persönlichkeiten sind in der Lage, sich über diese Prozesse an sich verändernde Umweltbedingungen anzupassen (daher werden diese Prozesse selbst auch zu Bewältigungsmechanismen) (vgl. *Höhmann-Kost* 2018, 80). Die Wahrnehmung beeinflusst dann über leibliche Verarbeitungsprozesse die unmittelbare, im Optimalfall sinnvolle, Handlung als Reaktion.

Dabei sind nicht alle Wahrnehmungen des Leibes bewusst, ganz im Gegenteil: nur etwa 10% oder weniger dessen, was wir wahrnehmen, dringt tatsächlich in das menschliche Bewusstsein. Dennoch prägt jegliche Wahrnehmung das Erleben und Handeln auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins, in den meisten Fällen also unbewusst bis vorbewusst. Das bedeutet, dass viele Reaktionen auf Umweltreize unbewusst geschehen (vgl. *Höhmann-*

Kost 2018, 80). Die Wahrnehmungsfähigkeit ist folglich eine wichtige Voraussetzung für die Orientierung im Kontext des Lebensalltags.

> „Somit verhilft Wahrnehmung zu größerer Klarheit und diese wiederum ist Voraussetzung für Sicherheit, Selbstbewusstsein und selbstverantwortliches Tun. Dies beinhaltet auch, dass ich bei mir selbst und bei anderen Schwäche und Grenzen wahrnehme, und, wo mir dies möglich ist, auch annehme. Indem ich Erkrankungen oder Behinderungen wahrnehme als das, was sie wirklich für mich sind, beginne ich vielleicht auch zu spüren, was mir aus dieser Realität heraus guttut und welche Bedürfnisse ich habe. Erst dann kann ich auch zu bewusstem, zielgerichtetem Handeln kommen. Damit übernehme ich auch Verantwortung für die eigene Befindlichkeit" (*Höhmann-Kost* 2018, 79).

Bei der Vielzahl der wahrgenommenen Reize ist es weiterhin persönlich geprägt, was aus dieser Fülle dann tatsächlich ins Bewusstsein aufsteigt. Diese Prägung wurzelt in biologischen Aspekten und in Faktoren der Sozialisation und Enkulturation, der persönlichen Wahrnehmungsgeschichte und so weiter (vgl. *Höhmann-Kost* 2018, 81).

Im **aktiven Wahrnehmungsmodus** wird die Welt bewusst wahrgenommen im Sinne des ‚Ich sehe, ich rieche, ich höre'. Hier kommen die Wahrnehmungen ins Bewusstsein. Im **rezeptiven Wahrnehmungsmodus** dagegen wird das Wahrgenommene nicht notwendigerweise bewusst, es bleibt möglicherweise mitbewusst im Sinne des ‚Es fällt mir ins Auge, es steigt mir in die Nase, es dringt an mein Ohr' (*Petzold*, Vortrag auf der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Integrative Bewegungstherapie, Aulendorf 2019).

In der IBT wird Wert auf die Wahrnehmung des physikalischen und des sozialen Raumes gelegt. Außerdem wird der eigene Körper und dessen Resonanzen im Sinne des **eigenleiblichen Spürens** wichtiger Bezugspunkt der Förderung von Wahrnehmung. Hier geht es etwa um Orientierung am und im Körper, um Wahrnehmung von Körperstellungen, Körpergröße etc., aber auch um das differenzierte Wahrnehmen der eigenen Gefühle und der damit verbundenen leiblichen Regungen und Empfindungen (vgl. *Höhmann-Kost* 2018, 81ff).

Hier sind es insbesondere auch die Interozeptionen: Die Wahrnehmungsinformationen des Propriozeptiven und des Viszeralen bleiben meist vorbewusst, sie können jedoch etwa „als ‚Erschöpfung', ‚Zerschlagenheit', ‚Spannkraft' und ‚Frische' (*Petzold* 2010b) dem ‚*eigenleiblichen Spüren*' zugänglich" (*Petzold* 2012e[13], zitiert nach *Petzold*, *Orth* 2017b, 908; Hervorhebungen im Original) werden. Damit sind die Interozeptionen und die damit wachsende Feinspürigkeit für sich selbst wichtige Voraussetzungen für eine wachsende Kompetenz in der Selbstregulation und für Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität und Glück (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017b, 908).

[13] *Petzold,* H.G. (2012e): Internalisierung, Introjektion, TäterInnen-Introjekte – „integrative Interiorisierung". Konzeptuelle Ordnungsversuche in Sprachverwirrungen der Psychotherapie – ein Arbeitspapier. Aktuell online nicht verfügbar.

> „Dazu müssen TherapeutInnen wissen, inwieweit Menschen über ein solches **Interozeptionsvermögen** (Spürigkeit für sich selbst, eigenleibliches Spüren), **Introspektionsvermögen** (reflexives Selbstwissen, Selbstkenntnis) und über welches Maß an **Metareflexivität** sie verfügen. Ist beides schwach ausgebildet, wird es Aufgabe von Therapie sein, Selbstwahrnehmen, Selbsterkunden, Metareflektieren als Prozesse des ‚**Selbst-Lernens**' anzuregen" (*Petzold, Orth* 2017b, 910).

Zusammenfassend dient also letztlich die Förderung der Wahrnehmung und des eigenleiblichen Spürens wiederum dem eigenen Verstehensprozess:

> „Indem diese körperlich-leiblichen Erscheinungen wahrgenommen werden und ins Bewusstsein dringen und als wichtig bewertet werden, können sie uns zu den dazugehörigen Gefühlen leiten. Umgekehrt können erlebte Gefühle uns zur persönlichen körperlich-leiblichen Ausdrucksgeste führen. Eventuell kann die darin liegende Symbolik verstanden werden und dies kann der Beginn einer heilsamen Entwicklung werden" (*Höhmann-Kost* 2018, 84).

Ein Weg, diese Prozesse anzustoßen und den Leib einzuladen seine Archive zu öffnen, geht in der IBT seit jeher über kreative Medien und intermediale Quergänge, wie im Folgenden dargestellt werden soll.

2.4 kreative Medien und intermediale Quergänge

Von Beginn an wurden in der Integrativen Therapie das Konzept der kreative Medien[14] inauguriert und die Praxeologie der intermedialen Quergänge (*Petzold* 1965; *Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2019b) um den vielfältigen Seiten des Leibes, seiner Polyästhetik, gerecht zu werden und die darin liegenden Potentiale für die Therapie nutzbar zu machen. Dabei ist nicht von einer eklektizistischen Vorgehensweise auszugehen,

> die „therapeutische Erfahrung zeigt vielmehr, daß ein integratives Vorgehen, die theoriegeleitete Verbindung von verschiedenen **Methoden** und **Medien** im Rahmen eines konsistenten **Verfahrens**, sinnvoll und effektiv ist. - Das Konzept des ‚kreativen Leib-Subjekts' und die ‚Anthropologie des schöpferischen Menschen' bieten für eine solche Therapeutik eine überzeugende Fundierung" (*Petzold* 1988n, 195)[15].

Die Auswahl und der Einsatz des Mediums ist dabei je nach Situation, Krankheitsbild, Ziel und so weiter unterschiedlich und wird entsprechend ihres jeweiligen Möglichkeitsschwerpunkts und Aufforderungscharakter ausgewählt. Solche Medien können Ton, Fingerfarben, Handpuppen, Collagen, Texte, Gedichte, Musik, Töne, Bilder, Masken, Wachskreiden und vieles mehr sein. Allen gleich sind ein hohes projektives Potential und der angestrebte Dreischritt:

[14] Zur Medientheorie der Integrativen Therapie siehe *Petzold* 1977c.
[15] Zur Anthropologie des schöpferischen Menschen siehe Kapitel 3.5.

> „Wir gehen von *Phänomenen* in der Gegenwart aus, kommen zu den sich in ihnen zeigenden *Strukturen* der Vergangenheit, die ihrerseits wiederum nicht nur in der Gegenwart wirksam werden, sondern sogar die *Entwürfe* der Zukunft bestimmen“ (*Orth* 1994, 324, Hervorhebungen im Original).

Damit wird die Möglichkeit angebahnt, das eigene Lebenskontinuum durch die zunehmend selbstgewählte Haltung in der Gegenwart sowohl retro- als auch prospektiv positiv zu beeinflussen (vgl. *Orth* 1994a, 327).

In einem Grundlagentext zur Arbeit mit **kreativen Medien** in der Therapie stellen *Petzold* und *Orth* (1994a, 340ff) die Transparenz und Information der Patient*innen durch die Therapeut*innen heraus: Aufgrund des besonders hohen ‚Stimulierungspotentials‘ ist Aufklärung über den Einsatz und die Auswahl bestimmter Medien besonders wichtig. Weiterhin sollen, wo nötig, emotions- oder entwicklungspsychologische, rollen- oder identitätstheoretische Wissensinhalte vermittelt werden, wenn sie dem Selbstverstehen in der Hermeneutik der eigenen Lebensgeschichte im Prozess mit den in der Arbeit mit Kreativen Medien aufgekommenen Inhalten dienen.

An derselben Stelle (*Petzold*, *Orth* 1994a) werden grundlegende persönlichkeitsdiagnostische Techniken besprochen, die in der Integrativen Therapie entwickelt, differenziert und verfeinert wurden: die Selbstbilder, das Ich-Funktions-Diagramm, die Identitätsbilder (bzw. Säulen der Identität), die Inneren Beistände und Inneren Feinde sowie Innere Kinder - Kinderländer. Zu jedem werden kleine Prozessbeispiele und Textbeispiele, die in diesen Prozessen von Patient*innen entstanden sind, gegeben. Schon hier wird deutlich: Die Rolle des Schreibens in den kreativen mediengestützten Techniken der Integrativen Therapie war und ist seit Beginn groß. Weitere „kreativ-mediale Prozesstechniken“ finden sich zusammengefasst bei *Petzold* und *Orth* (2017a, 17ff): etwa die Relationalen Körperbilder, das Lebenspanorama bzw. die Panoramatechnik allgemein oder das Konfliktfeld.

Diese Techniken bedienen sich jedoch des Zugangs über die therapeutische Arbeit (und Diagnostik, daher auch der Begriff der Theragnostik in der Integrativen Therapie, *Orth* 1994a, 12) mit Bewusstseins- und Verdrängungsprozessen und der eigenen Wahrnehmung unter der Annahme, dass das Verdrängte in den Archiven des Leibes als Informationsspeicher der gelebten Biografie existiert und wirkt, wodurch so manche Störung, Krise, Erkrankung oder Symptome zu verstehen sind. Verdrängtes zeigt sich in Form von **Narrativen** bzw. **Skripts**, die zu sich wiederholendem dysfunktionalen Verhalten oder Erleben führen, die Lebensführung negativ beeinflussen und letztlich die Entfaltungspotentiale des Menschen beschränken, wenn nicht verhindern. Daher geht es therapeutisch darum, diese ‚Altlasten‘ zu finden und zu integrieren, um es noch einmal zu betonen:

> „Vor diesem Hintergrund wird auch deutlich, daß es sehr sinnvoll ist, gerade mit künstlerischen Formen und kreativen Medien den Auswirkungen von Verdrängungsprozessen zu begegnen, um generalisierte Fixierungen, erstarrte Muster, Narrative, Skripts zu verflüssigen, denn für seelische Erkrankungen ist oft charakteristisch, daß nicht nur ein spezifischer Problembereich beeinträchtigt ist, sondern die gesamte Lebensführung des Betroffenen“ (*Orth* 1994, 316).

Darüber hinaus geht es aber auch darum, Stützendes und Heilsames in der eigenen Biografie (wieder) zu entdecken. Therapie mit kreativen Medien sollte also auch positive Quellen wieder erfahrbar machen, denn diese prägen das Lebensgefühl und die Selbstwirksamkeitserwartungen ebenso (vgl. *Orth* 1994, 314f). Die wirksamen Faktoren des Einsatzes kreativer Medien liegen in der Mobilisierung (oft unerwarteter, so meine Erfahrung!) kreativer Vermögen, der Förderung der Gestaltungskräfte und der Ermutigung zur Erprobung neuer Möglichkeiten und Wege die eine Erweiterung des Handlungs- und Wahrnehmungsrepertoires begünstigen. Der Aufbau dieser Ressourcen ist häufig im therapeutischen Prozess notwendig, bevor sich überhaupt dem Schwierigen zugewandt werden kann (vgl. *Orth* 1994, 317).

Über die Möglichkeit **intermedialer Quergänge** bieten sich zahlreiche weitere Gelegenheiten der Wahrnehmung von Unbewusstem oder Verdrängtem. Dabei wird eben nicht bei einem Medium geblieben. Es bieten sich, je nach Situation und Ziel, weitere verschiedene Medien an, in denen sich wiederum etwas vertiefen und Neues ausdrücken kann: Sprachlich noch nicht Fassbares formt sich vielleicht im Ton, das in der Tonfigur Symbolisierte drückt sich dann eventuell in einem Bild aus, zu dem ein Gedicht geschrieben wird, welches wiederum in Bewegung, Tanz oder eine Geste umgesetzt wird (vgl. *Orth* 1994, 332ff). An anderer Stelle wird dieses Vorgehen auch als ‚komplexes Kreativitätstraining' bezeichnet (*Petzold*, *Brühlmann-Jecklin*, *Orth*, *Sieper* 2008, 8), in dem sich der Mensch mit allen Möglichkeiten des Leibes ausdrücken kann, weil er auch mit allen Sinnen wahrnehmen kann. Dabei ist aufgrund der holografischen Funktionsweise des Gedächtnisses auch davon auszugehen, dass eine Wahrnehmung weitere Wahrnehmungen hervorruft, dass „der Apfel im Tastsack Apfelduft und -geschmack, Speichelfluss, Geschichten von Bratäpfeln oder Erntetage aufkommen läßt" (*Petzold*, *Orth* 1990c, 727).
Auf diese Weise wird Selbstbegegnung angeregt und ermöglicht:

> „Es sind ja *bewusste und unbewusste Botschaften des Gestalters selbst: von ihm selbst, über sich selbst, für sich selbst und an andere (die Betrachter)*, die sich in den Prozessen der psychischen und physischen ‚**Resonanzen**' auf die Darstellungen zeigen (Empfindungen, Gefühle, Leibsensationen, Regungen, Atmung, Herzschlag usw.) und die in vertiefenden intrapersonalen **Selbstresonanzen** ausgelotet werden können" (*Petzold*, *Orth* 2017a, 12).

Anliegen dieser Arbeit ist es, die Möglichkeiten des kreativen Schreibens als eine solche Arbeit mir kreativen Medien in intermedialen Quergängen im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie aufzuzeigen. Daher müssen zunächst noch die Herkunft und die Bedeutung des kreativen Schreibens geklärt werden.

3 Kreatives Schreiben in der Integrativen Therapie

Das **kreative Schreiben** ist eine Form der Methode der **Integrativen Poesie- und Bibliotherapie**, wie auch die narrative Biografiearbeit. Bevor dieses näher bestimmt wird, sollen einige Anmerkungen zur Integrativen Poesie- und Bibliotherapie und ihrer Grundlagen gemacht werden.

3.1 Integrative Poesie- und Bibliotherapie

> Es herrscht weitgehend „Übereinstimmung, daß die Restituierung, Mobilisierung und Freisetzung der schöpferischen Fähigkeiten des Menschen zu seiner Gesundung, Selbstfindung und Selbstverwirklichung Entscheidendes beizutragen vermögen. Die Poesietherapie hat unter den Formen expressiver und kreativer Therapien eine besondere Stellung, nicht nur, weil sie mit der Sprache auf eines der *ältesten* therapeutischen Medien zurückgreift […], sondern weil sie mit der gestalteten Sprache ein Medium für den therapeutischen Prozeß gewählt hat, das wie kein anderes mit dem Wesen des Menschseins verbunden ist:
> Die Sprache macht den Menschen zum Menschen."
> (*Petzold*, *Orth* 2015b, 21f; Hervorhebung im Original)

Integrative Poesie- und Bibliotherapie (im Folgenden auch kurz IPB) wird wie folgt definiert:

> „Die Methode der „**Integrativen Poesie- und Bibliotherapie**" (**IPB**) mit ihren Sub-Methoden der ‚**Biografiearbeit'** und des ‚**kreativen Schreibens'** gehört zu den **künstlerischen Therapieformen**, die auf dem metatheoretischen und theoretischen Boden des **Integrativen Ansatzes der Therapie** (**IT**), der integrativen Bildungsarbeit (Agogik) und Kulturarbeit stehen, was ihre **Theorie**, **Praxeologie** (das ist die ‚Wissenschaft von der Praxis') und was die konkrete angewandte **Praxis** anbetrifft. Mit dieser Basis **der Integrativen Therapie** (**IT**) wird ‚**Integrative Poesie- und Bibliotherapie**' (**IPB)** als ein komplexer (ganzheitlicher und differentieller) Ansatz gesehen" (*Orth*, *Petzold* 2018, 3).

Als ihre Anwendungs- und Einsatzgebiete nennen *Petzold* und *Orth* (2015b, 44ff) exemplarisch Allgemeinkrankenhäuser genauso wie Psychiatrien, die Neurose-Behandlung, Patient*innen mit Drogenabhängigkeit, den Strafvollzug sowie die Behandlung von Kindern und Jugendlichen und die Arbeit mit alten sowie sterbenden Menschen. Anwendung findet die Integrative Poesie- und Bibliotherapie häufig in Schreibwerkstätten (vgl. z.B. *Leipelt* 2019) oder Kursen zum kreativen Schreiben (vgl. z.B. *Fietzek* 2019). Dabei umfasst sie insgesamt die folgenden Aspekte (vgl. *Orth*, *Petzold* 2018, 3f):

- Therapie,
- Gesundheitsförderung,
- Sozial- und Konfliktberatung,
- Persönlichkeitsbildung,
- Kreativitätsförderung,
- Kulturarbeit und
- Ökologisches Engagement.

Auch die IPB steht auf dem Boden des Integrativen Ansatzes mit seinem eingangs geschilderten Menschen- und Weltbild. Sie war schon immer Kernbestandteil des Integrativen Ansatzes (*Räuchle* 2018, 47). Sie versteht sich ebenfalls als einer friedlichen, konvivialen Ethik für diese Welt verbunden und zielt auf die Wahrung der Integrität von Mensch und Natur ab.

> „Integrative Poesie- und Bibliotherapie ist ein methodischer Ansatz im Rahmen der ‚Integrativen Therapie' zur Behandlung seelischer und psychosomatischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen. Darüber hinaus ist er aber auch in der Selbsterfahrung zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Verbesserung von Lebensqualität einzusetzen durch das gemeinsame Erfahren von Literatur, im Lesen von Poesie und Prosa und im Gestalten eigener Texte als persönlicher Narrationen" (*Petzold*, *Orth* 2015b, 58f).

Es sind Poesie- und Bibliotherapie voneinander abzugrenzen, wenn sich auch Übergänge ergeben und der Integrative Ansatz auch hier um Integration bemüht ist. *Petzold* (1999q, 15ff) spricht beispielsweise von einer rezeptiv-produktiven Modalität. Für ein besseres Verständnis seien die grundlegenden Unterschiede benannt:

Bibliotherapie[16] hat einen eher *rezeptiven* Schwerpunkt. Hier wird Literatur vor allem konsumiert, gelesen, vorgelesen, gehört. In der Regel sucht der Therapeut oder die Therapeutin Texte aus, die seines/ihres Ermessens zur Situation der Patient*innen passen. Wird man durch einen Text oder ein Gedicht angesprochen, entsteht ein eigener Sinn: Eine eigene Deutung, ein Bezug zu sich selbst, Aussagen, die sich auf sich selbst beziehen und Sinn und Einsicht ermöglichen (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 35).

> „Hier steht im Zentrum der therapeutischen Wirksamkeit das Evozieren von Emotionen, die Partizipation an Bewältigungs- und Verarbeitungsprozessen des Dichters, der Gewinn von Einsicht in die eigene Problemlage durch das, ‚was das Gedicht zu sagen hat'" (*Petzold*, *Orth* 2015b, 37).

In der **Poesietherapie** wird der Schwerpunkt in der *produktiven* Modalität auf die selbstgestalteten Texte gelegt. Hier geht es darum, selbst zu schreiben und kreativ zu werden, sie

> „versucht Heilung durch gestaltetes Wort. Sie macht sich dabei die ‚Kraft und Macht des Wortes' zunutze, Situationen zu beschreiben, Gefühle ‚in Worte zu fassen', Unbenanntes zu benennen und Sprachlosigkeit in Rede zu überführen" (*Petzold*, *Orth* 2015b, 22).

[16] Ausführlicher dazu etwa bei *Rubin* (2015).

Durch das Benennen und Beschreiben in gestalteter Sprache können Wahrnehmungen, Gefühle, Zustände ausgedrückt werden, für die es (vielleicht noch) keine Worte gibt. So wird es möglich, diese auf eine Art zu beschreiben und darüber verfügbar zu machen, die die Alltagssprache nicht hergibt. Dichterische Sprache macht den Zugang und den Ausdruck möglich. Im Benennen liegt eine besondere Kraft, die Ungreifbares greifbar machen und eine Verbindung herstellen kann zwischen dem Benennenden, dem Benannten und dem Begriff (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 22f). Durch das Ausdrücken von Gefühlen kann es zu Linderung und Heilung kommen. So kann der Mensch mit seinen unbewussten oder zurückgehaltenen Gefühlen, Erinnerungen, Konflikten, und damit mit sich, in Kontakt kommen. Der Zugang zu unbewussten Inhalten wird ermöglicht, die dann einen Ausdruck in gestalteter Sprache finden können. So wird bewussteres Wahrnehmen möglich und entwickelt (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 34).

Eine weitere besondere Kraft liegt der gestalteten Sprache inne: Die des Trostes, die im Trost- und Zuspruch genauso wie im selbst geschriebenen Wort liegt, die also sowohl rezeptiv wie auch produktiv ihre tröstliche Wirkung entfalten kann (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 25). Die Bedeutung von Trost als einer menschlichen Form der Zuwendung sich selbst und anderen gegenüber kann in ihrer heilsamen Wirkung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Texte werden im Integrativen Ansatz auch als Übergangsobjekte in Krisen, extremen Belastungen oder Phasen von Ablösung genutzt und gezielt eingesetzt im Sinne des ‚Inneren Beistands' (als Person, oder auch Ort der Kraft), der in Form von ‚Texten der Kraft' (z.B. als Trostlieder oder als Briefe geliebter Menschen) stützend und stärkend wirken kann (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 77).

Neben der heilsamen Qualität des Trostes kann im Schreiben und Gestalten von Texten auch die heilsame Wirkung des Ästhetischen (vgl. *Orth*, *Petzold* 2008, 104) und des Schöpferischen (vgl. *Petzold* 1992m) erfahren werden. Die Heilkraft der Sprache liegt in allen ihren möglichen Verwendungen, im Lesen, im Sprechen, im Schreiben. Sie wirkt auf die Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung genau so positiv, wie sie auch die Kreativitätsförderung unterstützt (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 59). Mit den Heilungskräften der Poesietherapie aus linguistischer Sicht befasst sich *Thamm* (2015) ausführlich.

Letztlich geht es darum, das Schreiben und Lesen als Strategien im Umgang mit Herausforderungen und Krisen in das eigene Leben bzw. in den eigenen Lebensstil zu integrieren.

> „Und hier liegt ein erhebliches Potential. ›Lernt‹ jemand, sich etwas ›von der Seele zu schreiben‹, für Gutes und Schlimmes Worte zu finden, Unsägliches auszusprechen, sagbar zu machen oder sich ›aus dem Netz‹ Texte des Trostes und der Aufrichtung zu suchen, so gewinnt er Lebenstechniken, Bewältigungs- und Gestaltungspotentiale, die zu erwerben er vielleicht in seinem Sozialisationsfeld nicht die Chance hatte" (*Orth* 2015, 9).

Relevant ist auch der projektive Gehalt eines Textes, also das, was sich in ihm verdichtet und an unbewussten Inhalten ausdrückt. Deswegen finden sich unbewusste Inhalte besonders in

„*Überschüssen* und *Hintergründen* und *Zwischenräumen*“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 78; Hervorhebungen im Original).

Selbst produzierte Texte enthalten immer eine Botschaft des Autors oder der Autorin: für sich, über sich, von sich und an andere. So wird der Text Gegenstand einer persönlichen Hermeneutik, wenn er oder sie sich im Geschrieben auf die Suche nach Sinn und einem vertieften Verständnis für sich selbst macht. Und dies ist kein vereinzelndes Geschehen, denn Sprache ist gemeinschaftliches Gut, und die Auslegung von Sprache erfordert den Anderen (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 59).

Sprache ist immer an Leiblichkeit gebunden (ausführlicher dazu in Kapitel 3.4) und dadurch können über erlebnisaktivierende Sprache Gedächtnisinhalte auch wieder hervorgebracht werden. Einverleibtes kann also erneut aktiviert werden. Dabei kann es zu zwei Bewegungen kommen:

Vom Leib zum Wort - bottom up approach und
Vom Wort zum Leib - top down approach.

In der Lautmalerei verbinden sich beide (vgl. *Orth* 2009, 3). Sprache

> „wird durch die erzählende Leiblichkeit bereichert und erhält durch sie - zusammen mit den ausschmückenden Worten, Lautmalereien und Bildern - eine *szenische Qualität* mit ihren atmosphärischen Anreicherungen“ (*Orth* 2009, 7; Hervorhebungen im Original).

Die Praxis der IPB versteht das Anbieten und Schreiben von Texten als „*Aktionen im Rahmen der therapeutischen Beziehung*“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 76; Hervorhebungen im Original). Nicht das Schreiben oder Lesen alleine ist wirksam - es ist dann wirksam, wenn es eingebettet in einer guten therapeutischen Beziehung geschieht.

Der Verlauf der Therapie kann schematisch in ein vierschrittiges Grundmuster gefasst werden, das als **tetradisches System** bezeichnet wird. Dieses umfasst vier Phasen, die in je individueller Weise und mit unterschiedlichen Tempi durchlaufen werden und sowohl für den Verlauf einzelner Therapiesitzungen als auch für den gesamten Therapieprozess gelten (vgl. *Rahm*, *Otte*, *Bosse, Ruhe-Hollenbach* 1993, 370ff). Dieses findet auch in der IPB Anwendung (vgl. Tab. 2), ein ausführlich beschriebenes und nachvollziehbares Beispiel dazu findet sind bei *Leeser* (2019, 380ff) oder auch bei *Leipelt* (2019, 766ff).

Initialphase Befindlichkeitsrunde und Einstimmung - Vorlesen	Gemeinsame kleinere Bewegungsübungen, eigene Befindlichkeit in Geste übersetzen, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen Inhaltliche Einstimmung zum jeweiligen Thema durch ein Gedicht oder kleinen Prosatext, auch Phantasiereise oder Imagination
Aktionsphase Intermediales Arbeiten im Malen und Schreiben	Malen und Schreiben aus Resonanz zum Vorgelesenen Abbau von Schreibhemmungen, Papier als geschützter Raum, Betonung von Freiwilligkeit, Erlaubnis nur Zuzuhören Angeregtes kann Ausdruck finden, so kann Wesentliches prägnant und können neue Fragen aufgeworfen werden Entspannung wird möglich Ko-kreatives gemeinsames Tun wirkt anregend und wohltuend
Integrationsphase Im Sprechen miteinander wird Solidarität erlebt	Austausch über den Prozess des Gestaltens, über Aufgetauchtes Freiwilliges Zeigen von Bildern und Vorlesen von Texten Auch narrative Praxis erlaubt Wertschätzendes Äußern von Resonanzen, keine Bewertungen; Technik des Sharings (Mitteilen der eigenen Berührtheit) Solidarität, Mitgefühl, Verständnis werden erlebbar Hörende erkennen sich wieder
Neuorientierungsphase Umsetzen in die Realität - Transfer in den Alltag durch Üben	Eventuell zweite kreative Runde, weitere Verdichtung oder z.B. Titelfindung, ermöglicht zunehmende Distanzierung und Aktivierung kognitiver Anteile Zusammenfassung und Fokussierung auf das Wesentliche Vorläufiger Abschluss des kreativen Prozesses Kurze Reflexionsrunde: „Was habe ich Neues erfahren? Was nehme ich davon in meinen Alltag mit?“

Tab. 2: Das tetradische System angewendet in der IPB nach *Leeser*. Eigene Darstellung (vgl. *Leeser* 2019, 380ff)

Auch in der IPB werden verschiedene Modalitäten unterschieden:

Funktional-übungszentrierte Modalität - Arbeit an literarischen Formen

- Heranführung und Einüben des Umgangs mit Sprache und mit literarischen Formen
- Besonders für Menschen, die Gewöhnung an Lesen, Schreiben, Dichten benötigen
- Verwendung finden Schreibspiele, Methoden des kreativen Schreibens (Kombination mit anderen Medien; Schreiben nach Musik, Schreiben mit Farbkreiden etc.), Reim- und Erzählspiele, Ergänzungsübungen, Paraphrasierungs- und Improvisationsübungen
- Arbeit an der Form (poetische Formen, Vers, Versmaß; literarische Formen) als Handwerkszeug für den vielfältigen (poetischen) Ausdruck

Erlebniszentriert-stimulierende Modalität - Spiele und Improvisationen

- (Wieder-)Erschließen von Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten
- Zielt auf Erweiterung des Erlebnis- und Ausdrucksspielraums, der Schwingungsfähigkeit
- Verwendung finden kreatives Schreiben, Erzählen oder Spielen von Märchen, Nonsense Poetry, das Erfinden von Geschichten; Analogien, Metaphern, Allegorien, Symbole
- Möchte Lebendigkeit, schöpferischen Elan und Freude evozieren

Konfliktzentriert-aufdeckende Modalität - Arbeit im Prozess
• Bearbeiten des sich zeigenden projektiven Materials, durcharbeiten • Umsetzen der Inhalte z.B. in dramatisierte Handlung • Untersuchung des Textes auf unbewusste Inhalte, persönliche Hermeneutik • Zum Beispiel Briefe- und Tagebuchschreiben, Lebenslauf, Lebensgeschichte, Lebenspanorama

Abb. 8: Arbeitsmodalitäten in der IPB. Eigene Darstellung (vgl. *Petzold, Orth* 2015b, 79ff)

Leeser (2019, 377) betont, dass erlebnis- und ressourcenaktivierende Ansätze in der IPB grundlegend seien, konfliktzentriertes Arbeiten (etwa Wutbriefe oder sich den Ärger von der Seele zu schreiben) empfehle sich eher für die Einzeltherapie, damit das Thema eingebettet und ausreichend besprochen werden könne. Und auch hier können alle vier Wege der Heilung und Förderung in den unterschiedlichen Ausprägungen der IPB beschritten werden (vgl. *Räuchle* 2018, 72f).

Gerade beim Vorlesen selbst produzierter Texte ist unbedingt darauf zu achten, dass weder von den Patient*innen selbst noch von der oder dem Therapeut*in oder den anderen Gruppenteilnehmer*innen diese nach ästhetischen oder sonstigen Gesichtspunkten beurteilt wird. Hier wird lediglich aus dem Mitgefühl, der Mitmenschlichkeit heraus ein **Sharing** der eigenen Resonanzen (*Räuchle* 2018, 72) eingeführt. Mögliche Fragen dazu könnten lauten:

> „Was ist deine Resonanz auf den Text? Was fühlst du? Welche Phantasie kommt dir? Welche Bilder, Szenen, Erinnerungen kommen dir auf? Wie erlebt sich dein Körper?“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 75f).

Bei der Auswahl von Texten für eine rezeptive Arbeit wird das ISO-Prinzip empfohlen, nach dem die ausgewählten Texte in etwa der Stimmung des Menschen entsprechen sollten, an den sie adressiert werden. So empfiehlt *Leedy* beispielsweise für depressive Patient*innen Gedichte auszuwählen, die selbst traurig und düster klingen, aber bewusst ein hoffnungsvolles, ermutigendes Ende aufweisen.

> „Die Tränen, die die Patienten nach solchen Gedichten weinen, haben einen hohen therapeutischen Wert: Das Gedicht wird symbolisch zu einer verstehenden Person, mit der sie ihre Verzweiflung teilen können“ (*Leedy* 2015, 243).

Auch sollten Texte nicht nach literaturwissenschaftlichen Standards ausgewählt werden, denn:

> „Der Psychotherapeut sucht die Gedichte vorwiegend nach dem Maß ihrer heilenden Wirkung aus, unabhängig davon, wie gut oder schlecht sie für die alte oder neue Literaturkritik sein mögen. In der Poesietherapie gelten die Standards der Literaturkritik nicht; ob ein Gedicht minderwertig oder hochgerühmt ist, es zählt nur, on es den Kranken hilft“ (*Leedy* 2015, 247).

Eine Auswahl an Anregungen und Kriterien für die Literaturauswahl mit zahlreichen konkreten (Buch-)Empfehlungen reicht uns *Kretzschmar* (2019). Allerhand Beispiele für sowohl entstandene Texte, intermedial gestaltete Bilder wie auch Prozessbeschreibungen finden sich bei *Leeser* (2019, 383ff). Eine inspirierende Auflistung von Gedichten zu verschiedenen Themen (Zeit, Veränderung, Hoffnung, Mut, Identität, Wünsche und Trost) hat *Liepelt* (2019, 760) zusammengestellt. *Rubin* formuliert einige Grundregeln für die Materialauswahl:

1.	Der Therapeut sollte kein Material benutzen, mit dem er nicht selbst vertraut ist.
2.	Die Länge eines Textes sollte beachtet werden. Umfangreiche Materialien mit themenfremden Situationen und Details sind so lange zu vermeiden, bis eine Gruppe gelernt hat, damit umzugehen. Empfohlen werden Gesichte, Kurzgeschichten, Einakter oder einzelne Kapitel größerer Romane. Kürzere Texte sind auch deshalb praktischer, weil sie leichter zu lesen sind bzw. leichter erinnert werden können und somit mehr Zeit für die Therapie lassen.
3.	Die Probleme der Patienten müssen berücksichtigt werden. Die Materialien sollen sich auf diese Probleme anwenden lassen, müssen aber nicht identisch damit sein.
4.	Die Lesefähigkeit der Klienten muss festgestellt werden und soll die Auswahl des Materials beeinflussen. Bei Leseproblemen empfiehlt sich gemeinsames lautes Lesen oder die Benutzung audiovisueller Materialien.
5.	Alter und psychische Entwicklung der Klienten müssen mit dem Schwierigkeitsgrad des Materials abgestimmt werden.
6.	Lesepräferenzen bilden ein wichtiges Auswahlkriterium. Die literarische Geschichte der Klienten und die von ihnen angesprochenen Interessen liefern den besten Maßstab. Bei Klienten, die selten lesen, sind die Lieblingsfilme und –fernsehserien ein guter Hinweis für mögliche Leseinteressen.
7.	Materialien, die Gefühle und Stimmungen der Klienten ausdrücken, sind oft sehr günstig. Dieses von *Leedy* aus der Musik- in die Poesietherapie übernommene „Isoprinzip“ wird in der Bibliotherapie durchweg angewandt, ausgenommen Gedichte und Texte mit suizidalem oder durchgängig hoffnungslosem bzw. negativem Inhalt.
8.	Audiovisuelle Materialien sollten die gleiche Aufmerksamkeit und kritische Beachtung genießen wie gedrucktes Material.

Abb. 9: Grundregeln für die Materialauswahl (*Rubin* 2015, 124f)

Gerade zu Beginn besteht die Möglichkeit, dass die Patient*innen Hemmungen, Blockaden oder Ängste gegenüber dem Schreiben entwickeln. Sie werden an schlechte Schulnoten, korrigierte Aufsätze und andere negativ prägenden Erfahrungen erinnert. Oder sie konnten ihr kreatives Potential hier nie entfalten oder haben den Zugang wieder verloren. Das äußert sich dann in Sätzen wie „Das brauch ich nicht mitmachen, ich kann eh nicht schreiben!“ oder „Das ist nix für mich!“. Ganz besonders sensibel gilt es weiterhin darauf zu achten, dass im psychiatrischen Kontext Menschen tatsächlich gelegentlich nicht oder nur schlecht lesen und/oder

schreiben können. Gerade in Gruppen, in denen man nicht immer alle Patient*innen gut kennt, kann das mitunter schwierig sein. Hier hilft meiner Erfahrung nach schon in den einleitenden Worten zu einem Schreibimpuls für Entlastung zu sorgen. Etwa dadurch, die Einladung auszusprechen, dass natürlich auch eine Skizze oder ein „Krickelbild“ zum Thema entstehen können und der Verweis auf die Freiwilligkeit der Teilnahme. Gelingt es über feinfühlige Begleitung, dass die Patient*innen sich einlassen, sind sie häufig überrascht, wie leicht ihnen das Schreiben fällt und was dabei so herauskommt. Eine Erfahrung, die auch *Leeser* (2019, 376) teilt.

In dieser Therapie werden die beiden Formen **kreatives Schreiben** und **narrative Biografiearbeit** unterschieden. Auf Letztere sei hier nur umrissartig eingegangen, da sich auf den anderen Schwerpunkt konzentriert wird:

In jeder (Weg-)Begleitung von Menschen wird ein gutes Verständnis der Biografie unverzichtbar, wenn wir den Menschen als sich lebenslang entwickelnd und seine persönliche Lebensgeschichte als in den informierten Leib eingeschrieben verstehen. Die Basis aller Erinnerung ist damit der Körper im Kontext bzw. der Leib in der Lebenswelt (vgl. *Petzold* 1996r, 27). Integrative Biografiearbeit ist daher auch retrospektiv, aspektiv und prospektiv ausgerichtet. Sie ist deswegen narrativ, weil jede Biografiearbeit automatisch ins Gespräch und ins Erzählen führt. Der Ansatz **narrativer Praxis** ist seit Beginn an wichtiger methodischer Schwerpunkt im Integrativen Ansatz, der über ‚dichte Beschreibungen‘ Therapie unterstützt:

> „Solche Erzählungen im therapeutischen Miteinander gemeinsamer Prozesse verdichten nämlich Lebenszusammenhänge, lassen sie *kognitiv* ‚klarer‘ und *emotional* ‚spürbarer‘ werden, und das trägt dazu bei, sie durch neues Wollen und Handeln (*Petzold*, *Sieper* 2008c[17]) veränderbar zu machen“ (*Petzold* 2016f, 38; Hervorhebungen im Original).

So wird es auch möglich, biografische Sinnzusammenhänge mit der jeweiligen (problematischen) Lebenssituation zu erkennen. Fragen, die dabei helfen können, könnten lauten:

> „‚Wer war ich damals und wie war ich? Wer und was hat damals mein Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wie und wodurch beeinflusst? Was von diesen Einflüssen – positiven wie negativen – war wirklich nachhaltig, hat überdauernde Spuren hinterlassen, bis heute? Wer und wie bin ich heute? Und wer und wie möchte ich in überschaubarer Zukunft sein? Was muss und will ich dafür tun?‘“ (*Petzold*, *Orth* 2017b, 949).

Die Entwicklung eines guten Bewusstseins für die eigene Biografie ermöglicht absichtsvolle Biografiegestaltung im Sinne der vier Grundprinzipien des Integrativen Ansatzes für eine aktive und besonnene Lebensführung (vgl. *Petzold* 2016f, 5ff):

[17] *Petzold, H. G., Sieper, J.* (2008c): Integrative Willenstherapie. Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In *Petzold, Sieper* (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S.473-592; auch in *Petzold*; Textarchiv 2008. http://www.fpi- publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv- petzold/petzold_sieper_2008_integrative_willenstherapie_teil2.pdf

1) Mache dich selbst zum Projekt (mit allen erforderlichen Subprojekten),
2) Nutze Gelegenheiten als Chance,
3) Frage um Hilfe, wenn du sie brauchst (und gebe sie, wenn du gefragt wirst),
4) Vertraue deinem Gehirn und deiner Vernunft (trust your Brain and mind).

Dementsprechend sind auch hier die Arbeit am eigenen Lebenskunstwerk und der persönlichen Souveränität wichtige Elemente (vgl. Petzold 2016f, 8), auf die im Rahmen dieser Arbeit später eingegangen wird. Das Ziel von Biografiearbeit ist eine *kohärente Biografie*. Prozessbeispiele aus den ersten Stunden, die übrigens bereits die Natur mit einbeziehen und die Bedeutung von Texten betont sowie kreative Medien einbezieht, finden sich bei *Christa Petzold* (1972b).

Grundsätzlich können alle Grundformen der Dichtung (diese sind Lyrik, Epik und Drama) sowie alle literarischen Gebrauchsformen (z.B. (Auto-)Biografie, Briefe, Glosse, Predigt) mit ihren je unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten in der IPB eingesetzt werden. Ihre Auswahl geschieht im Prozess (vgl. *Räuchle* 2018, 75). Im Folgenden soll nun ein vertiefender Blick auf Poesie und gestaltete Sprache geworfen werden, da diese meiner Erfahrung nach einen großen Anteil kreativen Schreibens in der IBT ausmachen können und beide wertvolle Qualitäten besitzen.

3.2 Poesie und gestaltete Sprache

> „Der Mut, den er braucht, ist dreierlei Mut:
> der Mut zum Sagen, der der Mut ist, er selbst zu sein, der Mut zur eigenen Identität.
> Der Mut zum Benennen, der der Mut ist, die Erfahrung wahrhaftig zu benennen, ihr Zeuge zu sein: das heißt, nichts weg- oder umzulügen, was ja opportun sein könnte.
> Der dritte Mut ist der, an die Anrufbarkeit der anderen zu glauben. Denn wenn er auch nicht ‚für andere' im strikten Sinne schreibt, überhaupt nicht ‚um zu', so müsste er doch verstummen, wäre nicht in ihm der Glaube an den Menschen, ohne den kein Wort geschrieben werden könnte. Noch im negativsten Gedicht ist dieser Glaube, dass das Wort ein Du erreicht.
> Dichtung setzt die Kommunikation voraus, die sie stiftet."
> (H. Domin 2009[18], 52; zitiert nach Räuchle 2018, 72)

Poesie ist sinnliche, lebendige, sinnenhafte Sprache, die immer ein bisschen geheimnisvoll bleibt, nie völlig auszuloten ist. „In der Poesie eröffnet die Welt uns einen unmittelbaren Zugang zu sich" (*Petzold*, *Orth* 2015b, 74). Poetische Sprache ist in ihrer Lebendigkeit durch ein

[18] *Domin,* H. (2009): Das Gedicht als Augenblick von Freiheit. Frankfurter Poetik-Vorlesungen 1987/1988. Frankfurt/M.: S. Fischer.

‚Mehr' gekennzeichnet, das sich in den Zwischenräumen, im Evozierten, in den Absätzen und Pausen und ihren Formen, ihren Verweisen bis hin zu Unergründlichem ausdrücken.

> „In der lyrischen Sprache sind die Lebenserfahrung und Empfindungen eines Menschen verdichtet und dies hören wir mit, da in einem Gedicht immer mehr als das Ausgesprochene mitschwingt" (*Leeser* 2019, 376).

Poesie kann innere Resonanzen wecken, ist beschwingt und beschwingend, sie kann das lebendige Leben erfassen, in Worte fassen und damit dieses Leben in anderen Menschen zum Schwingen bringen - vorausgesetzt natürlich, diese sind schwingungs- und resonanzfähig (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 74f). Im Integrativen Ansatz wird der Begriff ‚**gestaltete Sprache**' bevorzugt, denn damit kann Poesie wie Prosa gleichermaßen erfasst werden.

Im gestalteten Text ist immer eine „Botschaft von sich, über sich, für sich, an andere" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2019b, 17), enthalten. Diese führt dazu, dass sich andere Menschen vom Gelesenen oder Gehörten angesprochen und damit verbunden fühlen können. Die Dichterin *Hilde Domin,* im Integrativen Ansatz häufig zitiert wenn es um die Bedeutung von Poesie geht, formuliert:

> „Es ist wahr, daß im Gedicht etwas Heilendes ist. Eben weil es den Menschen befreit: Vom Objektsein, vom Stummsein, vom Alleinsein, abgeschnitten von der Menschheit. - So wie Haß das Gegenteil von Heilung, von Identifizierung ist. Im Gedicht, noch im negativen Gedicht, ist ein letzter Glaube an den Menschen, an seine Anrufbarkeit" (*Domin* 2015, 13).

Gestaltete Sprache macht durch die ihr inne liegende Einzigartigkeit und den Bedeutungsüberschuss auch eine Deutungsarbeit notwendig:

> „Denkt man sie auf einem Kontinuum zwischen relativ geringer und hoher Verstehensfreiheit, so mag sie im alltäglichen, umgangssprachlichen Verständigungsprozeß minimal, im Bereich poetischer Sprache und literarischer Interpretation maximal sein" (*Thamm* 2015, 146).

Die Vorgabe einer bestimmten Form kann wiederum im aktiven Schreibprozess haltgebende Funktion haben, was beim Zulassen und Fühlen der eigenen Gefühle Unterstützung bietet,

> „so kann das bisher Unsagbare, das die Gefahr der Überflutung birgt, angeschaut und in der therapeutischen Arbeit bewusstgemacht werden. Im Bild kann dies eine Begrenzung in Form eines Rahmens sein, im Text die stärkere Verdichtung zu einem Dreizeiler oder durch einen Wechsel der Perspektive" (*Leeser* 2019, 376).

Neben all dem wirkt Poesie auch als Hörerlebnis – noch vor jedem Verstehen und unabhängig davon, ob ihre Aussage oder der Sinngehalt verstanden wird. „Die Melodie der Sprache, die Modulation von Tempo und Takt lösen körperlich spürbare Erregungen in uns aus (vgl. *Schrott*/*Jacobs* 2011, 320[19])" (*Liepelt* 2019, 763). Poesie ist also multisensorisch.

[19] *Schrott,* R. & *Jacobs,* A. (2011): Gehirn und Gedicht. München: Hanser.

Im Folgenden soll nun das kreative Schreiben selbst näher betrachtet werden.

3.3 Kreatives Schreiben

> „Ich schreibe, um mich an mich selbst zu erinnern.
> Ich schreibe, um meine Gedanken zu ordnen.
> Ich schreibe, wenn ich einsam bin.
> Ich schreibe, weil es mir die Augen öffnet.
> Ich schreibe, um meine Gedanken festzuhalten.
> Ich schreibe, um meine Reise im Labyrinth des Lebens zu verstehen.
> Ich schreibe, um die negativen Dinge für eine kurze Zeit auszublenden.
> Ich schreibe, um zur Ruhe zu kommen.
> Ich schreibe, um dem stechenden Rot meiner unausgesprochenen Worte endlich die Farbe zu rauben.
> Wenn ich schreibe, bin ich frei von Regeln und Gesetzen.
> Wenn ich schreibe, kann ich meinen Gefühlen Ausdruck verleihen.
> Wenn ich nicht schreibe, fehlt mir mein Zufluchtsort.
> Wenn ich schreibe, bin ich frei.“
> (*Fietzek* 2019, 721)

Im Ausdruck in Prosa, Lyrik oder Poesie verdichtet sich menschliches Denken, Handeln, Fühlen, es weckt die Vorstellungskräfte zu inneren Bildern. Über diese Erlebnisaktivierung werden die schöpferischen Potentiale des Menschen angesprochen und der Ausdruck dieser inneren Gedanken und Bilder angestoßen. Das Aktivieren dieser kreativen Impulse führt zu mehr emotionaler Flexibilität und kann die Reflexion im therapeutischen Prozess verstärken und vertiefen. Persönlichkeit und Identität werden tiefer und reichhaltiger.

Damit werden wichtige Selbstheilungskräfte aktiviert, denn Kreativität ist Merkmal von Gesundheit. Und Schreiben bedeutet auch: sich selber zu lesen, in der Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und der eigenen Identität zu stehen. Die diesem Kapitel vorangestellten Aussagen über den eigenen Prozess in einem Kurs zum ‚Kreativen Schreiben‘ an einer gymnasialen Oberstufe liefern davon ein berührendes Zeugnis.

Kreatives Scheiben wird definiert:

„**Kreatives Schreiben** (**KS**) ist eine M e t h o d e psychosozialer bzw. pädagogischer Intervention zur Förderung der *individuellen* und *kollektiven* Kreativität/Ko-kreativität (*Iljine*, *Petzold*, *Sieper* 1967/2012[20]), der schriftlichen und mündlichen Sprachkompetenz und Ausdruckfähigkeit sowie der persönlichen Selbstentwicklung und Lebenskunst. Neben einer solchen agogischen Orientierung kann **KS** auch in psycho-, sozial- und kreativtherapeutischen Kontexten und in Bildungsprozessen verwendet werden (z. B. in der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie oder der Biographiearbeit) zur Verbesserung beeinträchtigter *zwischenmenschlicher*/*intermentaler* und *innerseelischer*/*intramentaler* Kommunikation, als Weg des Selbstverstehens und des Selbstausdrucks in Prozessen der **Selbsterfahrung**. **KS** gründet in den selbstorganisatorischen Prozessen des Gehirns, das durch seine hohe Vernetztheit beständig kreative Synergien und Emergenzprozesse möglich macht. **KS** ist damit auch – den individuellen Rahmen übersteigend – für Innovationsaufgaben in Projekten der Bildungs- und Kulturarbeit, für Organisations- und Feldentwicklung *emanzipatorisch* und *kreativierend* einzusetzen, weiterhin *salutogenetisch* und *präventiv* in agogischen Kontexten (Jugendarbeit, Erwachsenenbildung, Umweltpädagogik etc.) und zur Problembearbeitung *kurativ* oder *palliativ* in klinischen Bereichen“ (*Orth*, *Petzold* 2014, 9; Hervorhebungen im Original).

Kreatives Schreiben bedeutet abseits von Normierungen und Alltagssprache frei und kreativ zu schreiben, das Schreiben frei fließen zu lassen: „es sich schreiben zu lassen“ mit *Ilse Orth* gesprochen, „wie mit halb geschlossenen Augen“[21]. Es ermöglicht Selbst- und zwischenmenschliche Begegnung und ist nicht einzuengen auf Funktionalität oder Verdinglichung von Sprache und Worten. Im kreativen Schreiben entstehen innere und sprachliche Möglichkeitsräume durch die Verwendung poetischer Sprache und durch die Haltung innerer Freiheit. In diesen Ausdrucksmöglichkeiten kann sich das äußern, was in der Selbstversprachlichung nicht ausgedrückt werden kann, denn „es bleiben sprachlich nicht fassbare Erlebnisräume“, (*Petzold* 2010f, 46) wie Petzold im großen Aufsatz zur Sprachtheorie feststellt. Dann könne die poetische Sprache helfen.

In Prozessen kreativen Schreibens können sich Inhalte des Leibgedächtnisses ausdrücken und ins Bewusstsein kommen. Die biologischen Grundlagen, also besonders die kognitive und neuronale Informationsverarbeitung spielen dabei natürlich eine wichtige Rolle und werden ausführlicher bei *Kretzschmar* (2019, 8ff) untersucht. Dabei ist unter Anderem davon auszugehen, dass die symbolische Verankerung von Worten mit sensomotorischen Aspekten verbunden wird, was ihre Abrufbarkeit durch multisensorische Stimulierung begründen würde.

Das **spontane Schreiben**, also das Anregen des spontan Schreibflusses bzw. der spontanen Schreibproduktion, ist eine Technik, die im Rahmen des kreativen Schreibens angewendet wird. Hier steht der spontane, ungefilterte Ausdruck im Vordergrund. Es gibt in der

[20] *Iljine, V.N., Petzold, H.G, Sieper, J.* (1967/2012): Kokreation – die leibliche Dimension des Schöpferischen, Arbeitspapiere. Seminar Prof. Dr. Iljine, Institut St. Denis, Paris. Auswahl in:_ *Sieper, J.,* Weiterbildungsmaterialien der Volkskochschule Dormagen, Dormagen 1972 und in: *Petzold, H.G., Orth, I.* (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis. 2007; (1990a), Bd. I, 203-212. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv- petzold/iljine-petzold-sieper-1967-orpha-2-kokreationdie-leibliche-dimension-des- schoepferischen.pdf

[21] *Ilse Orth*, in diversen Supervisionen und Seminaren

Regel keine Formvorgaben, der (innere) Text soll frei auf das Papier fließen. Es wird in Bezug auf wichtige Quellen definiert:

> „**Spontanes Schreiben** ist eine Technik der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie und ihrer Praxis des **kreativen Schreibens** in der literarischen Werkstatt bzw. Schreibwerkstatt, wo in einer entspannten Atmosphäre die zerebralen Möglichkeiten der unbewussten Informationsverarbeitung und Ideenbildung (*Perrig* et al. 1993[22]; *Schiffer* 2006[23]), des (schreib)motorischen Gedächtnisses (*Schmidt*, *Lee* 2005[24]; *Wolpert* et al. 2011[25]) sowie der ‚spontanen Begriffsbildung', wie *Vygotskij* (1934/1964[26]) das für Kinder beschrieben hat, genutzt werden" (*Petzold*, *Orth* 2017b, 954; Hervorhebungen im Original).

Interessante praktische Anregungen zum kreativem Schreiben bieten beispielsweise *Werder* (2011), *Heimes* (2015) oder *Girgensohn* und *Jakob* (2017). Ein Beispiel für die Arbeit mit dem Schreiben von Lebensläufen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie findet sich bei *Jurtan* (2009).

Da die Arbeit mit kreativem Schreiben, Poesie und Texten ein grundsätzliches Verständnis von Sprache und ihrer Entwicklung erfordert, wird nun noch in die Sprachtheorie des Integrativen Ansatzes eingeführt.

3.4 Die Sprachtheorie der Integrativen Therapie

> „Die Komplexität von Mensch-Sein offenbart sich ja nicht zuletzt in der Vielheit an Sprache. Sprache ist Klang, Form und Bild von Welt. Sie ist Wiedergabe von Wahrgenommenem, Empfundenem, Gefühltem und Gedachtem. Sie ist ordnend für unsere Welt, sie deutet und bedeutet sie. Unsere ganze Entwicklung, unsere Sozialisation, der Hintergrund, aus dem wir kommen, der Beziehungsraum von Menschen, der uns geprägt hat und jeden Augenblick neu beeinflußt, ist mitgetragen auch durch die Verbindlichkeit von Sprechen und Sprache."
> (*Frühmann* 2015, 222)

Für jedes Therapieverfahren ist es grundlegend wichtig, ein Verständnis von Sprache und Sprechen zu haben, doch

[22] *Perrig, W., Wippich, W., Perrig-Chielo, P.* (1993): Unbewusste Informationsverarbeitung. Bern: Huber.
[23] *Schiffer, S*. (2006): Bewusste und unbewusste Informationsverarbeitung im Arbeitsgedächtnis: Die Rolle von Zentraler Exekutive und Phonologischer Schleife. Berlin: Logos.
[24] *Schmidt*, R. A., *Lee*, T. D. (2005): Motor control and learning: a behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics.
[25] *Wolpert*, D.M., *Diedrichsen*, J., *Flanagan*, J.R. (2011): Principles of sensorimotor learning. Nat. Rev. Neurosci. 12, 739-751.
[26] *Vygotskij*, L.S. (1934/2002): Denken und Sprechen. Herausgegeben und aus dem Russischen übersetzt von *Joachim Lompscher* und *Georg Rückriem*. Weinheim und Basel: Beltz

> „Verfahren wie Poesie- und Bibliotherapie müssen in besonderer Weise den Prozessen einer gesunden Sprachentwicklung und den pathogenen Beeinträchtigungen einer solchen Entwicklung zugewandt sein“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 67).

Dazu braucht es einer Theorie der Sprache und Wissen um die Entwicklung der menschlichen Sprachfähigkeit[27] (vgl. *Petzold* 2010f, 24). Sprache ist ein so vielfältiges Phänomen und weder abgeschlossen noch abschließbar, so dass es auch keine allgemeingültige Definition für sie gebe. Im Integrativen Ansatz wird daher ein collagierender Streifzug durch relevante ‚Passagen‘ gewagt (*Petzold* 2010f, 31). Das Integrative Verständnis vereint das sensumotorische nonverbale sowie das kognitive verbal-symbolische Geschehen mit den sozioökologisch interaktiven und kommunikativen Prozessen in der Entwicklung von Sprachkompetenz und -performanz und von wachsender Sinnerfassungs- und Sinnverarbeitungskapazität im Spracherwerb. Er betont damit die Notwendigkeit integrativer Modelle der Sprachentwicklung (vgl. *Petzold* 2010f, 37).

Wie eng die Entwicklung der Integrativen Sprachtheorie mit der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie verknüpft ist, verdeutlicht *Petzold* (2010f, 6) in den einleitenden Worten zum Grundlagentext zur Integrativen Sprachtheorie:

> „Wir, *Johanna Sieper*, *Ilse Orth* und ich, waren mit diesen Themen seit unseren poesie- und bibliotherapeutischen Projekten im Rahmen der Integrativen Therapie und über sie hinaus seit den siebziger Jahren unterwegs. Wir gründeten die poesie- und bibliotherapeutische Bewegung in den deutschsprachigen Ländern (*Petzold*, *Orth* 1985a[28], 2008[29]), und insofern war es für uns ein notwendiges und ein sehr nützliches Projekt, die Sprache umfassender in den Blick zu nehmen, zumal wir beständig anthropologische Fragen diskutiert haben, die letztlich an den Themen ‚Sprache, Sprechen, Erzählen‘ nicht vorbei kommen (*Ricoeur* 1983[30])“.

Die Sprache, das Sprechen und Ausdrücken von Gedanken und Gefühlen ist als eine der Grundfähigkeiten der menschlichen Existenz anzusehen. Sprache ist dabei extrem vielfältig:

> „Sprache ist viel mehr als Worte und Sätze, Vokabeln und Grammatik, sondern […] idiomatische Modulation, Intonationen, Metaphern, Verweisungen, Anspielungen, non- und periverbale Akzentsetzungen, kulturelles Flavour, atmosphärische und szenische Evokation, ‚durch die Blume‘ Gesagtes und Anweisung, handlungsfordernder Befehl - all das macht Sprache aus“ (*Petzold* 2016f, 21).

Und so vielfältig ist auch der individuelle Gebrauch der Sprache, so dass es therapeutisch auch darum geht, das ‚Sprechen der Sprache‘ als Ausdruck und Lebensstil zu verstehen und so zu behandeln (vgl. *Petzold* 2010f, 33). Sprache ist außerdem relevant in der eigenen Standortbestimmung:

---

[27] Vertiefend zum Integrativen Verständnis von Kommunikation siehe *Petzold* und *Stöckler* (1981f).

[28] Poesie und Therapie.

[29] Leider ohne Quellenangabe

[30] *Ricoeur, P.* (1983): Temps et récit, Vol. 1. Paris: Gallimard; dtsch. (1988): Zeit und Erzählung. Bd. 1. München: Fink.

> „Sprache bedeutet daher neben der Möglichkeit, eigene Gedanken öffentlich zu machen, für den einzelnen auch Mittel zur Selbstreflexion und Selbstfindung, zur Orientierung in der Welt. Sie bedeutet Gelegenheit, den eigenen Standpunkt zu suchen, zu formulieren und mit anderen darüber in Kommunikation zu treten“ (*Thamm* 2015, 139).

Sprache ist immer im Zusammenhang mit den Weltverhältnissen zu sehen, denn Sprache und Sprechen sind Teil des evolutionären Entwicklungsprozesses des Menschen, und zwar in ko-responierenden Diskursen (vgl. *Petzold* 2010f, 4f). Sprache wurde immer wichtiger in der Übermittlung von ‚Überlebenswissen‘, welches im Zuge der Entwicklung der menschlichen Spezies zunehmend komplexer wurde. Durch die Sprache wurden so Konvivialität, Zusammengehörigkeit und Verbundenheit ermöglicht, die sich beispielsweise in Erzählgemeinschaften ausdrückten. So entsteht geteilter Sinn und gemeinsame Bedeutung (vgl. *Räuchle* 2015, 78). Und so wird Sprache auch zur Grundlage menschlicher Kultur als Synergie kollektiver Prozesse der Kulturarbeit (vgl. *Petzold* 2010f, 44).

Und hier wird Sprache auch zu Handlung - Sprache als Handlung steht im Zusammenhang mit der Lebenswelt des Sprechenden, die benannt wird. Sprache als Handeln ist Teil der Welt, in der sie wirkt. Und im Austausch mit dieser wird dann Handlung auch zu Sprache (vgl. *Räuchle* 2015, 79). „Sprechen ist sprachlich-kommunikatives Handeln und kommunikatives Handeln ist mit Sprechen als Handeln verbunden“ (*Petzold* 2010f, 38).

Die ontogenetische Sprachentwicklung durchläuft verschiedene Phasen von den ersten Erfahrungen zwischenleiblicher Kommunikation (Dialogue tonique) über erste wahrgenommene und geäußerte Laute, Lautgebilde, zu Begriffen, und dann über syntaktische Zusammenhänge bis hin zu ersten Leseerlebnissen (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 67). Der Integrative Ansatz geht davon aus, dass der Mensch in eine bestehende, und vor allem gemeinsame Sprachwelt hineingeboren wird, denn die Sprache und Worte waren schon lange vor ihm da. Und er ist in der Lage sie zu verarbeiten, denn „der Leib ist geschaffen, die Sprache aufzunehmen. Sie ist ihm nichts Fremdes“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 67). In einem Zusammenspiel aus Genexpressionen und umweltabhängigen Genregulationen wird die Sprachentwicklung hoffentlich bestmöglich beeinflusst, denn auch hier gilt in der Entwicklung des Gehirns das Prinzip ‚use it or loose it’, was die passenden Umweltantworten in den jeweiligen Entwicklungszeitfenstern der Kompetenzen und Performanzen erfordert (vgl. *Petzold* 2010f, 36).

So wurden dem Menschen im Laufe der Evolution zunehmend intensivere, differenziertere Kommunikation und komplexeres Lernen möglich. Diese ermöglichte die transgenerationale Wissensweitergabe komplexer werdender Sachverhalte, so dass sich zunehmend komplexere Formen des Sprechens entwickelten. Der aufrechte Gang spielt hier insofern eine wichtige Rolle, als er Überblick, Freiheit und Exzentrizität ermöglicht und ein Gespür für Raum-Zeit-Verhältnisse grundlegt. Auf die Kommunikation und Entwicklung der Sprache wirkte sich vermutlich besonders die nun mögliche Sichtbarkeit des Anführers des Stammes aus, die lautlose Kommunikation und somit eine Zeichen- und Lautsprache erlaubte (vgl. *Petzold* 2010f, 54ff). So wurden vorwärtsgerichtete mentale Strategien als Folge strategischer Eroberungsaktivitäten möglich: „Der Blick des Entdecker-, Erforscher-Menschen bleibt nach vorne gerichtet“ (*Petzold* 2010f, 59).

Auch der zunehmende Werkzeuggebrauch beeinflusste die menschliche Entwicklung insbesondere im Hinblick auf intentionale, poietische Gestaltung von Welt. Außerdem wurde während der Arbeit sinnvolle soziale Kommunikation nun möglich (z.B. Höhlenmalerei). Im poietischen Geschehen passiert auch die Herausbildung strukturierter Arbeitsprozesse und ein immer besserer Einsatz von Werkzeug, welche eine differenzierte, mindestens lautsprachliche Kommunikation erforderlich machen. Sprechen und Sprache selbst wird damit zu einem eigenen Werkzeug der poietischen Weltgestaltung (vgl. *Petzold* 2010f, 60ff).

Sprache ist an den Leib gebunden:

> „Der Urgrund der Sprache ist die leibliche Erfahrung, die sinnenhaft auf-nehmende, emotional wertende, gedanklich interpretierende und handelnd gestaltende, ‚leibhaftige' Präsenz des Menschen in der Lebenswelt" (*Petzold* 2001b, 87).

Die auf dem Lebensweg gemachten Erfahrungen, Wahrnehmungen, Geschehnisse werden ‚in Worte gefasst', werden zur eigenen Lebensgeschichte und zu Erzählungen über sich selbst, die leiblich gespeichert werden. Leib und Sprache sind aufs engste miteinander verbunden. Das drückt sich auch in der in den Jahrtausenden der Sprachentwicklung hervorgebrachten ‚**Weisheit der Sprache**' aus, in der sich kollektives Wissen und Erfahrungen niedergeschlagen haben. Sie findet sich etwa in den leib- und körperorientierten Metaphern, den „sprechenden Augen", der „beredten Gestik", der „Haltung, die alles aussagt" oder auch dem „Antlitz, in dem alles Leid des Lebens eingeschrieben ist" (vgl. *Petzold* 2001b, 87).

Durch diese Leibgegründetheit der Sprache begründet sich folglich auch die multisensorische Qualität der Sprache. Im Bezug zum informierten Leib als multimodaler Gedächtnisspeicher wird dies deutlich.

> „Sprache bringt ‚auf den Begriff', was je über all unsere Sinne an Welt- und Selbsterfahrung gemacht worden ist, von unseren Gehirnen aufgenommen, sprachlich kommuniziert und kulturschaffend geteilt wurde" (*Petzold* 2010f, 74).

Für diesen Zusammenhang relevant ist hier besonders die ‚Versinnlichung der Sprache', die eine sinnliche Reflexivität ermöglicht. Dies geschieht im Ausdruck des im eigenleiblichen Spüren Wahrgenommenen, in Erzählungen, Verdichtungen, Gedichten usw. und ermöglicht und begründet auf dieser Basis intermediale Quergänge in der therapeutischen Arbeit. Hier gründet sich auch nochmal die Bedeutung narrativer Praxis in Handlungs- und Erzählgemeinschaften in der therapeutischen Verschränkung von Erleben und Handeln mit Sprechen und Erzählen (Vgl. *Petzold* 2010f, 76).

In Erzählgemeinschaften wird darüber hinaus auch das therapeutische Moment der **Rekontextualisierung** wirksam im Sinne des Entdeckens der eigenen stimmigen, sinnhaften Geschichte. Dies erlaubt die Auflösung, Verflüssigung von Narrativen und Erstarrungen. Dies wird in eben diesen Gemeinschaften möglich,

> „in denen die *dekontextualisierten*, traumatischen Erfahrungen, durch die sinn- und bedeutungsvolle Lebenserzählungen unterbrochen wurden, abgespaltene, belastende Einzelereignisse, die aus Sinnzusammenhängen herausgerissen wurden, oder Erinnerungsbruchstücke, die keine Bedeutung erkennbar werden lassen, *rekontextualisiert* werden. Sie können dann von den Patienten zu einer in seinem lebensgeschichtlichen Kontext sinnhaften oder zumindest doch für ihn ‚stimmigen' Geschichte zusammengefügt werden, die erzählt werden kann" (*Orth* 2009, 8; Hervorhebungen im Original), was wiederum über gewonnene Lebendigkeit Entfremdungsphänomenen entgegenwirken kann.

Im Sprechen klingt die emotionale Einfärbung in der Stimme mit. Es wird die entsprechende Emotionsmimik aktiviert, die für andere spür- und erkennbar wird. Leibhaftige Sprache ist damit immer auch ‚leibhaftiges Sprechen mit Anderen' (vgl. *Petzold* 2010f, 24). Sprache, Gemeinschaft und Leiblichkeit sind daher unlösbar miteinander verknüpft – so ja auch der Titel des entsprechenden ‚großen Aufsatzes zur Sprachtheorie der Integrativen Therapie'. In dieser **Intertextualität** fließen also in den jeweiligen Text viele andere vorher gehörte und gesprochene Texte ein, treten Texte und das Verstehen der Texte in Beziehung miteinander und mit anderen Texten. Intertextualität ist damit auch eine Form des in Kontakt Tretens mit Anderen und hat transversale Qualität (vgl. *Petzold* 2010f, 25).

Sprache erlaubt aber auch inneres Zwiegespräch, erfahrener Zuspruch wie auch negative Zuschreibungen werden als Selbstzuspruch interiorisiert und können im inneren Dialog bzw. Polylog aktualisiert werden - und entsprechend heilsam wie schädigend wirken. Im Integrativen Ansatz wird daher zur Förderung des Selbstwertes und der Selbstsicherheit schon immer das positive Selbstgespräch im Sinne des Tagebuchschreibens sowie das Schreiben von Briefen mit wichtigen Menschen bewusst angeregt. Das Schreiben wird somit zu einer wunderbaren Form des inneren Gesprächs, das gleichzeitig das kognitive bzw. metakognitive Potential des Menschen fördert, sein transversales Bewusstsein wächst (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017b, 942).

Therapeutisch relevant ist auch die Spontaneität der Sprache. Sprache ist nie fertig, denn - gemäß dem herakliteischen Gedanken[31] - ist sie stets im Fluss, ist selbst der Fluss.

> „Ihre Spontaneität wurzelt in den geheimnisvollen Aktivitäten des Leibes, in den Begegnungen, Windungen und Irrungen des Dialoges, in der Dynamik gesellschaftlicher Spannungen" (*Petzold*, *Orth* 2015b, 72).

In diesem Zusammenhang steht auch die von *Ilse Orth* immer wieder betonte „allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden".

[31] Die Integrative Therapie versteht sich gemäß dem Bild des Flusses, der ständig in Bewegung ist, als „Projekt in Entwicklung", als ein „herakliteisches Unternehmen" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 26). Dabei bezieht sie sich auf das antike Bild des Heraklit, nach dem alles in ständiger Bewegung und Entwicklung ist: „Es in unmöglich, zweimal in denselben Fluß zu steigen" (*Herakles*, zitiert nach *Orth*, *Petzold* 1990c, 722). Unfertigkeit und Weiterentwicklung werden damit konstitutive Elemente der Integrativen Therapie: „Wir wiegen uns nicht in falschen Sicherheiten und geben solche nicht vor" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014g, 26).

Zusammenfassend sind es also vier Größen, die in der Sprachentwicklung des Menschen zusammenkommen:

1. „Genexpression als Aufschalten eines biologischen Programmes,
2. Wahrnehmung und zerebraler Verarbeitungsprozess von Umwelteinflüssen,
3. Leibliche, d.h. prosodische, mimische, gestische Artikulation, Ausdruck dieser Verarbeitung und schließlich
4. Soziale Resonanz auf das Ausgedrückte“ (*Orth*, *Petzold* 2008, 117).

Sprache und Sprachentwicklung kann natürlich auch pathogenen Charakter annehmen. Insbesondere im Bereich des viertgenannten Punktes in Form pathologischer Sprachsozialisation, die sich dann beschädigend auf die Sprach- und Persönlichkeitsentwicklung auswirken,

> „denn Worte verletzen oder heilen, und auch die Verweigerung eines guten Wortes setzt Wunden oder auch das Nicht-Verstehen-Wollen von Worten: wundgeschwiegene Menschen“ (*Petzold*, *Orth* 2015b, 67).

Es lassen sich also auch im sprachsozialisatorischen Bereich sowohl Über- als auch Unterstimulierungen verzeichnen (vgl. *Orth, Petzold* 2008, 118). Spracherfahrungen mit pathologischem Charakter lassen sich vier verschiedenen Typen zuordnen (vgl. *Petzold, Orth* 2015b, 67f):

- *Traumatisch*: durch gewalttätige, verletzende Sprache der Bezugspersonen,
- *Distortiv*: durch widersprüchliche, inkonstante Sprache der Bezugspersonen und double-binds,
- *Defizient*: durch unempathische Sprache oder gar fehlende Ansprache durch die Bezugspersonen und
- *Repressiv*: durch unterdrückende, reglementierende, zwanghafte, die kreative Sprache eingrenzende Verhaltensweisen der Bezugspersonen.

Und auch in der Sprachsozialisation kann Entfremdung geschehen, wenn die eigene Sprache vernachlässigt wird:

> „Sprache wird somit ein Nachweis einer hohen Zugehörigkeit zu vielen Außenwelten und zu einer Verschleierung bzw. Hintanstellung gelebter Eigentlichkeit“ (*Frühmann* 2015, 226).

Wie kann es zu diesen entfremdenden Entwicklungen kommen?

In seiner Entwicklung durchläuft ein Kind eine frühe Phase eigenwilliger, phantasievoller Sprachgestaltung, Eigenkompositionen von Sprache, völlig subjektiv und eingefärbt vom eigenen Wahrnehmen und Begreifen der Welt. Diese Phase ist höchst kreativ und prägend für die individuelle Identität. Diese kann jedoch schnell durch Verschulung, die zu sprachlicher Gleichformung drängt und Prozesse der ‚Veröffentlichung’ von Sprache unterbrochen werden.

> „Gelächter, Spott, grade auf Andersartigkeit von Sprechen, auf ‚Versprechen', auf ‚unpassende' Ausdrücke, auf Eigenschöpfungen, sind jederzeit beobachtbare Phänomene in Kindergruppen und Klassenverbänden" (*Räuchle* 2015, 224).

In der Jugendphase nehme dann die Bedeutung individueller Sprache noch einmal zu, im oft heimlichen Schreiben und Dichten oder auch Schreiben von Tagebüchern im persönlichen Reifungsprozess der Pubertät, was jedoch häufig eher missachtet oder in seiner Bedeutung geringgeschätzt werde, „man räumt den jungen Menschen günstigenfalls einige Jahre für diese Erscheinung ein" (*Frühmann* 2015, 225), solange wie es nicht zum beruflich brauchbaren Talent werde.

So kommt es zum Verlust oder zur Repression eines wichtigen Teils des Menschen, zu Sprachlosigkeit und Verstummen, zum Verlust der Lebendigkeit, Individualität, Sinnlichkeit des Sprechens und der Sprache - und damit auch zu einer Entleiblichung. Doch Sprache und Körper sind nicht voneinander zu trennen.

> „Das Wort, verwendet ohne Bezugnahme zur sinnenhaften, sinnlichen Erfahrung ist ‚körperloses Geistiges'; der Mensch in seinen Erregungen und Gefühlen, in seinen Freuden und Schmerzen, in seinen Symptomen und Krankheiten ohne die Vereinigung mit dem Wort ist ‚geistloses Körperliches' (*Kamper* 1976, 8[32])" (*Frühmann* 2015, 227).

Über die Rückbindung der Sprache an den Leib ist diese damit auch fest an die Lebenswelt gebunden. So kommt es also zu einer Verflachung auf allen Ebenen, das nicht Ausdrückbare, das nicht zum Ausdruck oder zum Begreifen Gekommene wird verdrängt und in die Bewusstlosigkeit überführt, wird sprachlos gemacht.

Und so lässt sich für die Sprache abschließend festhalten, was auch für die Bewegung schon gesagt wurde: Letztlich ist sie bei allem kulturellen Einfluss und bei aller Sprachkonvention doch subjektiv und individuell, eine subjektive Handlung, Ausdruck der je individuellen Persönlichkeit und ihres einzigartigen Lebensweges in ihrem Kontext und Kontinuum.

Da kreatives Schreiben ein schöpferischer Vorgang ist und die kreativen Potentiale des Menschen nutzt, um an diese sprachlosen Inhalte zu kommen, wird im Folgenden noch ein Blick auf die Anthropologie des schöpferischen Menschen geworfen.

3.5 Die Anthropologie des schöpferischen Menschen

Die Anthropologie des Schöpferischen Menschen führte in ihrer Entwicklung im Integrativen Ansatz in die multi- und intermediale Arbeit (die intermediale Praxis der antiken Heil- und

[32] *Kamper, D.* (1976): Vom Schweigen des Körpers. In*: Kamper, D., Rittner, V*. (1976): Zur Geschichte des Körpers. München: Hanser.

Gesundheitstempel stand hier Vorbild) und machte den Integrativen Ansatz damit „zum ersten wahrhaft **intermedialen** und **multi-** und **intermodalen** Ansatz in der modernen **Kreativitätstherapie**“ (*Orth*, *Petzold* 2014, 3; Hervorhebungen im Original).

Der Grundlagenaufsatz zur ‚Anthropologie des schöpferischen Menschen‘ (*Orth*, *Petzold* 1993c) beginnt mit gesellschaftstheoretischen Überlegungen zu Entfremdung, wie sie hier bereits ausführlich dargestellt wurden und der ebenfalls bereits eingeführten Begründung für die Notwendigkeit von Kulturarbeit zusätzlich zur Therapie:

> „Der Wiedergewinn leiblicher Wahrnehmungsfähigkeit und schöpferischer Ausdrucksmöglichkeiten darf deshalb nicht zum Selbstzweck werden oder in der Individualisierung verharren, sondern muß verstanden werden als Beitrag zu humaneren, lebensgerechteren Formen der Weltgestaltung. […] Die Konsequenz ist, daß damit Menschen in einer entfremdenden Welt auch verletzlicher werden, daß sie, wenn sie die *Härte* der Dingwelt verlassen und sich der *Weichheit* der Lebenswelt überlassen, in einer gewissen Weise auch gefährdeter sind“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 95; Hervorhebungen im Original).

Kreativität als schöpferische Leistung wird hier definiert als „*Neukonfiguration aus korrespondierender Interaktion*“ oder auch als „*synergetisches Verbinden von Vorhandenem*“ (*Orth*, *Petzold* 1993, 98; Hervorhebungen im Original). Im Kreativitätsbegriff wird also besonders auf die Verbindung von bereits Gegebenem zu etwas Neuem abgezielt, was neue Entwicklungen vorantreiben und damit *Novität* ermöglichen kann. Kreativität ist wesentlich Ko-kreativität, da sie immer im Zwischenmenschlichen und in Kontexten geschieht, was eine gewisse *Angemessenheit* notwendig macht. Im Zwischenraum von Novität und Angemessenheit „können wir zu lebensfreundlichen Formen der Kreativität kommen“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 98).

Im Kernteil des Textes wird nun die schöpferische Seite des Menschen aus anthropologischer Perspektive ‚vom Leibe her‘ entwickelt und zwar in den wesentlichen Schritten, die sich in den Überschriften widerspiegeln:

- Leibhaftige Kreativität,
- Das ‚schöpferische Selbst‘,
- Therapie im sprachlosen Raum,
- Intermediale Quergänge und schließlich
- Künstlerische Methoden und kreative Medien in Therapie- und Beratungsprozessen.

Diese werden hier zusammenfassend aufgelistet, weil wesentlich Punkte im Verlauf dieser Arbeit bereits besprochen wurden und hier nur noch einmal sortiert werden sollen.

Aus einer Entwicklungsperspektive wird bereits die **kreative Auseinandersetzung** mit der Welt in deren Wahrnehmung, Anpassung und Veränderung deutlich:

> „Der Mensch nimmt die Welt durch die Sinne auf, weil sie von seinem Umfeld, von seinen sozialen Bezugspersonen an ihn herangetragen wird. Er verbindet die einzelnen Wahrnehmungen zu Ganzheiten, und dies schon ist ein kreativer Akt. […] Das Leben des Menschen in der Welt ist, weil es nicht durch Programme gesteuert wird, eine kreative Auseinandersetzung mit der Welt“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 100).

Auch hier ist der **Leib** ein zentraler Ausgangspunkt.

> „Er wird immer nur vom Leibe ausgehen können, vom ‚Leib-Apriori der Erkenntnis‘ (Apel 1985[33]): Vom Wahrnehmen zum Erfassen, zum Verstehen und Erklären vollzieht sich menschliche Welterkenntnis, sei sie nun sozialwissenschaftlicher oder künstlerischer Art (Petzold 1992b). Dabei sind die einzelnen ‚Wahrnehmungsfenster‘ zur Welt hin (sehen, riechen, hören, schmecken, tasten usw.) der Ausgangspunkt unserer Erfahrung. Jedem Sinnesvermögen läßt sich dabei ein expressives Vermögen zuordnen: dem Auge der Malerei, dem Ohr die Musik, dem kinästhetischen Sinn Tanz, Pantomime usw. Eindruck und Ausdruck - der Leib, der in der Szene agiert, als personales Leibsubjekt in die Lebenswelt hineinwirkt - werden Ansatzpunkte der Betrachtung, eine Betrachtung, die keineswegs an einem simplen Reiz-Reaktions-Schema ausgerichtet ist, sondern durchaus eine komplexe Struktur verbaler und nonverbaler Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten darstellt, die szenisch und atmosphärisch organisiert sind. Der Leib als wahrnehmender und handelnder ist von der Szene nicht zu trennen. Er nimmt sie auf und wirkt in sie hinein. Szene ist nur, wo Akteure und Zuschauer sind. Die Verschränkung von Wahrnehmung und Handlung, von Perzeption und Kreation, bewussten und subliminal ein- und ausgehenden ‚Multiplen Stimulierungen’ bzw. ‚In-formationen‘ ermöglicht Formengebung, Gestaltung“ (*Petzold* 1992m, 3).

Die schöpferische Seite des Menschen ist also eng verwoben mit den Möglichkeiten des Leibes zu Wahrnehmung (perzeptiver Leib), zu Ein- und Ausdruck und seiner Fähigkeit zu Handeln (expressiver Leib) und seiner Speicherfähigkeit im Leibgedächtnis (memorativer Leib) (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 100).

Kam es durch schädigende Sozialisationseinflüsse zu einer *Anästhesierung* des perzeptiven Leibes, hat dies negative Auswirkungen auf die kreative Lebensbewältigung und die situationsangemessene Kommunikation beziehungsweise auf die vorsprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten des Leibes, die sich etwa in den Überschüssen oder dem stummen Sinn in der Sprache ausdrücken (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 100f).

Mit Bezug auf die Entwicklung des Selbst in der engen Verflochtenheit von Leib, Kontext und Kontinuum wird auf die Gefahr der Entfremdung hingewiesen:

> „In der Auseinandersetzung mit der Welt entsteht ein ‚weltverbundenes Eigenes‘, eine ‚verflochtene Besonderheit‘, die in ihrer Spezifität so weit gehen kann, daß das Moment des Verbunden*seins* verlorengeht, in den Hintergrund tritt“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 101).

[33] Ohne Angabe.

Dies kann bis zur Entfremdung und Verdinglichung reichen, wenn die selbstreferentiellen Gefühle und Kognitionen und die Selbstbezogenheit verloren gehen. In der Integrativen Arbeit mit eigenleiblichem Spüren oder beispielsweise mit Selbstbildern werden selbstreferentielle Emotionen und Kognitionen, Selbstwertgefühle, Selbstgewissheit, Selbsterkenntnis etc. angeregt, um das **schöpferische Selbst** wieder zu aktivieren (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 101). In solchen Selbstbildern als Ausdruck des schöpferischen Menschen wird die Kraft der Symbole als Zugang zu den Inhalten der Leibarchive genutzt.

In den Entwicklungsprozessen der *Identität* über die Wechselspiele von Differenzierung und Integration und von Integration und Kreation bildet das *Ich* eine stabile Identität

> „und trägt zu ihrer je spezifischen Ausformung bei. Das *Ich* sammelt die Gegebenheiten persönlichen Schicksals und formt sie zu einer ‚Biografie' als kreativen Gestaltung einer einmaligen, persönlichen Geschichte. Es verdichtet die Vielfalt der Lebensereignisse und Lebenserfahrungen in Symbolen" (*Orth*, *Petzold* 1993c, 103; Hervorhebung im Original).

Diese wiederum tragen zu einem Selbstgefühl und Identitätserleben bei.

In der Bearbeitung solcher Selbstbilder zeigt sich die Tiefe von Raum und Zeit. Denn wenn die Symbole desymbolisiert werden

> „bleibt ein Rest - Transverbales, das spürbar ist, aber die Sprache übersteigt und im Bereich des Ikonischen, des Figuralen, des Symbolischen nistet. Wenn der Mensch in seine *Tiefe* hinabtaucht, in seinen ‚endothymen' Grund, kommt er - die Symbolik macht dies deutlich - mit dem Faktum in Kontakt, daß seine Wurzeln in der Lebenswelt gründen, aus der er Kraft zieht" (*Orth*, *Petzold* 1993c, 104; Hervorhebungen im Original).

Der schöpferische Mensch steht in einer sich gegenseitig gestaltenden Beziehung zur Welt - mal lässt er sich von ihr formen (*autoplastisch*), mal formt er die Welt über gestaltende Impulse (*alloplastisch*) (ebd.).

Diese Anthropologie hat natürlich *praxeologische Konsequenzen*, die die besonderen Chancen künstlerischer Therapieformen herausstellen. Insbesondere im ‚sprachlosen Raum' und in der Arbeit mit ‚sprachlosen Patient*innen' erschließt sich

> „eine ganze Welt von Sinn, der nicht-sprachlich gefaßt ist und der nur zum Teil in die Rede überführt werden kann" (*Orth*, *Petzold* 1993c, 105).

> „Doch werden bei genau diesem Versuch die Grenzen des begrifflich Faßbaren deutlich. […] Es bleibt oft genug ein Mangel an Aussagbarkeit oder auch ein Überschuss des noch zu Sagenden. Insbesondere die Sprache der Dichtung spannt hier einen Raum aus, evoziert *Atmosphären*, die ihn füllen, gebiert *Sinn* als Verweisung ‚zwischen den Zeilen'" (*Orth*, *Petzold* 1993c, 106).

Es sind also grade die künstlerischen Therapien die hier über ihre jeweiligen Spezifika Zugänge zum Menschen erschließen können, wenn sich diese und deren ‚stummer Sinn' etwa

in Musik oder Klang, im Bild, in Skizzen und Collagen, in Tanz oder Pantomime ausdrücken können.

Um diese sprachlosen Räume zu erschließen und diese bewusstseinsfähig zu machen, wird das Zusammenspiel von **Eindruck** und **Ausdruck** dringend notwendig. Eindruck umfasst dabei alles, was über die Sinne aufgenommen wird sowie Regungen der eigenleiblichen Resonanzen darauf. Über den daraus entstehenden Affekt als innere Berührtheit und Bewegtheit kommt es dann zum Ausdruck, in dem die Resonanz an die Welt zurückgegeben wird, etwa in Form von Mimik, Gestik, Handeln, Bewegung oder Haltung. Im Integrativen Ansatz setzen wir deshalb am perzeptiven und am expressiven Leib an, um sowohl Wahrnehmungsfülle als auch Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 105ff). Der Leib ermöglicht nun Ein- und Ausdruck im Zusammenhang:

> „Jedes Wahrnehmungsvermögen des Leibes hat eine Entsprechung in den expressiven Fähigkeiten des Menschen“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 107).

> „Kleine Kinder und Menschen in originären Kulturen haben all diese Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu ihrer Verfügung, bis diese auf kollektiver Ebene im Prozeß der Zivilisation und auf individueller Ebene in den Prozessen der Sozialisation verlorengehen“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 107f).

Um diesen Entfremdungen entgegen zu wirken, werden im Integrativen Ansatz kreative Medien und diese - wenn indiziert - in **intermedialen Quergängen** verwendet (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2019b).

> „Weiß man aber um die ‚evokative Kraft‘ der einzelnen Medien und um die Möglichkeiten, in ‚intermedialen Quergängen‘, d.h. durch den Wechsel von einem Medium ins andere, den therapeutischen Prozess zu kanalisieren, so kann man zu Formen therapeutischer und beratender Arbeit finden, in den in wahrhaft kreativer Weise Vernunft, Gefühl und Handeln verbunden werden“ (*Orth*, *Petzold* 1993c, 109).

Die Arbeit mit kreativen Medien bietet eine den Therapieprozess ergänzende, bereichernde Möglichkeit, Ausdruck für die biografischen Erfahrungen zu finden und schützt vor weiterer Tradierung sinnlicher Verknappung in einer guten zwischenmenschlichen Beziehung, die alternative emotionale Erfahrungen ermöglicht (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 111f). Darüber hinaus kann und soll der Fokus auch auf die salutogenen Erfahrungen in der Biografie gelegt werden und Quellen heilender und beglückender Erlebnisse und Erfahrungen im Sinne von Ressourcen zu erschließen (vgl. *Orth*, *Petzold* 1993c, 113).

Weiterhin betont *Petzold* den prozesshaften Aspekt des Schöpferischen, welches keinem Ziel oder Endprodukt dient, sondern sich immer dem Fluss hingibt:

> „Schöpfung ist ‚Ko-kreation', das Zusammenwirken mit anderen und anderem, der Verkehr des Menschen mit den Dingen der Welt und die Art und Weise, in der er der Welt gestattet, mit ihm umzugehen. Das alles bestimmt den Prozess des Schöpferischen, dessen Wesen nicht in einem ‚Produkt', einem ‚Ergebnis' liegt - einem Bild, einem Gedicht, einer Melodie -, sondern im Prozess des Schaffens selbst. Wo sich die Kokreativität interaktional entfaltet - an Musik und Tanz wird dies besonders klar -, wird das Fortschreiten selbst als das ‚schöpferische Moment par excellence' deutlich, ein Fortschreiten, in dem Denken und Handeln, Kopfarbeit und Handarbeit organisch verbunden sind: von Form zu Form, von Gestalt zu Gestalt, von Produkt zu Produkt in einer Reihe von Performances, Inszenierung, in einem Lebenswerk" (*Petzold* 1992m, 3).

Das hier ebenfalls betonte Zusammenfließen der Kreativität vieler Menschen in Prozessen der Ko-kreativität wird als **Konflux** bezeichnet. In der Integrativen Therapie wird

> „seit ihren Anfängen von einem ‚Konflux' gesprochen[34], von einem Zusammenfließen der Kreativität, wenn Menschen miteinander schöpferisch werden. Man kann Beispiele für solche Orte und Gruppen, in denen ko-kreative Synergien möglich wurden, durch die gesamte Menschheitsgeschichte finden bis in die Gegenwart" (*Orth* 2018, 6f).

> „Es zeigt sich, wann immer man einen ko-kreativen und inspirierenden **FREIRAUM** schaffen kann, wachsen in ihm **souveräne Menschen**. Wir haben von einem ‚**R A U M des KO-KREATIVEN**' und einer ‚**Z E I T der KO-KREATIONEN**' gesprochen und von einem Fluss gemeinsamer Kreation, von ‚**KONFLUX**'. Im Integrativen Ansatz sprechen wir also von einem *transversalen, ko-kreativen Strom*, der ‚**Kontext und Kontinuum**' durchströmt" (*Orth* 2018, 7; Hervorhebungen im Original).

Die kindliche Entwicklung zunächst ist ein höchst schöpferischer Prozess, Kinder sind aus sich heraus kreativ und schöpferisch, es drückt sich im Singen, Malen, Plastizieren, Tanzen etc. aus, bis diese Veränderungshilfen ihm eine Verhaltensmodifikation ermöglichen. So beginnt Entfremdung von der eigenen Schöpferkraft und den schöpferischen Fähigkeiten. In individueller und kultureller Verarmung, einem Verblassen der Person und Kultur findet dies letztlich ihren traurigen Niederschlag, der pathogene Konsequenzen haben kann (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 65). Aber: „Das kreative Moment persönlichen, zwischenmenschlichen, gesellschaftlichen Lebens ist kennzeichnend für ein gesundes, unentfremdetes Leben (*Petzold*, *Orth* 2015b, 65). Und Kreativität ist förderbar.

Zusammenfassend lassen sich also vielfältige therapie- und persönlichkeitsentwicklungsrelevante Aspekte in und mit Integrativer Poesie- und Bibliotherapie fördern,

[34] *Petzold, H.G.*, *Orth, I.* (1996b): Das Konflux-Modell und die Arbeit mit kokreativen Prozessen in Teamsupervision und Organisationsberatung. Düsseldorf :Fritz Perls Institut. Erw. *Kunst & Therapie* 1 (1997) 1-46. Erw. in: *Petzold,* integrative Supervision, Paderborn: Junfermann (1998a) 255-304. - *Petzold, H. G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J.* (2007): „Methodenintegrativ" und „multimodal" – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie". Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Mitgliederrundbrief der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie 2, 24 -36 http://www.fpi- publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bruhlmann- jecklin-orth-sieper.html

> „Qualitäten, die wir mit *evozierender Sprache* und mit Anleitungen für die PatientInnen, sich der ‚Fülle der Sprache' zu bedienen, in der Integrativen Poesietherapie [und Bibliotherapie, Anm. der Verfasserin] erzielen wollen. Sie lernen dabei, eine ‚eigene Sprache' zu finden: für konkret Wahrgenommenes – ein Gegenstand, Stein/Blume/Tasse, ein Blumenbeet, eine Landschaft, eine Speise, ein Gesicht etc. – oder für Erinnertes oder für Vorgestelltes, Phantasiertes. **Dichte Sprache**, **dichtes Sprechen** (mit deklamatorischer Intensität, lautmalerischem Erzählen, Pathos zuweilen), **dichtes Schreiben**, **dichte Beschreibungen** (wortreich, mit fülligen Begriffen, metaphernreich, mit sparsamer Intensität oder mit ‚Hammerschlag-begriffen', performativen ‚slams' etc.)" (*Petzold*, *Orth* 2017b, 946; Hervorhebungen im Original).

In dieser Arbeit sollen nun die zwei dargestellten Methoden der Integrativen Humantherapie zusammengeführt werden. Dabei werden die Ziele und Möglichkeiten des kreativen Schreibens in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie übertragen. Dazu wird zunächst eine mögliche Praxis umrissen und dann mit Beispielen aus der eigenen Praxis unterfüttert. Im Anschluss wird diese sich gegenseitig befruchtende Zusammenführung auf der Basis wichtiger Integrativer Konzepte theoretisch untermauert.

4 Kreatives Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie – Entwurf einer Praxis

> „Hier bietet die Kunst Freiräume, in denen man eingezäunte Wege verlassen und sich frei durch die Länder der Träume, der schöpferischen Phantasie, der Schönheiten von Landschaften bewegen kann, die Dichter besingen und die Maler auf die Leinwand bannen, die Komponisten in Töne setzen und die *Herz und Sinne* erheben und erfreuen."
> (*Petzold*, *Orth* 2004b, 4; Hervorhebungen im Original).

Im Integrativen Ansatz ist die Wahl der Methode und des Mediums die Aufgabe und Kunst der Therapeut*innen. Diese Entscheidungen sind anhand zahlreicher Faktoren zu treffen, zum Beispiel der eigenen Ausbildung, der Bedürfnislage der*s jeweiligen Patienten*in, deren Ansprechbarkeit durch gewisse Medien, den Anforderungen der Institution etc. Im Integrativen Verständnis *ergänzen* sich die verschiedenen Methoden, Techniken und Medien (vgl. *Petzold*, *Orth* 2015b, 60). Mit dieser Zusammenführung wird also ein Weg beschrieben, der sicherlich in vielen therapeutischen Landkarten schon eingezeichnet und von zahlreichen Therapeut*innen und Patient*innen schon gegangen worden ist. Hier kann es also nur um eine praxeologische Zusammenführung gehen, die so (meines Wissens) im Rahmen des Integrativen Ansatzes noch nicht beschrieben wurde. Im Vorwort zum grundlegenden Werk ‚Poesie und Therapie' betonen auch *Petzold* und *Orth* die noch kaum erschlossenen Möglichkeiten von Literatur in der Therapie und hoffen damit Anstöße zu geben, Texte, Poesie und Prosa therapeutisch mehr zu nutzen. So will ich diese Arbeit verstanden wissen. Damit werden Integrative Leib- und Bewegungstherapie wie Integrative Poesie- und Bibliotherapie Teil eines ‚Bündels von Maßnahmen', wie es das Integrative Behandlungskonzept vorsieht (vgl. Petzold 2014i). In diesem Kapitel wird bereits der Bezug zum Schreiben in der Natur hergestellt. Die theoretische Herleitung erfolgt dann im abschließenden Kapitel.

Wenn es also in therapeutischen Prozessen darum geht, die Basis zu legen für eine gelingende, gesundheitsstärkende Lebensführung, dann muss es auch in einer schreibend-bewegten Therapie darum gehen. Menschen müssen darin begleitet werden, sich in Prozessen komplexen Lernens ihre Biografie anzueignen und ihrer bewusst zu werden. Und Biografiearbeit braucht Sprache - die Inhalte müssen beschrieben, Szenen in Worte gefasst, Geschichten erzählt werden. Und diese Biografieerarbeitung muss darauf gerichtet sein, das Leben und das Wissen um die eigene Vergangenheit proaktiv und zukunftsgerichtet zu gestalten. Folglich muss es hier darum gehen, den Leib multisensorisch zu stimulieren, dass er sein Wissen freisetze. Dazu kann die Breite der Möglichkeiten der Integrativen Bewegungs- und Leibtherapie genutzt werden, die wie keine andere Methode im Rahmen des Integrativen Ansatzes spezialisiert ist auf den Umgang mit den Regungen des Leibes. Und dann Worte dafür zu finden - die eigene Sprache verstehen und sprechen zu lernen und die eigene Stimme zu finden, also: **eigene Worte finden** (vgl. *Petzold* 2019d, 31f).

Therapeutisch relevant ist auch „ein Verändern des Sprechens, der Sprache, der Lebenspraxis“ (*Petzold* 2010f, 33) der Patient*innen, da Sprache und Sprachgebrauch auch als Lebensstil angesehen wird. Im Integrativen Ansatz geht es immer auch um Lebensstilveränderung, d. h. Verflüssigen von Sprachmustern und Narrativen. Hier kommt dem im Integrativen Ansatz immer wieder betonten Üben eine wichtige Rolle zu, damit sich neues Verhalten bahnen und dysfunktionale Verhaltensmuster gehemmt werden können. Auch hier ist also größter Wert auf den Transfer des Erlernten in den Alltag zu legen (vgl. *Orth*, *Petzold* 2008, 115) und die Entwicklung der ‚persönlichen Lebenskunst’ zu unterstützen. Dies kann beispielsweise geschehen, in dem zum Führen eines Therapietagebuchs angeregt wird. Auch könnte gemeinsam überlegt und vereinbart werden, wie das im Rahmen der therapeutischen Sitzung Erkannte und Gelernte in den Alltag zu übertragen sei. Ganz konkret könnte das für diesen Zusammenhang bedeuten: Wie kann der oder die Patient*in es schaffen, jeden Abend fünf Minuten zu schreiben? Möchte der oder die Patient*in im Anschluss an die schon integrierte morgendliche Atemübung eine kleine Schreibphase einbauen? Wie kann der oder die Patient*in sich daran erinnern, in herausfordernden oder Situationen von Überlastung das Schreiben als Bewältigungsstrategie anzuwenden? Ist es dem*r Patient*in möglich, die Erkenntnis dieser Sitzung in eine regelmäßige Meditation einzubeziehen, und wenn ja, wie kann er oder sie das schaffen?

Dabei ist zu beachten, Therapeut*innen und Patient*innen für die ökopsychosomatischen Zusammenhänge zu sensibilisieren und darauf im Rahmen der therapeutischen Betrachtung des Kontextes zu fokussieren und die ökologischen Positiv- wie Negativ-Internalisierungen zu reflektieren. Denn die Beziehung des Menschen zur Natur, zur Welt und zur Umwelt ist immer auch Ausdruck seiner Beziehung zu sich selbst, da der Mensch Natur und Teil der Natur ist. Manchmal genügt hier schon ein interessierter Blick aus dem Fenster, in einen Garten oder eine Baumkrone, die einen Gesprächsanlass bieten können. Auch ein Spaziergang durch den (Klinik-)Garten eignet sich hervorragend und ist i. d. R. leicht machbar, um Begegnungen mit der (eigenen) Natur niederschwellig anzubieten.

Für die gute Passung zwischen Therapeut*in und Patient*in ist es unabdingbar, ‚die gleiche Sprache zu sprechen‘. Die Herausforderung an Therapeut*innen ist es also, sich dem Sprachstil der Patient*innen bestmöglich so anzupassen, dass diese die Inhalte auch annehmen können. Hier wird es „erforderlich, ihre Grammatik zu beherrschen und ihre Sprachen zu sprechen“ (*Petzold* 2010f, 34). Von grundlegender Bedeutung ist auch die Fähigkeit des/der Therapeut*in, sich als Imitationsmodell zur Verfügung zu stellen, das sich selbst in und durch verbaler wie nonverbaler Sprache und Mimik und Gestik prägnant und deutlich zeigt und kommuniziert und so das Gegenüber ermutigt und einlädt, dies genauso zu tun (vgl. *Petzold* 2010f, 38).

Nach meiner Erfahrung gibt es keine spezielle Indikation, aber auch keine speziellen Ausschlusskriterien für poesie- und bibliotherapeutisches Arbeiten in der Bewegungstherapie. Vielmehr sollte die Auswahl der Angebote nach Augenmaß und zugeschnitten auf den jeweiligen Patienten bzw. die jeweilige Patientin sein.

Kreatives Schreiben bzw. die Poesie- und Bibliotherapie-inspirierte Praxis kann in jeder Phase des Therapieprozesses, wie im tetradischen System abgebildet, eingesetzt werden:

In der Initialphase beispielsweise kann ein vorgelesener Text einstimmende Wirkung auf das Thema haben. Es können erste Gefühle und Gedanken angeregt und dann in einstimmenden Meditationen oder Wahrnehmungsübungen vertieft werden. In der Aktionsphase wird es eher um selbstproduzierte Texte gehen, in denen sich die Patient*innen mit sich und den Themen auseinandersetzen und in denen Bewusstwerdungsprozesse angestoßen werden, z. B. nach einer bewegten Erfahrungssituation oder Atemübung. In der Integrationsphase mag der Schwerpunkt eher auf dem Austausch über Erlebtes, Geschriebenes oder Gestaltetes liegen. Im Übergang zur Neuorientierungsphase bietet es sich an, neue Erkenntnisse in Form verdichteter Texte oder einer Geste/Bewegung zu präzisieren und greifbar zu machen. In der letzten Phase könnte schreibend zum Transfer des Erlebten, Erfahrenen, Erkannten in den Alltag angeregt werden. Als Beispiele sei ein „Erinnerungs-Post It“ oder ein Brief an sich selbst genannt.

Auch in allen Modalitäten kann kreatives Schreiben Einzug halten. In der übungszentrierten Modalität kann es beispielsweise darum gehen, Wortfelder und Assoziationen zu erschließen. Hier ist die ‚Worte leihende‘ Unterstützung der Therapeut*innen mitunter hilfreich Zur Illustration: Wortketten, bei denen reihum jeweils ein Wort genannt wird, das mit dem Endbuchstaben des vorhergehenden Wortes beginnen soll, also Kuchen - Neugier - Rentier - Respekt - Therapie etc. Oder es wird einfach assoziativ das erste Worte genannt, das zum vorher genannten einfällt. Um leiborientierte Aspekte stärker einbeziehen, bietet sich das Herumreichen eines Sandsäckchens an, so dass der oder die Sprechende dieses jeweils in der Hand hält. *Klempnauer* (2017, 24) regt für ein übungszentriertes Vorgehen das Üben sowohl achtsamer Wahrnehmung als auch verschiedener, zahlreicher Schreibformen an, um ein breites Spektrum an Eindrucks- wie auch Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln. Gemeint sind beispielsweise achtsame Bewegung in der Natur, vielleicht in Form eines Spazierganges, mit anschließendem Schreiben etwa eines spontanen Dreizeilers, Haikus oder eines Tagebucheintrags. Sie betont dabei die Bedeutung des Übens: „Jedoch das Üben des Für-Wahr-Nehmens dessen, was da ist und das Zur-Sprache-Bringen führen zu einer zunehmend differenzierteren Wahrnehmung und bildreicher, sinnenhafter, frischer Sprache“ (*Klempnauer* 2017, 24). Auch die entspannende Wirkung des Schreibens im Sinne aktiver Anspannungs-Entspannungs-Regulation kann hier erlebt werden.

Erlebniszentriert wird es im Kontext des Schreibens in der Natur vor allem um die Freude an der Natur und der Sprachgestaltung, am gemeinsamen schöpferischen Tun gehen. Die Freude an der Gestaltung eigener Texte und sich darin zu entdecken wird hier gefördert. So wie die Freude am Naturerleben und die Freude am eigenen kreativen Gestalten besonders fokussiert werden. In dieser Modalität werden bewegungstherapeutisch Spielräume und Fähigkeiten gefördert und entdeckt sowie Erlebnisaktivierung über multiple Stimulierung angeregt. Und alles, was erlebt und wahrgenommen wurde, kann ausgedrückt werden mit den Mitteln des kreativen Schreibens.

In der konfliktzentrierten Modalität können beispielsweise Briefe zum Einsatz kommen, die an Menschen aus der eigenen Geschichte geschrieben werden. Hier kann sich all die Trauer, Wut, Enttäuschung ausdrücken, die nicht gesagt oder gezeigt werden konnte, als Reaktion auf Szenen, die in vorheriger Thymopraxis bearbeitet wurden. Hier kann aber auch dazu eingeladen werden, auf dem Papier in Zwiesprache mit sich selbst zu treten.

Im rezeptiv-produktiven Modus (*Petzold* 1999q, 15ff) werden intermediale Quergänge angeregt: Aus der Resonanz auf das Gehörte oder Gelesene wird selbst produktiv gestaltet, dies kann dann etwa in eine Bewegung, Geste oder Tanzimprovisation überfließen. Aus der Wahrnehmung entsteht also über deren Verarbeitung neue Handlung - ein Zyklus, der in der IBT ausführlich untersucht wurde.

Gerade weil Leben immer auch Wandel bedeutet, der Mensch „als *Lebender*, der im lebendigen Geschehen der Natur eingebunden ist - und das Wesen der Natur ist die Verwandlung“ (*Orth*, *Petzold* 1990c, 722; Hervorhebungen im Original) sich in ständigen Metamorphosen befindet, ist die ständige Möglichkeit zu Entwicklung, aber auch zum Verflüssigen verfestigter Strukturen gegeben. Die Arbeit auf und mit den vier Wegen der Heilung und Förderung im Integrativen Ansatz zielt darauf, sinngeleitetes Leben aktiv selbst zu gestalten. Und auf allen vier Wegen der Heilung und Förderung kann kreatives Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie eingesetzt werden.

Auf dem ersten Weg - *Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt verstehen* - wirkt die Rezeption von Literatur beispielsweise darüber, dass sich der oder die Lesende durch das Gelesene angesprochen und berührt fühlt, dass der Autor oder die Autorin möglicherweise ähnliches erlebt und dafür Worte findet, und dann darüber, dass der oder die Lesende sich in ihrem Erleben verstanden und nicht alleine fühlen. So können sich festgehaltene Emotionen lösen und ein Sinnfindungsprozess angestoßen werden. Ähnliche Prozesse werden auch möglich, wenn zum Beispiel dem Wahrgenommenen, den gelösten Erinnerungen Ausdruck im poetischen Sagen, in verdichteter Sprache verliehen und das Erlebte so bewusstseinsfähig wird. Durch das Wahrnehmen der eigenen Worte werden dann wiederum erneute Prozesse der persönlichen Hermeneutik angestoßen.

Heilsame Erfahrungen auf dem zweiten Weg - *Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden* - in dem es insbesondere um Nach- und Neusozialisation durch positive Beziehungserfahrungen geht, können diese hier vor allem durch die therapeutischen Rahmenbedingungen, durch die gastliche Atmosphäre beim Vorlesen und Zuhören, gemacht werden. Dies ist auch im bewegungstherapeutischen Kontext dann gegeben, wenn Wohlfühlorte oder Arbeitsinseln gebaut werden, an denen sich die Patient*innen bedürfnisorientiert einrichten können und dürfen.

> „Doch auch das Lesen und Schreiben selbst sind ein Training in Wahrhaftigkeit. Und nur ehrlich gegen mich selbst, kann ich mir Freund, Freundin sein“ (*Kretzschmar* 2019, 490), und auch das ist ein wichtiges Anliegen auf diesem Weg.

Das Anbieten des dritten Weges der Heilung - *Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten* - als Gegenmaßnahme gegen Entwicklungen multipler Entfremdung ist auch zu verstehen als politische Aktion um über multiple Stimulierung etwa ein Gefühl für die eigene Würde und das eigene Erleben zu (re)aktivieren (*Petzold* 1988n, 252f).

In ihren Erläuterungen zu eben diesem dritten Weg formulieren *Petzold* und *Orth* die Dringlichkeit der Arbeit auf diesem Weg:

> „Wer diese Qualitäten, sich ‚mit allen Sinnen' wahrnehmen zu können, sich mit allen Ausdrucksmöglichkeiten des Leibes äußern zu können, nicht verwirklichen kann, der hat eine natürliche Quelle des Sinnerlebens und des Sinnschaffens verloren und muß sie wiedergewinnen: durch die Therapie und durch seine Mitmenschen […]" (*Petzold*, *Orth* 2004b, 14).

Und genau dies zu vermitteln, nämlich die Ausdruckskraft der Patient*innen in Worten und Bildern zu stärken, ist die Poesietherapie in der Lage. Im Zusammenspiel von Bewegung und Schreiben können die schöpferischen Fähigkeiten des Menschen wiederhergestellt, mobilisiert, freigesetzt werden und einen Ausdruck in Bewegung (Posen, Gestik, Mimik…), Texten (Gedichte, spontanes Schreiben…) oder in intermedialen Quergängen etwa in Bildern oder Plastiken finden. So können wichtige Schritte in Richtung Genesung und Selbstfindung gegangen werden (vgl. *Kretzschmar* 2019, 491). Die Arbeit mit kreativen Medien, in diesem Falle besonders dem kreativen Schreiben in intermedialen Quergängen, findet vorrangig in der erlebniszentrierten Modalität statt, in der es um Erlebnisaktivierung geht und in der Alternativerfahrungen möglich sowie Prozesse dynamischer Regulation angestoßen werden.

Auch der vierte Weg - *Förderung von Solidaritätserfahrungen und von exzentrischer Überschau - nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen* - zielt auf Maßnahmen gegen Entfremdung, indem er über Förderung der Bewusstheit für die Prozesse von Entfremdung und Verdinglichung in persönlichen und gesellschaftlichen Kontext und den daraus folgenden Verlusten an Intersubjektivität und Bewusstheit sensibilisiert und damit Solidarität mobilisiert (*Petzold* 1988n).

> „Und natürlich hat die Bibliotherapie [und die Poesietherapie, Anm. der Verfasserin] hier viel beizutragen: Durch die Dichtung besteht die Möglichkeit, die eigene Situation von außen zu betrachten, eine Metaperspektive einzunehmen und Stärkung für das eigene Leben zu bieten. Es wird möglich, sein Leben im Nachhinein zu verstehen. Durch das Lesen kann das soziale Bewusstsein geschärft werden und es kann Ansporn bieten, die Welt genauer zu betrachten" (*Kretzschmar* 2019, 491).

Wie in jeder therapeutischen Intervention werden verschiedene Wirkfaktoren unterschiedlich stark wirksam. Durch kreatives Schreiben im Rahmen der IBT werden jedoch einige besonders einsetzbar, diese werden in der folgenden Abbildung hervorgehoben (vgl. Abb. 10). Besonders die drei „Neuen" werden durch diese therapeutische Herangehensweise alle angesprochen, wenn, wie später noch vertieft wird, der Naturbezug hergestellt wird:

1) Einfühlendes Verstehen [protektiv], Empathie [supportiv] (EV)
2) **Emotionale Annahme** [protektiv] und Stütze [supportiv] (ES)
3) Hilfe bei realitätsgerechter [supportiv, konfrontativ], praktischer Lebensbewältigung (LH)
4) **Förderung emotionalen Ausdrucks** und volitiver Entscheidungskraft [supportiv, konfrontativ] (EA)
5) **Förderung von Einsicht** [supportiv, konfrontativ], **Sinnerleben, Evidenzerfahrung** (EE)
6) **Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit** [protektiv, supportiv, konfrontativ] (KK)
7) **Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation, psychophysischer Entspannung** (LB) [protektiv, supportiv] (LB)
8) **Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen** [protektiv, supportiv, konfrontativ] (LM)
9) **Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte** [protektiv, supportiv] (KG, ÄE, NB)
10) Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonte [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PZ)
11) F**örderung positiver persönlicher Wertebezüge**, Konsolidierung der existentiellen Dimension [protektiv, supportiv, konfrontativ] (PW)
12) **Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserlebens, positiver selbstreferentieller Emotionen & Kognitionen, d.h. von „persönlicher Souveränität“** [protektiv, konfrontativ] (PI)
13) Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke [protektiv, supportiv] (TN)
14) **Ermöglichung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen** [supportiv, konfrontativ, protektiv] (SE)

Inzwischen haben wir noch drei zusätzliche Wirkfaktoren-/prozesse herausgestellt:

15) **Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs** [protektiv, supportiv] (NB, ÄE)
16) **Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen** [protektiv, supportiv,] (ÄE)
17) **Synergetische Multimodalität** [protektiv, supportiv, konfrontativ] (SM)

Abb. 10: Die 14 plus 3 Heil- und Wirkfaktoren bzw. Wirkprozesse; Wirkfaktoren, die in der Arbeit mit kreativem Schreiben in der IBT besonders wirksam werden sind hervorgehen. Eigene Darstellung (*Petzold* 2019e, 32)

Im Folgenden werden nun noch einige Ideen und Anstöße gegeben, kreatives Schreiben sinnvoll und ohne viel Aufwand in die bewegte Praxis einzubauen.

Hilfreich kann die Idee des „Sicherheitssatzes“ sein, die sich an das ‚Safe Place-Konzept‘ anlehnt. Dieser kann vorher gemeinsam erarbeitet werden und hilft, wenn im Schreibprozess unangenehme Erinnerungen oder Gefühle aufkommen. Dann kann der Schreibfluss kurz unterbrochen und der Sicherheitssatz aufgeschrieben werden. Dieser könnte beispielsweise lauten „Ich will zu guten Gedanken gehen“ (vgl. *Phlak* 2016, 21).

Zimmer (2010) nutzt Aspekte des Integrativen Ansatzes im Rahmen eines funktionalen Stimmtrainings unter Betonung leiblicher Aspekte für eine wirklich nachhaltige Veränderung. Zwar kann die Förderung der (körperlichen) Stimme hier nur als Randthema gesehen werden - und doch liegt der Zusammenhang natürlich nah. Zimmer betont unter Bezug auf die

Pathogenesemodelle und hier besonders auf die Ausdruckshemmung die Stimme als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und Identität. Insbesondere unter übungszentrierter Perspektive kann es also auch um die Arbeit mit der Stimme gehen, angrenzend an die Atemarbeit. Hier kann mit lauter und leiser Stimme und den Übergängen dazwischen experimentiert werden (was an die erlebniszentrierte Modalität grenzt), es könnten Artikulationsübungen eingeführt werden, auch p-t-k-Übungen. Patient*innen könnten hier ermutigt und ermächtigt werden, ihre Stimme zu erheben. Eine Idee der Arbeit mit der Stimme (und der Atmung) findet sich auch bei *Petzold* (1988n, 134ff).

Häufig verbinden sich, so meine Erfahrung, gerade der künstlerische Ausdruck und das kreative Schreiben, wenn am Rande des Textes kleine Zeichnungen, Kritzeleien entstehen oder der Text in verschiedenen Farben, Schriftarten oder -größen geschrieben wird. Dann sind es häufig die Patient*innen, die aus sich selbst heraus intermedial gestalten und ausdrücken. Ein Beispiel für diese Kombination, nämlich „Märchen und Ornamente“, findet sich bei *Orth* und *Petzold* (1990c, 760). Für diese selbstgestalteten und selbstgesteuerten Ausdrucksimpulse sollte immer Raum sein.

Im Anschluss an eine (bewegte) Wahrnehmungsübung etwa fünf bis zehn Minuten einfach ununterbrochen alles aufzuschreiben, was gerade in den Sinn kommt, könnte der Beginn für einen Text sein. Dabei hilft es, möglichst den Stift nicht abzusetzen, also den Schreibfluss nicht zu unterbrechen. Kommt es einmal zum Stocken, können Sätze wie „Es fällt mir schon noch etwas ein“, „Alles ist willkommen“, „Nichts ist unwichtig“ helfen. Geschriebenes soll nicht korrigiert werden. Ein guter Einleitungssatz (oder auch Überschrift) ist „Ich, an diesem Morgen/Mittag/Abend, …“.

Auch eher unangenehme Sätze wie „ich kann nicht mehr“ oder „mir fällt nichts ein“ können zum Ausgangspunkt für einen freien Text werden, auf den häufig ein ermutigendes Ende des Textes folgt. Außerdem werden die Patient*innen so eingeladen, auch ihre unangenehmen Gefühle ernst zu nehmen und diesen Ausdruck zu verleihen.

Ein wichtiges Wort dabei ist das ***und***: es eröffnet Wege zu Neuem, erlaubt eine zwischenzeitliche Rast und lädt dennoch dazu ein, weiterzugehen und Verbindungen zu schaffen (vgl. *Klempnauer* 2017, 13). Ganz praktisch kann dazu angeregt werden, den letzten Satz eines Textes mit einem *und* beginnen zu lassen, oder an einen ‚fertigen‘ Text noch einen weiteren, mit *und* beginnenden Satz anzuhängen. Das *und* ist auch ein fruchtbarer Anfang für einen Text, aus dem möglicherweise einige neue und unvorhergesehene Ideen fließen. Das *und* kann auch ein wichtiges Wort für diejenigen Menschen sein, die sonst viel im ‚*aber*‘ sprechen und denken. Das *aber* verneint das vorher Gesagte/Geschriebene; während das *und* das eine mit dem anderen verbindet, es ergänzt.

Gute Erfahrungen mache ich mit kurzen Texten, einer Spruchkarte oder einem Zitat, welches zunächst abgeschrieben und dann fortgeschrieben werden können. „Seinen“ Spruch oder die eigene Karte kann man zum Beispiel im Umhergehen finden, wenn verschiedene Karten/Zettel auf dem Boden verteilt liegen und die Patient*innen im Vorbeigehen sich ansprechen lassen, verweilen, weitergehen und so schließlich das für sie in diesem Moment

Passende finden dürfen. Alternativ kann man auch anregen, einen möglichst ähnlichen oder einen komplett gegensätzlichen Text zu verfassen.

Schreiben ermöglicht, Abstand zu einer unangenehmen Erfahrung, Erinnerung oder auch zu Gefühlen nehmen. Indem man über sie schreibt, lässt es sich gleich etwas leichter von ihnen distanzieren, man kann sie gewissermaßen aus der Distanz betrachten und sich manches von der Seele schreiben. Hier lässt sich dann auch wieder bewegt experimentieren: Den Text mal liegen lassen, weggehen oder wegsehen, sich abwenden.

Dies lädt auch zu Perspektivwechseln ein: Eine Skulptur, einen Gegenstand, ein Bild oder jegliches sonstige symbolische Material aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten eröffnet neue Blickwinkel. Schreibend kann dies aufgegriffen werden, in dem zum Beispiel aus der Vogel- oder der Froschperspektive geschrieben wird. („Diese Situation jetzt grade mit Herrn Maier war sehr schwierig für Sie. Hätte uns ein Vogel beobachtet, wie würde er seinen Vogelfreunden davon berichten?“)

Auch der Wechsel der Erzählerpektive kann häufig aufschlussreich sein: Hier sind Wechsel zwischen verschiedenen Erzählerperspektiven möglich – zuerst in der Ich-Perspektive, den selben Text noch einmal in der Er-/Sie-Perspektive und dann in einem Du formuliert, oder andersherum.

Hilfreich, um den Überblick (wieder) zu gewinnen und Gedanken oder Gefühle zu ordnen, sind Karteikarten, auf die jeweils ein Aspekt geschrieben wird. Diese können dann sortiert, priorisiert, umgeordnet werden. Dies kann dann zu einem Streifzug durch die eigene (in Form von Karteikarten am Boden verteilte) Gefühls- und Gedankenwelt werden.

Eher gegen Ende einer Therapiestunde kann ein in dieser Stunde von sich selbst oder anderen gesagter oder gehörter Satz bzw. Gedanke zum Ausgangspunkt des eigenen Schreibens werden. Manchmal genügt es auch schon, „nur“ diesen aufzuschreiben, oder eben daraus einen Text entstehen zu lassen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einen (vorgelesenen) Text in einen kleineren Text, etwa vier Zeilen zum Beispiel, zu verdichten. Hier könnte ein Text vorgelesen werden, dann könnte daraus eine Bewegung oder eine kleine Bewegungsimprovisation zu Musik folgen, um dann wieder zu schreiben.

Für Lockerheit und gelöste Stimmung – wichtig in der Therapie – sorgen im Allgemeinen kleine Texte oder Gedichte, die drei völlig zusammenhangslose, gerne verrückte (oder auch thematisch passende) vorgegebene Worte enthalten sollen (Zum Beispiel Kühlschrank, Winterschuhe, Navigationsgerät oder inhaltlich Selbstwert, Grenzen setzen, Zuneigung). Diese Worte können von dem oder der Therapeuten*Therapeutin oder den Gruppenmitgliedern vorgegeben werden. Aus der Resonanz zu den Gedichten entsteht dann häufig ein neues Thema. Oder es ergibt sich ein schöner Abschluss für eine Gruppensitzung.

Auflockernd wirkt auch die Erklärung eines Fremdwortes (oder eines fiktiven Wortes), die möglichst fantasiereich sein darf. Um dies mit Bewegung verbinden, bietet sich die Pantomime an, zum Beispiel: Welches ist die klassische Handbewegung dieses Fantasieberufs? Wie bewegt man sich in …?

Auch Bandwurmgeschichten sind besonders in Gruppen gut einzusetzen: Hier gilt es, einer Geschichte jeweils genau einen Satz hinzuzufügen (zum Beispiel reihum). Es lassen sich verschiedene Varianten ausdenken: Der nächste Satz muss immer mindestens ein Wort des Vorhergehenden enthalten. Oder es geht über Weil-Sätze, bei denen der nächste immer die Begründung des Vorhergehenden enthalten muss: Hans geht spazieren, weil die Sonne scheint. Die Sonne scheint, weil keine Wolke am Himmel ist. Es ist keine Wolke am Himmel, weil es gestern einen Sturm gab. Es gab gestern einen Sturm, weil…

Oft hilft der Zugang über Mindmaps oder Cluster, in denen ein bestimmtes Wort, ein Gedanke oder ein Satz in die Mitte des Blattes und weitere Assoziationen dazu um dieses Wort herum geschrieben werden. Dann kann man dazu wiederum weitere Assoziationen folgen lassen. Aus diesen wiederum kann ein Wort ausgewählt und damit weitergearbeitet werden. Möglicherweise entstehen ein neuer Überblick und neue Zusammenhänge, die vorher noch nicht erkennbar waren. Einzelne Stränge der Mindmap können dann vergrößert und zum Beispiel mit Seilen auf den Boden gelegt und so auch körperlich-leiblich begangen werden.

Die im Integrativen Ansatz oft verwendete ‚Vergrößerungstechnik' kann in eine Schreibübung übersetzt werden: Ein Teil aus einem Bild, einem Text oder einer Bewegung wird schreibend ganz genau betrachtet, vergrößert, wie unter dem Mikroskop angesehen und beschrieben.

Strukturierend wirken oft auch Überschriften: zu einem Bild etwa oder zu einer bestimmten Geschichte aus der eigenen Biografie. So kann Überblick und Struktur, Ordnung entstehen. Die Patient*innen können dann selbst entscheiden, welches Kapitel sie aufschlagen, überspringen oder vertiefen möchten. Dies kann zum Beispiel auch mit Vorstellungen und Plänen für die Zukunft gemacht werden. Auch diese Kapitel können wiederum begehbar gemacht werden – in diesem Falle im Sinne von Zukunftsräumen, die betreten und erlebt werden können.

Galeriespaziergänge können zum Schreiben anregen, wenn in diesen mitgebrachte oder die Bilder der Mitpatient*innen betrachtet wurden. Hier lässt sich zunächst wie in einer Ausstellung durch die verschiedenen Werke streifen, um dann dazu einen eigenen Text zu verfassen.

Hat man einen längeren Prozess zu einem bestimmten Thema vor sich (etwa Stabilisierung einer bestimmten Identitätssäule), könnte auch jede Stunde eine gewisse Zeit lang zum aktuellen Stand der Säule geschrieben und die Texte vom*n dem*r Therapeut*in gesammelt werden. Nach einer gewissen Zeit könnten alle Texte gelesen und sich Veränderungen so bewusstgemacht werden.

Zum Thema Veränderung bieten sich Listengedichte an, in denen die Zeilen immer gleich beginnen: „Wenn ich könnte, wie ich wollte…“, „Wenn ich schmerzfrei wäre…“, „Wenn ich alles Geld der Welt hätte…“, „Frei von Ängsten…“, „Wäre ich wirklich frei, würde ich…“. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt und die Anregungen sind leicht und flexibel an die Bedürfnisse und Themen der Patient*innen anzupassen.

Generell bietet das Papier einen risikofreien Raum, um Neues auszuprobieren und über neue Möglichkeiten nachzudenken. Hier lassen sich Abenteuer wagen, aber auch Vor- und Nachteile abwägen.

Auch Fantasiereisen bieten sich an, mit dem eigenen Schreiben zu verbinden: Hier kann im Anschluss an eine Fantasiereise aus der Resonanz heraus oder zu einer bestimmten Anregung aus der Reise geschrieben werden. Geht es in der Fantasiereise also etwa um eine Weltreise, kann danach zu einem bestimmten Land geschrieben werden, in das man gerne reisen möchte. Um im Anschluss bewegt weiterzuarbeiten, bieten sich eine (vermeintlich) landestypische Bewegung oder ein klassischer Tanz, eine bestimmte Mimik oder Gestik oder auch Worte auf der jeweiligen Landessprache an, die erprobt, geübt, den anderen vorgeführt, in kleinen Gruppen zu etwas Neuem verbunden werden etc.

Es ist auch möglich, eine eigene Fantasiereise zu einem eigenen Anliegen oder Thema für sich oder für jemanden zu schreiben. Diese könnte dann wiederum auch vorgelesen, aufgenommen, verschenkt, verschickt werden.

Auch Märchen, erinnerte Märchen, Märchen der Kindheit und/oder Märchenfiguren bieten einen guten Zugang zum Schreiben und zu eigenen inneren Themen (der therapeutische Gehalt von Märchen ist groß und kann an dieser Stelle nur angedeutet werden). Es können zum Beispiel kleine Märchen geschrieben und dann dramatisiert werden, oder einzelne Figuren aus den Märchen gespielt werden.

Bedeutend in meinem Kontext sind auch körperbezogene Schreibimpulse. Hier könnte zum Beispiel kreatives Schreiben in Resonanz auf die Betrachtung eines Körperteils angeboten werden, etwa dem eigenen Gesicht, nachdem es eine Weile im Spiegel beobachtet wurde. Oder man regt eine dankbarkeitsorientierte Schreibübung an, um sich der Funktion des Körpers oder bestimmter Körperteile/Organe bewusst zu werden. Hier sind es oft besonders die Füße, die uns tagtäglich durchs Leben tragen, die einen guten Zugang ermöglichen (zum Beispiel wiederum im Anschluss an einen Fußwahrnehmungspfad…). Ich lasse auch gerne die Umrisse der Hände abmalen und diese dann gestalten. Eine weitere Idee ist die Anregung „Wenn meine Hände sprechen könnten, was würden sie erzählen…?“ Sehr ergiebig sind oft auch Listen bzw. Listengedichte zu dem Thema „Was ich/Was mein Körper alles kann“.

Und auch Erfahrungen aus ‚Sinnesreisen‘ lassen sich kreativ beschreiben, wenn beispielsweise der Geschmack, Geruch, Klang oder das Betasten eines Gegenstandes, einer

Speise, der Natur, eines Baumes etc. in möglichst vielen Details und Wahrnehmungen beschrieben wird. Und andersherum kann natürlich auch hier im Anschluss an jegliche Sinneserfahrung geschrieben werden.

5 Beispiele aus eigener Praxis

In dem Zeitraum, in dem ich mich mit dieser Arbeit befasst habe, habe ich immer dann, wenn mir Therapiesitzungen, in denen ich Formen der poesie- und bibliotherapeutischen Arbeit integrierte, besonders eindrucksvoll erschienen, festgehalten, um sie hier als Beispiele anzubringen.

In dieser Spontaneität und Einzigartigkeit möchte ich sie auch hier gerne anführen. Sie sind Momentaufnahmen, unsortiert und über einen längeren Zeitraum notiert, daher unterscheiden sie sich auch sprachlich. Und genau so möchte ich es gerne belassen, im Sinne eines lebendigen Ausdrucks, der bei den Lesenden möglichst anregende Eindrücke auszulösen vermöge.

Im Sinne der wichtigen und die Integrative Therapie kennzeichnenden Theorie-Praxis-Verschränkung habe ich jedoch im Nachgang die zum Tragen kommenden Heil- und Wirkfaktoren eingefügt sowie Verweise auf die jeweils zum Tragen kommenden Theorien. Die Stunden sind grob zusammengefasst und darauf fokussiert, die Einwebung des kreativen Schreibens in die Leib- und Bewegungstherapie zu illustrieren. Ein ausführlicher und theoretisch intensiv eingeordneter Prozessbericht zu dem Thema wird in meinem Behandlungsjournal folgen.

5.1 Dyadische Settings (Einzeltherapien)

In der vierten Stunde einer „dyadischen Therapie“ thematisiert eine Patientin, dass sie ihre Worte viel mit den Händen begleite. Sie fragt, welchen Sinn das habe (LB, EE) (**Gewinn von Einsicht,***Petzold* 1998n/1990), (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität,***Petzold* 1998n/1990). Manchmal habe sie zudem den Eindruck, dass andere Menschen davon irritiert seien (LB, EE, KK).
Ich biete dazu in eine drei-schrittige Erfahrungssituation an:
Zunächst bitte ich sie, mir ohne Einsatz der Hände zu erklären, warum sie die Hände beim Reden brauche. Dazu setzt sie sich auf die Hände, damit sie sie wirklich nicht bewegt.
Im nächsten Schritt sollen nur die Hände diese Frage beantworten ohne Worte (LB).
Im dritten Schritt reiche ich ihr Stift und Papier mit der Bitte, die Frage nun auch nochmal „einfach auf dem Papier“ zu beantworten, es fließen zu lassen (EA, ÄE, KG, EE).
Sie liest ihren Text anschließend unter großer Berührung vor (ÄE, EA, KG, KK) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Es wird ihr deutlich, dass sie sich oft nicht verstanden fühle (EE). Auch biografische Bezüge kann sie herstellen (EE) (**Psychotherapie in der Lebensspanne**, *Petzold* 1999b). Deshalb nutze sie die Gestik, um dem Gesagten mehr Nachdruck zu verleihen.

Mit einem Patienten der Akut-Tagesklinik saß mir ein resignierter Mann Mitte 50 gegenüber, der, so wusste ich aus der Übergabe, viele Ressourcen, aber den Kontakt dazu verloren hatte. Ich kannte ihn aus den Gruppenstunden schon als antriebsarm aber ideenreich, wenn

er denn in Bewegung kam. In der Akut-Tagesklinik, das ist die Besonderheit, sehe ich die Patient*innen häufig nur ein einziges Mal zu Einzelterminen.
Dieser Patient kam nachmittags und war erschöpft vom Tag, so dass er sich nicht gerne bewegen wollte. Dies zeigte sich nach einer kurzen Einleitung zum eigenleiblichen Spüren (LB, KK).
Ich bot ihm ein Schreibspiel an: Jeden Buchstaben seines Vor- und Nachnamens schrieb er einzeln auf ein farbiges Stück Pappe. Nun sollte er alle Buchstaben zu einem neuen (Fantasie-)Namen kombinieren. Dies fiel ihm sehr leicht und sofort musste er schmunzeln – er hatte ein inneres Bild dieser Figur (KG, EA, ÄE).
Nach einer angeleiteten Imagination zu Art, Stärken und Wirken dieser Figur schrieb der Patient eine Geschichte (KG, ÄE). Er wirkte sehr engagiert und ins Schreiben vertieft.
Freudvoll las er die Geschichte vor (KK, KG, EA). Nicht nur, dass sie literarisch wirklich gut gelungen war, er konnte auch viele seiner eigenen Stärken und Eigenschaften darin wiederfinden (PI) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p). In einer abschließenden Phase zum eigenleiblichen Spüren entdeckte er Freude und ein wenig Stärke in seinem Körper (LB). Gleichzeitig machte er sich diese Figur zu einer Art Schutzbegleiter und griff in den kommenden Tagen mental immer mal wieder auf sie zurück, wenn er in schwierige Situationen geriet (PI, PZ, SE, LM) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d).

Diese Schreibübung bot ich in der dritten Sitzung auch einem stark übergewichtigen, tagesklinischen Patienten an, der wegen seines Gewichts große Hemmungen hatte sich zu bewegen. Daher einigten wir uns auf kleine, alltagstaugliche Bewegungseinheiten im Sitzen und Kreativitätsförderung (PI, KK, EE) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Er erfand in dieser Übung schnell eine Heldenfigur, die für ihn wichtige Aufgaben übernehmen konnte. So zeigte diese zum Beispiel seinen Eltern gegenüber seine Grenzen deutlich auf. Durch diese Vorstellungen und das Konkretisieren in Geschichten fasste er zunehmend mehr Mut, dieses Handeln auch selbst im Alltag umzusetzen (LM). Gleichzeitig gewann er über das Schreiben einen inneren Spielraum und konnte wieder etwas an innerer Weite und Beweglichkeit dazugewinnen, die er im Außen, wegen des hohen Gewichts, so nicht mehr hatte (LB, PI, KK, SE) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d). Im eigenleiblichen Spüren zeigte sich, dass es ihm schwerfiel, den Kontakt zu sich selbst aufzunehmen (LB). Die Verbindung zu dieser Figur konnte er jedoch gut eingehen.

In dieser Einzelstunde wurde zwar nicht geschrieben, dennoch kam der Klang von Worten und Sprache besonders zur Geltung. Die Patientin äußerte den Wunsch, sich besser von ihren Zwangsgedanken „lösen“ zu können. Wir experimentierten mit einem dicken roten Pezziball, der symbolhaft für die Gedanken stand und verschiedenen Möglichkeiten, sich davon zu lösen, abzuwenden, wegzugehen, wegzusehen etc. Dabei hielt ich sie immer wieder dazu an im eigenleiblichen Spüren wahrzunehmen, wie sich die unterschiedlichen Handlungsweisen für sie anfühlten (LB, EA, EE) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität** , *Petzold* 1998n/1990).

In der anschließenden Reflektion notierte ich mir die Worte der Patientin, die, wie mir dann so auffiel, ein ganz nettes kleines Gedicht hergeben. Ich las ihr mit ihrer Erlaubnis ihre eigenen Worte zweimal vor, die in etwa so lauteten (EV, ÄE, KK):
„Den Fokus bewusst und achtsam setzen (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f)
weggehen, sich distanzieren, Abstand gewinnen
mich ausrichten auf Neues“.
In Resonanz (**Resonanz,** *Petzold*, *Orth* 2017a) darauf entstand noch ein weiterer Satz (SM): „dass die Anhaftung sich löst“.
Die Patientin sagte zum Abschied, sie gehe mit deutlich mehr Zuversicht und Zutrauen in die eigene Fähigkeit, ihre Gedanken zu steuern (EE, PZ, PI) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b).

In einer Einzelsitzung mit diesem sozialphobischen jungen Patienten, von dem ich schon wusste, dass das Schreiben von Gedichten ein Hobby und eine wichtige Ressource ist (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p), nutzten wir zum ersten Mal das kreative Schreiben.
Er brachte zu dieser Stunde viele Anliegen mit. Als wir nach einer ersten Phase zum Ankommen und eigenleiblichen Spüren (LB) diese zu strukturieren und eines auszusuchen versuchten, kam er auf das Thema der Sinnsuche (EA, KK, EE). Ich las ihm dann ein wie mir schien dazu passendes Gedicht zur Suche des Sinns in sich selbst vor (ÄE, SM) (**Sinn**, *Petzold* 2005b). In Resonanz (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a) dazu schrieb er ebenfalls ein sprachlich ausgefeiltes, mich sehr anrührendes Gedicht. Er thematisierte hier das Meer als Bild für die Sinnsuche. Er habe den Wunsch nach Kontrolle, aber das Meer sei „willkürlich“ (EA, ÄE, EE).
Wenn er sich selbst als das Meer sehe, spüre er einerseits den Wunsch nach konkreten Wahrheiten und verstehe andererseits, dass ein „festes Ich“ schwer zu finden sei. Er formulierte, dass Veränderung immer möglich sei (im Sinne einer Realität des Lebens) (**Philosophie des Weges**, *Petzold, Orth* 2004b) und hinterfragte seinen Wunsch nach Sicherheit durch ein „starkes Ego“ als Illusion (EE) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b). So gelang es ihm, die Unsicherheiten des (ihn besonders fordernden sozialen) Lebens besser anzunehmen (LM, PZ, PI) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).

In diesem Aufenthalt kam es nur zu einer einmaligen Sitzung mit dieser mir langjährig bekannten Patientin. Wir einigten uns auf ein überschaubares, nicht zu sehr vertiefendes Thema (KK, EE).
Sie berichtete von einer Situation, in der sie zum ersten Mal seit Jahren das Gefühl hatte, den sie umgebenden Menschen vertrauen zu können und wie sich das auch leiblich in einem gefühlten „Fließen“ ausdrückte (LB, EA) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990). Im Anschluss wünschte sie sich, sich vertiefend mit dem Thema ‚Loslassen‘ zu beschäftigen, sie verspreche sich davon, sich mehr diesem guten Vertrauen öffnen zu können (LB, EA, EE, KG) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).

Ich schlug ihr ein Experiment vor: Mit einem kleinen Sandsäckchen übte die Patientin das Loslassen und Fallenlassen. Sie erlebte dabei starke körperliche Reaktionen, vor allem Herzklopfen, begleitet von Angst (LB, LM).
Dann lud ich sie ein, spontan und ungefiltert über die vertrauensvolle Situation zu schreiben (EA, EE, KG, ÄE).
Im Anschluss übte sie noch einmal mit dem Säckchen. Sie erlebte eine deutliche Milderung der beschriebenen Symptome (LB, SM).
In einer weiteren, von ihr selbst vorgeschlagenen Schreibphase, formte sich ein Satz zu Eigenverantwortung und der Erlaubnis, ihre eigenen Entscheidungen treffen zu können (EA. ÄE, PI, KG, LM) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Danach wurde ein Gespräch über Situationen, in denen sie die Kontrolle abgegeben hatte, möglich (**Biografiearbeit**, *Petzold* 1996r) (**narrative Praxis**, *Petzold* 2010f). Immer wieder kamen wir darauf zurück, dass ihr in zukünftigen Situationen dieser Satz helfen könne. Mit mehr eigenverantwortlichen Entscheidungen sah sie auch mehr Hoffnung darauf, mehr vertrauen zu können (EE, PI, LM, PZ). Dies drückte sich auch im eigenleiblichen Spüren aus, es sei etwas in ihr „wärmer“ und „mehr im Fluss“ (LB).

In dieser Stunde saß mir ein sehr verzweifelter junger Mann gegenüber, der in sozialen Situationen stark unter Stress geriet und gleichzeitig den großen Wunsch nach mehr Kontakten hegte. Er beschrieb starke Enge im Brustbein in sozialen Situationen (LB, KK).
Wir widmeten uns dieser Körpergegend mit einer Atemübung und der Bewegungsanregung, das Brustbein mehr zu heben unter der Anleitung, immer wieder ins eigenleibliche Spüren zu kommen (LB, PI).
Dieser hochgewachsene Mann thematisiert in der Reflektion der Übung sein Männerbild, nach dem Männer keine Schwäche zeigen dürften (EE) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f). Er sei in all seinem Tun außerdem „immer noch sehr kalkuliert“. Daher lud ich ihn dazu ein, sich Stift und Papier zu nehmen und einfach spontan drauf los zu schreiben (EA, KG, LB). Es entstand ein, so sagte er, „Kernsatz“, der ihn daran erinnerte, dass er sich zur Orientierung in für ihn schwierigen sozialen Situationen viel mehr an seinen eigenen Werten orientieren solle (EE, PI) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). In einer abschließenden Phase zum eigenleiblichen Spüren erlebte er deutliche Entlastung in der beschriebenen Körperregion (LB, LM).

Heute kam eine junge Patientin, die sich das Thema Selbstwerterhöhung gewünscht hat, sehr aufgeregt und überdreht in die Sitzung. Sie habe so viel um die Ohren gehabt, dass sie auch die Übung, die wir in der letzten Sitzung erarbeitet haben, nicht weiter üben und verfolgen konnte. Es sei diese Woche sehr stressig gewesen (EA, KK) (**Zentrizität**, Petzold 2003e).
Ich biete ihr an, sich zunächst einen Platz im Raum zu suchen, um ein wenig zur Ruhe zu kommen und dabei auf ihr eigenleibliches Gefühl zu hören, wo dieser Platz sei (LB). Sie richtet sich auf unserem großen Sitzsack ein, lässt sich von mir zudecken, atmet mehrfach tief durch (LB, LM). Nach einer Weile scheint sie mir angekommen zu sein (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g). Ich lese ich ihr eine Geschichte zum Thema

Selbstwert vor, die sie danach nachklingen lässt (LB, ÄE, SM). Ich rege dazu an, sobald sie soweit ist, sich das Schreibzeug zu nehmen und aus der Resonanz (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a)
heraus einfach zu schreiben (LB, EA, ÄE, KG). Sie reagiert schnell und schreibt hastig. Mit sichtbarem Stolz liest sie mir mehrere Mutmach-Sätze vor (PI, ÄE, EA, KG) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p).
Dann ist sie schon wieder halb aufgesprungen – die Stunde ist beendet, sie düst wieder ab. Aber nicht ohne sich zu bedanken, es habe ihr gutgetan, mal tief durchzuatmen (LB, EA, KK). Ihr sei jetzt nach „Aufbruch" – daran habe ich keinen Zweifel…

5.2 Gruppentherapien[35]

In der Eingangsrunde thematisieren die Patient*innen den Wunsch, etwas Dampf ablassen zu können mit anschließender Entspannung. Wir einigen uns darauf, mit Musik und den Pezzibällen zu arbeiten (LB, KK) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g).
Zunächst gehen die Patient*innen im eigenen Tempo durch den Raum, bewegen den Körper und alle Körperteile nach den eigenen Impulsen. Dazu erfolgt eine kleine Einführung zum eigenleiblichen Spüren und zur Wahrnehmung der aktuellen Befindlichkeit (LB, EA) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d). Nach einer kleinen Gehmeditation spiele ich ein Musikstück mit der Einladung, sich dazu frei zu bewegen und „was auch immer da ist, abzuschütteln" (LB) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).
Zu einem weiteren Musikstück nehmen wir die Pezzibälle dazu, alle experimentieren frei und folgen wieder den eigenen Impulsen (LB). Ich greife ein zufälliges Musikstück heraus, es ist Nickelback mit „today was your last day".
In der nächsten Phase schießen die Patient*innen der Reihe nach mit den Pezzibällen quer durch unseren großen Bewegungsraum, bis von allein Ruhe einkehrt. Weil viele auf mich erschöpft wirken, greife ich den Impuls auf. Ich ermuntere, sich über die Bälle auszuhängen/abzulegen. Alle scheinen für eine Weile die Ruhe und das Abgeben des Körpergewichts an den Ball zu genießen (LB, EA) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).
Ich verteile Blöcke und Stifte und rege einen fünfminütigen Schreibprozess – ich bin selbst angeregt dazu durch die Musik - zu dem Thema „if today was my last day" an (EA, ÄE, SM, KG) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990).
Im Anschluss sind die Patient*innen eingeladen, ein Wort, einen Satz oder den gesamten Text kommentarlos aneinandergehängt vorzulesen (KG, EA, ÄE, KG).

[35] Grundlegend zur Integrativen Gruppentherapie bei *Orth*, *Petzold* 1995b, *Petzold* 1985e, *Petzold* 1996a.

In einer Gruppentherapie wünschen sich die Patient*innen das Thema Selbstwert (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Nach einer Eingangsphase mit Anleitung zum eigenleiblichen Spüren, Gehen durch den Raum, lockernden Bewegungen und einer Gehmeditation mit Wahrnehmung der eigenen Füße (LB), lade ich die Patient*innen ein, sich einen Platz im Raum zu suchen und sich diesen mit den vorhandenen Materialien den eigenen Bedürfnissen entsprechend und so gemütlich einzurichten, wie sie mögen (LB, PI) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).
Dann lese ich eine Geschichte vor, in der anhand eines 50€-Scheins sinnbildlich erklärt wird, dass dieser nie an seinem Wert verliert, wie zerknittert oder dreckig dieser auch ist (SM, ÄE) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b). Anschließend gebe ich als Schreibimpuls: einen freien Text zum Thema „Ich, der 50€-Schein“ (ÄE, EA, EE, KG).
Im Anschluss sind die Patient*innen eingeladen, ihren Text oder Teile daraus vorzulesen (KK, PI, EA, ÄE).
In der anschließenden Reflektionsrunde wird deutlich, dass auch das Einrichten des Platzes und das Es-sich-gemütlich-Machen für viele eine große Herausforderung ist, da sie sich häufig „mit wenig zufrieden“ geben würden (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990). Ähnliches spiegelt sich auch in den Texten, die von sehr ermutigenden Worten bis hin zu ‚zu Staub zerfallenen Scheinen‘ reichen (KK, EE) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990).

In einer bewegungstherapeutischen Gruppe von stationären Patient*innen wird der Themenwunsch geäußert, „Dampf abzulassen“ (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).
Wir beginnen die Stunde mit Gehen durch den Raum, lockernden Bewegungen den eigenen Impulsen folgend. Dazu erfolgt eine Anleitung zum eigenleiblichen Spüren (LB, LM). Ich gebe schließlich den Impuls rein, „es abzuschütteln“ (LB) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Die Patient*innen gehen weiter durch den Raum und schütteln Arme, Beine und den Körper nach eigenem Ermessen. Dann leite ich eine Übung zur Schulter-Nacken-Entspannung an (mit dem Einatmen die Schultern zu den Ohren, mit dem tiefen Ausatmen diese wieder fallen lassen) (LB) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g). Anschließend folgt eine Imagination, weiterhin im Gehen: „Was kann Ihnen denn grade mal ‚getrost den Buckel runter rutschen‘? Lassen Sie es doch vor ihrem inneren Auge mal runterrutschen… und was runtergerutscht ist, lassen Sie ruhig liegen…“ (LB, LM). Anschließend spiele ich ein Musikstück ab, die Patient*innen gehen weiter, nehmen den Rhythmus der Musik auf und werden von mir erneut eingeladen, abzuschütteln „was noch abgeschüttelt werden muss“ (LB).
Anschließend treffen wir uns in einem großen Kreis, ich gebe zwei große, weiche Bälle hinein, die mit viel Kraft geworfen oder geschossen werden können. Diese bewegen die Patient*innen zwischen sich hin und her, bis ich eine einkehrende Ruhe wahrnehme (LB, KK, EA, SE). Um uns auch wieder herunter zu regulieren, schlage ich vor, einen Ball möglichst

lautlos zwischen den Patient*innen hin und her zu bewegen (LB). Es schließt sich eine Phase zum eigenleiblichen Spüren an, in der die Patient*innen angehalten werden, besonders die Unterschiede im Vergleich zum Beginn der Stunde wahrzunehmen (LB) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Nun folgt die Schreibphase: Einen Vierzeiler zum Thema „‘Es‘ abschütteln“ (EA, ÄE, EE, KG, SM) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).
Das anschließende Vorlesen erfolgt freiwillig. Schwerpunkte der Texte in dieser Stunde sind das wohltuende und entspannende Gefühl, eine Last abzulegen sowie eine verbesserte Lebensqualität durch Ablegen von Lasten (EA, ÄE, KK) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).

Eine Stunde in einer Tagesklinik, die räumlich etwas ausgelagert ist, hat mich besonders berührt, auch wenn wir hier nicht geschrieben haben. Dennoch wird die Verbindung von IBT, Green Meditation und Poesie so schön deutlich (**ökologische Intensivierung**, *Petzold* 2019n):
Durch die Auslagerung habe ich mit dieser Gruppe die Möglichkeit, in den nahegelegenen Park zu gehen. Nachdem wir dies bereits einige Male getan hatten, forderte die Gruppe die bewegungstherapeutische Stunde im Grünen geradezu ein (NB, KK, EA, LB, LM) (**ökologische Intensivierung**, *Petzold* 2019n) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d).
Zur Einstimmung las ich diesmal, noch im Bewegungsraum, eine Zen-Geschichte zum Thema Achtsamkeit vor (LM, ÄE) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f). Diese arbeitet mit einer Wiederholung der Satzstruktur „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“ und so weiter.
Nach dieser Einstimmung forderte ich die Patient*innen auf, den etwa 7-minütigen Weg zum Park zu nutzen, um das Grün und die Natur auf dem Weg besonders wahrzunehmen, vom Unkraut bis zum Balkonkasten, vom Baum am Wegesrand bis zur Gartenbepflanzung, so wie auch die eigenen Resonanzen darauf (eigenleibliches Spüren) (LB, NB, LM) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f) (**Philosophie des Weges**, *Petzold, Orth* 2004b).
So eingestimmt schickte ich die Patient*innen im Park auf einen etwa 15-minütigen Spaziergang zu zweit, bei dem sie sich gegenseitig auf die Besonderheiten, Schönheiten und das, was ihnen besonders ins Auge fiel, hinweisen sollten (LM, KK, NB) (**Zentrizität**, Petzold 2003e) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a). (Beide Ideen sind im Übrigen angeregt von Annette Höhmann-Kost und ihrem Workshop auf der DGIB-Tagung 2019 zum Thema ‚heilsame Wege gehen‘).
Wieder zur Gruppe versammelt, erfolgte eine kurze rückblickende Wahrnehmungseinheit des Erlebten und eine Anleitung zum eigenleiblichen Spüren (LB, NB), sowie die Einladung, einen Satz, ähnlich dieser Satzstruktur aus dem Einstimmungstext, in sich aufkommen zu lassen (LB, ÄE, EA).
Diese wurden dann kommentarlos der Reihe nach ‚vorgetragen‘, so dass ein gesprochenes Gruppengedicht mit einer sehr berührenden Stimmung entstand (EA, ÄE, KK, PI, LM, KG, NB).

Wir beendeten die Stunde mit einem auflockernden Bewegungsspiel (LB, KK, LM, SM, NB) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) und machten uns dann gemeinsam auf den Rückweg zur Tagesklinik.

Die Teilnehmenden dieser Gruppenstunde wünschen, sich mit dem Thema „Grenzen aufzeigen“ zu beschäftigen (LM). Im Eingangsgespräch (LB, KK) höre ich heraus, dass es um das Thema „Nein-Sagen“ geht (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Wir beginnen mit einer kurzen Auflockerung (LB), in der die Patient*innen sich einen Tennisball zuwerfen bzw. –prellen (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) in Kombination mit einem Spiel, um die Namen kennenzulernen (KK, LM). In einer Phase zum eigenleiblichen Spüren nehmen die Patient*innen wahr, dass sie sich bereits etwas gelockerter fühlen (LB) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d).
Nun bekommt jede*r einen eigenen Tennisball und wir kommen in Bewegung, zunächst experimentieren alle mit dem Ball und den Möglichkeiten (LB, KG, EA). Im nächsten Schritt rege ich an, die verschiedenen Qualitäten *schnell, langsam* und *kraftvoll, mit wenig Kraft* mit dem Ball auszuprobieren (LB, KG, EA). Im dritten Schritt soll das Prellen des Balles wahlweise wechselnd mit einem „Ja“, „Nein“ oder einem eigenen, passenden Wort begleitet werden (LB, KG, EA) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f).
Nach dieser Einstimmung treffen wir uns im Kreis zu einem kleinen Rollenspiel. Zwei Patient*innen starten diese Übung. Die Szene: Ein Nachbar (einer von ihnen) klopft Samstagsmorgens, er brauche sofort Hilfe beim Umzug, ihm seien seine Helfer abgesprungen. Der andere möchte den Samstag eigentlich lieber ausruhen und soll schauen, wie er reagiert. Es wechseln die Rollen reihum im Kreis, so dass jeder einmal jede Rolle gespielt hat (LB, KK, EE, LM).
Nach einer Zwischenreflektion (LB, KK, LM, EA) (**Gewinn von Einsicht,** *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f) wird die Übung mit dem von Worten begleiteten Prellen des Balles wiederholt. Diesmal liegt das Augenmerk besonders auf möglichen Veränderungen im Erleben im Vergleich zur ersten Runde (LB).
In der sich anschließenden Schreibphase lautet der von mir eingegebene Schreibimpuls: Ein freier Text, bei dem die Sätze regelmäßig wechselnd mit „Ja, …“ bzw. „Nein, …“ beginnen (EA, ÄE, KG, EE, PW, PI) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).
Das Vorlesen erfolgt wiederum freiwillig und angeregt (KK, LM, EA, ÄE).

In einer Gruppentherapie in der Akut-Tagesklinik unserer Klinik fand sich am Nachmittag, nach der Entspannung, kein besonderes Anliegen, die Gruppe einigte sich auf „etwas Aktivierendes“ (KK).
Hier scheint es mir besonders wichtig, den gesamten Prozess etwas ausführlicher zu beschreiben, um die Entscheidung für die gewählte Schreibübung zu verdeutlichen:

Wir nahmen zunächst den Wasserball, den wir uns zuwarfen oder schossen. Dabei wurde schnell deutlich, dass es viel ‚schlummernde' Energie gab (die die Teilnehmer*innen im eigenleiblichen Spüren noch gar nicht so sehr spürten) (LB, KK, SE) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f). Wir hängten zum Durchatmen eine Runde des Namensspiels an, bei dem man den eigenen Vornamen mit einem dem Anfangsbuchstaben entsprechenden Adjektiv kombiniert (etwa der flotte Fabian) (LM, KG, ÄE, SE).
Nach diesem Einstieg lud ich die Teilnehmer*innen ein, jetzt stehend, der Reihe nach im Kreis eine Bewegung vorzumachen, die die anderen dann nachmachen sollten. Es wurde schnell lustig und bewegungsfreudig (LB, KK, SE, PI).
Nun folgte die Übung ‚Power-Geste': Der Reihe nach macht jede/r Teilnehmer*in spontan seine oder ihre „Kraft-Geste" / „Power-Geste" vor und nennt dazu den eigenen Namen, tritt dann wieder einen Schritt zurück. Nun wird die Geste inklusive Namen von den anderen Teilnehmer*innen gleichzeitig wiederholt, während der-/diejenige diesen Spiegel der anderen auf sich wirken lässt (EA, ÄE, PI, PW, LM) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). In der Zwischenreflektion wurde deutlich, was ich eingangs schon vermutet hatte: Alle waren sehr berührt von den ihn ihnen schlummernden Kräften, mit denen sie durch diese Erfahrung wieder Kontakt aufnehmen konnten (KK, LB, EA) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).
Um noch ein wenig mehr von diesen ‚verborgenen Kräften' herauszulocken, lud ich anschließend zu einer Schreibübung ein (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Alle wurden aufgefordert, einen, gerne phantasievollen, Steckbrief über ihre*n linke*n Nachbar*in zu schreiben. Der Steckbrief soll über den „flotten Fabian" aus dem Eingangsspiel geschrieben werden und darf ruhig sich an bekannten Fakten, aber gerne auch an neugierig wohlwollend phantasierten Ideen orientieren (EA, KK, LM, SE, SM).
Im Anschluss wurden, sofern die Teilnehmer es hören wollten (was alle wollten), die Steckbriefe reihum vorgelesen und demjenigen dann auch geschenkt (KK, ÄE, SE, PW, PI) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
In dieser fremdidentifizierenden Übung konnten alle noch einmal etwas Neues oder etwas Altbekanntes an sich (wieder-)entdecken (LM, PI) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p). Die häufig sehr witzig formulierten Steckbriefe regten zum herzhaften gemeinsamen Lachen an und machten die enorme Kreativität, die in den Teilnehmer*innen lag, deutlich (EA, ÄE, KG). In einer sehr angeregten, berührten Stimmung beendeten wir die Stunde.

Eine andere Form des Steckbriefes kam kurz darauf in einer anderen Gruppe zum Einsatz: Die nach einer Einführung zum eigenleiblichen Spüren (LB) formulierten Bedürfnisse der Teilnehmer*innen waren die nach Ruhe und zu sich kommen bei innerer Unruhe (EA) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g). Gleichzeitig stand als Thema die Sorge, wie es nach dem Aufenthalt weitergehe, worauf man sich konzentrieren bzw. fokussieren solle und die Frage nach dem, was man eigentlich selbst für seine Zukunft wolle im Raum (PZ) (**Psychotherapie in der Lebensspanne**, *Petzold* 1999b).
Wir begannen zunächst mit angeleiteten achtsamen Bewegungen des ganzen Körpers, wobei der Fokus darauf lag, die Bewegung des jeweiligen Körperteils intuitiv und aus sich her-

aus kommen zu lassen (LB). Die meisten Teilnehmer*innen schlossen hierzu auch die Augen. Nach dieser Aktivierung und Mobilisierung des gesamten Körpers lenkte ich die Wahrnehmung auf die Hände, die sanft massiert, geknetet, gedehnt und warm gerieben wurden (LB; PI) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). Dazu leitete ich einen kleinen ‚inneren Spaziergang' zum Thema, was die Hände jeden Tag für uns tuen, an, und sprach explizit das Gefühl der Dankbarkeit als positives, heilsames Gefühl an (LB, PI, PW).
Im nächsten Schritt nahmen wir verschieden gefüllte Säckchen dazu, welche im Kreis reihum weitergegeben und aufmerksam befühlt und wahrgenommen werden sollten (LB).
In einer Zwischenreflektion (KK, EA) wurde deutlich, dass die Patient*innen mehr in Kontakt mit den angenehmen wie auch den unangenehmen inneren Zuständen kamen (LB, EE) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f) (**Zentrizität**, Petzold 2003e). Wir sprachen über die Relevanz dessen, worauf wir unsere Wahrnehmung richten, für unser Wohlergehen (LM) (**Sinn**, *Petzold* 2005b) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d).
Daher nahmen wir im Anschluss eines der Säckchen, dieses warfen die Patient*innen sich gegenseitig zu mit der Frage nach einem „Lieblings…". Die Stimmung hellte sich deutlich auf, es wurde gelacht und alle waren wirklich konzentriert bei der Sache (KG, LM, PI, PW, LB, SE).
Abschließend vertieften wir diese Erfahrung mit einer Schreibübung: „Steckbrief über mich selbst" war der Titel, die Inhalte konnten frei und spontan gestaltet werden (EA, ÄE, KG, LM, PW, PI, SM) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). Reihum lasen die Patient*innen dann kommentarlos die Teile aus ihren Steckbriefen vor, die sie mit der Gruppe teilen wollten (was bei den meisten der gesamte Steckbrief war!) (KK, EA, SE, ÄE).

Ich hatte die Gelegenheit, diese Stunde mit dem Vorlesen eines Textes als Einstieg zu beginnen. Als ich am Nachmittag den Bewegungsraum betrat, saßen oder lagen die meisten Patient*innen dieser Tagesklinik noch auf ihren Entspannungsmatten im Raum verteilt, die Entspannungsgruppe war noch nicht lange vorbei (EV). Es bestand der Wunsch nach einem ‚sanften Zurückfinden in den Tag' (LB, EA) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d). In der gemeinsamen Gruppenstunde am Vortag ging es um das Thema Identität (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). So fiel mir eine Geschichte von einer Raupe ein, die sich in einen Schmetterling verwandelt, jedoch noch sehr lange glaubt, eine Raupe zu sein, sich mit ihren schweren Flügeln beim Laufen abmüht und erst später ihren Flügel trauen lernt (LM, ÄE) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f).
Ich leitete eine Sequenz zum eigenleiblichen Spüren, Ankommen, sich Einrichten und Wahrnehmen des Körpers und des Untergrundes an (LB) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f). Dann las ich die Geschichte vor (ÄE, KG, SM). Im Anschluss waren alle eingeladen, ihren inneren Gedanken und Bildern weiter nachzuhängen (LB). Ich leitete ein sanftes in Bewegung kommen über die einzelnen Gelenke an, mit dem inneren Bild der Befreiung aus einem Kokon (LB,

ÄE). Anschließend tauschten sich die Patient*innen nach einer weiteren Phase des eigenleiblichen Spürens (LB) über die Resonanz (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a) auf diese Geschichte aus (KK, EE, EA) (**narrative Praxis**, *Petzold* 2010f).
Gegen Stundenende lud ich zu bewusstem Aufrichten/Aufstehen/Losgehen ein: Im eigenen Tempo und sehr achtsam sollten die Patient*innen sich aufsetzen, aufstehen, das Stehen wahrnehmen und ganz bewusst losgehen, bis alle sich durch den Raum bewegten (LB). Dann gab ich noch die Anregung, die eigenen Flügel vor dem inneren Auge oder in tatsächlicher Bewegung auszubreiten (LB, LM) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d).
Wir beenden die Stunde mit einer kurzen Abschlussrunde (KK, EA, LM, SE). Viele Patient*innen sprechen von den Themen auf sich selbst vertrauen, sich etwas trauen, Veränderungen annehmen und sich selbst Zeit geben (PI, PW, PZ, EE, KK, LM) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Sinn**, *Petzold* 2005b) (**Psychotherapie in der Lebensspanne**, *Petzold* 1999b) (**Philosophie des Weges**, *Petzold, Orth* 2004b).

In einer Gruppenstunde in der Tagesklinik: Seit einiger Zeit nehme ich in dieser Gruppe Spannungen untereinander wahr (EV). So begann auch diese Stunde mit einigen verdeckten oder offenen Sticheleien untereinander. Ich teile meine Wahrnehmung mit (EV, EA, EE, LM, PW) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f) (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b). Die meisten Patient*innen taten dies jedoch als „kleiner Spaß untereinander“ ab (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d).
Wir starteten die Bewegungsphase daher mit verschiedenen Spielen zur Förderung der Gruppenkohäsion (KK, LB, SE) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p). In der zweiten Stundenhälfte setzten wir uns wieder und ich fordere die Patient*innen auf, sich einen Ball zuzuwerfen und dem Empfänger „Ein gutes Wort für dich“ zu senden, ein Dankeschön, ein Kompliment, ein Wunsch etc. Den Patient*innen fällt viel ein und die Runde dauert eine ganze Weile (SE, KK, LM) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).
Als alles gesagt war, verteilte ich Stift und Papier und gab den Schreibimpuls als Überschrift: „Ein gutes Wort für mich“ (EA, ÄE, PI, SM) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).
In der an eine Phase zum eigenleiblichen Spüren (LB) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) sich anschließenden Schlussrunde wurde deutlich, dass sowohl das gemeinsame Tun als auch das Schreiben sehr gut tat (KK, EA, LB, KG, SM) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990). Alle Patient*innen haben, teils zu ihrem eigenen Erstaunen, mindestens eine positive Sache über sich aufgeschrieben (PI, PW).

Zäher Stundenbeginn: In der Eingangsrunde zeigten sich die Patient*innen sehr schweigsam. Eine der wenigen Wortmeldungen griff ich auf (EV). ein Patient befinde sich „irgendwo zwischen müde und wach“. Ich ließ nach einer kurzen Einleitung zum eigenleiblichen Spüren (LB) auf dieser Skala von 1 (müde) bis 10 (wach) einmal rundum die eigene Befindlichkeit einschätzen. Es zeigte sich eine deutliche Tendenz zu müde (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).

Ich machte übungsorientierte Angebote mit aktivierendem Charakter (LB). In einer Zwischenreflektion ließ ich erneut die Befindlichkeit über das eigenleibliche Spüren einschätzen (LB). Es zeigte sich, dass alle Patient*innen gestiegene Werte nannten (LB, EA, LM, PI). Ich lud ein, diese Erfahrungen im kreativen Schreiben umzusetzen unter dem Titel „Von zwei auf fünf“ (entsprechend der eigenen Platzierung auf der Skala) (EA, ÄE, KG, LB, SM) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Das Geschriebene wurde anschließend auf einen Dreizeiler verdichtet, der freiwillig in der Abschlussrunde vorgelesen werden konnte (EA, ÄE, KK, KG, PW, PI). Vorherrschendes Thema war die Möglichkeit der Beeinflussung der eigenen Aktivierung (LM, LB).

Diese Gruppenstunde befasste sich mit dem Thema „Gleichgewicht“ und „der eigene feste Stand“ (**Zentrizität**, Petzold 2003e). Nach einer kurzen aktivierenden Sequenz (LB) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d)gingen wir durch den Raum und ich leitete eigenleibliches Spüren, achtsame Wahrnehmung der Füße, des Bodenkontaktes und des Gehens an (LB) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f). So eingestimmt, trafen wir uns in einem Kreis, und jede*r war eingeladen, eine Übung zum Thema Gleichgewicht vorzumachen (KK, LB, LM, KG, PI) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p). So wurde mit Einbeinständen, Zehenspitzenstand, Pendelbewegungen etc. experimentiert und in einer kleinen Zwischengesprächsrunde erste Erfahrungen ausgetauscht (LB, KK). Anschließend leitete ich eine Erfahrungssequenz zum Thema fester Stand an (LB).
In der folgenden Schreibphase schlug ich den Titel „Mein Gleichgewicht“ oder „Fester Stand“ für einen freien Text vor (EA, ÄE, LB, PI, SM) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Danach gingen wir noch einmal gemeinsam durch den Raum, diesmal mit eigenleiblichem Wahrnehmen der Wirkungen der Bewegungserfahrungen und der geschriebenen Worte (LB) (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a).
In der Abschlussrunde zeigte sich die durchweg positive Resonanz der Stunde (KK, EA). verbesserte Standsicherheit, mehr Vertrauen in die eigenen Füße und Beine; einige drückten Dankbarkeit für ihre unteren Extremitäten aus (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998).

In dieser Stunde durfte ich die Wirkung narrativer Arbeit (**narrative Praxis**, *Petzold* 2010f) genießen, nachdem ich grade das Kapitel über ‚narrative Arbeit‘ geschrieben hatte. Eine Praktikantin leitete die Stunde an.
Sie stimmte die Patient*innen mit einer Achtsamkeitsübung ein (LB) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f) und las dann einen kleinen Text zum Thema Stofftiere in der Kindheit vor. Im Anschluss an diesen Input leitete sie eine Erzählrunde ein unter der Frage, welches war Ihr*e Schmusedecke, - kissen, Kuscheltier? (KK, SE, LM, PI) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f).
Nach dieser Runde ließ sie die erinnerten Begleiter der Kindheit malen (EA, ÄE, LM, PI) (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).
Das Abschlussgespräch (**narrative Praxis**, *Petzold* 2010f) drehte sich um Sicherheit und Halt gebende Begleiter im Erwachsenenalter (KK, SE, PI, KG) (**Psychotherapie in der Lebensspanne**, *Petzold* 1999b).

Die vielen geweckten und mitgeteilten Erinnerungen (EV, EA, KK) berührten mich und die Patient*innen sehr (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a).

Nach einem etwas holprigen Start mit 15 Minuten Verspätung und der notwendigen Aufforderung durch mich, bitte zur Therapie zu kommen (KK, LM), wurde die Stunde heute dann doch noch sehr berührend. Mit der aktuellen Patient*innengruppe hatten wir bereits öfter das Thema mangelnder Therapiemotivation (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990) (**Einsicht in die persönliche Biografie, Biografiearbeit**, *Petzold* 2016f) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d).
Ich thematisierte diese Verspätung und fragte nach Therapiezielen (LB) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d), worauf ich zunächst keine Antwort erhielt. Es stellte sich im Gespräch heraus (KK, LB), dass die Patient*innen die Gruppe selbst gerade als besonders wertvoll und Halt gebend erlebten und dass dies für sie im Vordergrund stand (SE).
Also wählte ich einige spielerische Übungen zum Thema Gruppenkohäsion und gemeinsam etwas Schönes tun (SE).
Im Anschluss zeichneten die Patient*innen die Umrisse ihrer Hände ab und gestalteten diese (malend/schreiben) unter der Fragestellung: „Was nehme ich mit, was habe ich in der Hand, was möchte ich angreifen?“ (EA, EE, LM, KG, ÄE, PW, PZ, PI) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Sinn**, *Petzold* 2005b) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d).
In der Reflektionsrunde (LB, KK) tauchen zum einen einige Themen für die nächsten Gruppenstunden auf. Zum anderen zeigte sich, dass sich einige Patient*innen Listen mit den heilsamen Erfahrungen, die sie grade in dieser Gruppe machten, geschrieben hatten (EA, SE, KK, LM) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p).

Heute ist spontan ein sehr schönes Gruppengedicht entstanden: Die Patient*innen wünschen sich mit dem Thema ‚Entspannung‘ bei starker Anspannung zu befassen (LB, LM) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g). Also erproben wir eigenleiblich spürend zunächst verschiedene Übungen zur Nacken- und Schulterentspannung und rollen schließlich mit Tennis- oder Igelbällen den Rücken an der Wand lehnend ab (LB, LM, PI).
In der Zwischenreflektion kommt das Gespräch auf die Bedeutung des Loslassens für Entspannung, und darauf, wie schwer das den Patient*innen aktuell fiele (KK, EA, EE, LM) (**Gewinn von Einsicht**, *Petzold* 1998n/1990) (**Förderung von Sinnwahrnehmungs-, Sinnerfassungs-, Sinnschöpfungskapazität**, *Petzold* 1998n/1990).
Wir experimentieren nun also zum Thema loslassen: Ein Bambusstab soll auf der Hand balanciert werden. In den nächsten Schritten soll er, wenn er umkippt, nicht festgehalten werden, wir steigern schrittweise bis zum Liegenlassen und Vorbeigehen (LB, EE) (**Philosophie des Weges**, *Petzold, Orth* 2004b).
Im Anschluss lese ich ein Gedicht mit dem Titel „Lass dich fallen“ vor (SM).
Im anschließenden Gespräch fallen wichtige Sätze, die in ihrer Kürze und Prägnanz zur Struktur des Gedichtes passen (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c).

Spontan entscheide ich mich dafür, nach und nach diese Sätze am Whiteboard festzuhalten. So entsteht ein eigenes Gruppengedicht zum Thema Loslassen (SE, ÄE, PW, KG, KK, EA).

Heute begann die Gruppentherapie mit einer Runde zum ‚lockern und warmwerden', da sich die Patient*innen an diesem kalten Montagmorgen noch müde fühlten (LB, KK, LM) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998). Bei der bewussten Bewegung des ganzen Körpers und sämtlicher Gelenke mit anschließendem Nachspüren (eigenleibliches Spüren) zeigte sich (LB), dass viele Patient*innen mit ihrem Fokus auf den engen, verspannten, schmerzhaften Köperstellen ‚stecken geblieben' waren (LB, LM) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f). Wir schließen also zunächst ein Spiel an, dass in der Tendenz aktivierend und fokussierend wirkt, um die Wahrnehmung umzulenken (LB, EA, KK, SE).
Anschließend suchen sich alle einen gemütlichen Platz (LB, KG). Ich lese die Geschichte „der schwarze Fleck" vor, hier geht es um einen winzigen schwarzen Punkt auf einem großen weißen Blatt Papier. Werden die Menschen in der Geschichte aufgefordert zu beschreiben, was sie sehen, beschreiben sie lediglich den Punkt, nicht die große weiße Fläche drum herum. Anschließend schreiben die Patient*innen frei aus ihrer Resonanz heraus (ÄE, LB, EA, KK, EE, SM).
In der freiwilligen Vorleserunde werden stolz Texte vorgetragen (KK, SE, EA, LM, PW, PI), die sich alle mit der eigenen „weißen Fläche" beschäftigen (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p) (**Psychotherapie in der Lebensspanne**, *Petzold* 1999b) (**Biografiearbeit**, *Petzold* 1996r). Eine Patientin schreibt etwa spontan auf, wofür sie dankbar ist. Ein Patient schreibt ein Gedicht darüber, wie er den Blick vom Punkt abwendet und die weiße Fläche entdeckt. Ganz hoffnungsvoll vermutet er sogar, dass diese Fläche auch mit Farbe gefüllt werden könnte (PZ).

In der Eingangsrunde zur heutigen Stunde, in der ich immer nach aktuellen Stimmungen, Themen, Bedürfnissen frage (KK) (**Aufklärung über Entfremdung**, *Petzold* 1994c, *Petzold* 1987d), stellte sich schnell heraus, dass die Patient*innen auf die Frage nach den eigenen Bedürfnissen nur schwierig eine Antwort fanden (LB). Also machten wir „Bedürfnisse" zum Thema der Stunde (**Zentrizität**, Petzold 2003e) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b).
Nach einer kleinen lockernden Bewegungseinheit zur Einstimmung und zum eigenleiblichen Spüren (LB) (**Integrative Differentielle Relaxation** (IDR), *Petzold* 2000g) machten wir ein ABC-Spiel zum Thema „Welche Bedürfnisse gibt es überhaupt so?": Der-/Diejenige, der/die den Ball zugeworfen bekommt, benennt ein Bedürfnis mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben des Alphabetes. Dabei darf natürlich gerne auch geholfen werden (KK, LM, PW, SE). Es zeigte sich, dass es gar nicht so leicht ist, Bedürfnisse schon im Allgemeinen zu benennen und zu erkunden (**Zugewinn an persönlicher Souveränität**, *Petzold*, *Orth* 1998) (**Entwicklung komplexer Achtsamkeit**, *Petzold* 2017f).
Wir gingen in die Bewegung: Wir lockerten den gesamten Körper und ich lud immer wieder dazu ein, genau hinzuspüren, welche Körperstelle jetzt noch was braucht und diese Bewe-

gung dann auch umzusetzen (LB). Anschließend gingen wir in die Pantomime (ein Wunschthema, da wir damit in der letzten Stunde sehr viel Freude hatten). Reihum stellte jede/r pantomimisch dar, was er/sie gerne macht und die anderen raten (LB, KG, PI, SE) (**Oikeiosis**, *Petzold* 2019d) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p). Weil es so gut klappte, machten wir gleich noch eine zweite Runde. In der dritten Runde gab ich die Fragestellung „Was möchte ich denn gerne mal wieder machen?“ rein (PZ) (**Exzentrizität**, *Petzold*, *Orth* 2004b).
Im Anschluss daran lud ich die Patient*innen ein, mit all den Erfahrungen und den Anregungen der Stunde, sich eine eigene ABC-Liste zu schreiben zum Thema „meine eigenen Wohlfühlaktivitäten“ (EA, EE, LM, KG, ÄE, PZ, PI, SM). Es herrschte eine auffällig konzentrierte, engagierte Stille im Raum (**Notwendigkeit von Ausdruck**, *Orth*, *Petzold* 1993c). Da es so spät wurde, blieb keine Zeit für eine Abschlussrunde, die, da waren wir uns einig, nach dieser intensiven Stunde auch nicht nötig war. Alle gingen sehr erfüllt und angereichert aus der Stunde (**Resonanz**, *Petzold*, *Orth* 2017a) (**Ressourcenaktivierung**, *Petzold* 1997p).

6 Kreatives Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie – theoretische Untermauerung

> „Es ist sicher nicht allein die Sprache als Aneinanderreihung oder Verbindung von Worten, um die es geht, sondern es geht auch um dieses eigenartige Gewebe von Wahrnehmungen, Körperausdruck durch Mimik und Gestik, Intonationen und Phrasierungen, das die Worte einkleidet und die Sätze umhüllt. Auch das ist Sprache."
> (*Orth*, *Petzold* 2015, 420)

In diesem Kapitel geht es nun darum, die Wirkweise der Verbindung von kreativem Schreiben und Integrativer Leib- und Bewegungstherapie in Bezug zu Kernthemen des Integrativen Ansatzes zu begründen. Eine Basis dafür können die Gemeinsamkeiten in den Anliegen **aller Methoden** der Integrativen Therapie bieten (nach *Orth*, *Petzold* 2014, 5f):

- Die Liebe zur Sprache und ihren differenzierenden Möglichkeiten,
- Die Liebe zur gestalteten Sprache, die in ihren dichten Beschreibungen Wahrnehmung und Lebensvollzüge zu beschreiben vermag,
- Die Liebe zum Lebendigen, wie es Poesie und Prosa erfassen und beschreiben kann,
- Die Liebe zu Menschen, die sich von Sprache und Poesie berühren lassen, aber auch mit Worten und Texten berühren können.
- Die Freude an Sprachgestaltung, und die ist immer auch Gestaltung von Wirklichkeit,
- Die Freude am gemeinschaftlichen, schöpferischen Tun,
- Die Faszination, sich in den eigenen Texten zu entdecken,
- Sich im Flow des Schreibens, Lesens, Sprechens von Texten zu verwandeln und zu erschaffen,
- Die Faszination, anderen Menschen in diesen Prozessen zu begegnen, die zu begleiten und zu erleben:
- Im Zusammenfließen der Gestaltung, im Konflux wechselseitiger Inspirationen kann immer wieder Wunderbares entstehen.

Für die Integrative Kunsttherapie beschreiben *Petzold* und *Orth* (1990c, 723f) die Bedeutung des Wandels im Sinne von **Metamorphosen**, die insbesondere in der „intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie" (so der Titel) angeregt werden können. Sie betrachten diese unter drei Gesichtspunkten, denen die Schwerpunkte dieser Arbeit zugeordnet werden können:

- „Wandlung als Leiberfahrung im Wahrnehmen und Ausdrücken": so, wie es in der Anthropologie des schöpferischen Menschen grundgelegt wird,
- „Wandlung als Beziehungserfahrung in Kontakt und Begegnung": hierunter ließe sich die Thymopraktik der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie fassen,
- „Wandlung des Prozesses durch den Wechsel der Methoden und Medien (im therapeutischen Angebot und in der Wahl des Klienten)": hierunter fallen die kreativen Medien und intermedialen Quergänge; auch Wechsel zwischen den Methoden (also von bewegungstherapeutischen zu poesietherapeutischen Zugängen und zurück).

Dass gerade diese Quergänge und Verbindungen die Therapie im Integrativen Verfahren so wertvoll machen, wird im Folgenden, beginnend mit dem großen Thema der (multiplen) Entfremdung, dargelegt.

6.1 Der Entfremdung begegnen

> „Es gilt nicht bei Reparatur und Entsorgung stehen zu bleiben, sondern sich immer wieder auch mutig, (also nicht leicht entmutigt), beharrlich (also nicht kurzfristig), engagiert und mit Betroffenheit gegen die Lebensbedingungen zu wenden, die uns in die Entfremdung von unserem Leib, unseren Mitmenschen, unserer Lebenswelt führen, und die damit dem Leben Schaden zufügen."
> (*Petzold* 1987d/2017, 252)

> „In unserem Leben, das so nachhaltig von der Verknappung sinnenhafter Erfahrung, dem Verlust von bedeutsamer Kommunikation, von Tun-können, Sich-ausdrücken-können, Fühlen-können, Gestalten-können gekennzeichnet ist, von der Abwesenheit von mitmenschlicher Betroffenheit - und das wird von vielen Menschen gespürt - hätte die Kunst eine wichtige, belebende, heilende Aufgabe zu erfüllen."
> (*Petzold* 1987d/2017, 229)

Und wenngleich diese Worte im Rahmen der Integrativen Kunsttherapie verfasst wurden, gelten sie ebenso übergreifend für andere Integrative Methoden. Wo solche Entfremdung eingetreten ist, ist es notwendig, Kontakt und Beziehung, mitmenschliche Betroffenheit, Affiliation, wieder zu fördern und anzuregen. Dies kann über die Sensibilisierung für die eigenen Resonanzen auf innere und äußere Reize (im Sinne des eigenleiblichen Spürens) geschehen. Die Lebenswelt des Menschen ist ein Resonanzraum, auf den der Mensch **multiple** oder auch **komplexe Resonanzen** entwickelt, auf die mit **komplexer Achtsamkeit** reagiert werden sollte. Die Integrative Definition von Resonanzphänomenen macht einen ebenfalls komplexen Eindruck:

> „**Resonanzphänomene** entstehen, wenn **Eindrücke** (Reize, Impulse) aus der Außenwelt und/oder der Innenwelt (Kolik, Insult etc.) eines Menschen über seine vielfältigen extero-, proprio- und interozeptiven Sinne oberhalb und/oder unterhalb der Bewusstseinsschwelle auf seine verschiedenen Gedächtnisspeicher treffen: das *genetische/epigenetische Gedächtnis*, wo Genexpressionen ausgelöst werden, *das immunologische Gedächtnis*, wo eine Immunantwort erfolgt, das **neurozerebrale Gedächtnis**, das zugleich ein **personales Gedächtnis** ist (nur teilweise bewusstseinsfähig). In ihm erfolgen psychophysiologische, somatopsychische und psychische (emotionale, volitionale, kognitive, sensomotorische) Reaktionen. Beim psychophysiologisch basierten, **personalen Gedächtnis** kommt es bei Eindrücken nicht nur zu einfachen Reiz-Reaktions-Antworten, sondern zu **Resonanzen** im eigentlichen Sinne, zu einem *Widerklingen*, das mehr ist als ein bloßes Echo. Es ist vielmehr eine durch die Fülle

mnestisch archivierter Vorerfahrungen angereicherte personale ‚Ausdrucks-Antwort' auf Eindrücke, welche *neurophysiologisch/amygdaloid eingestuft* worden sind (*marking*, etwa gefährlich, ungefährlich, ggf. verbunden mit physiologischen Reaktionen des Stresssystems, Genexpressionen), die weiterhin *emotional/limbisch bewertet* wurden (*valuation*) und *die kognitiv/präfrontal eingeschätzt* wurden (*appraisal*). **Resonanzen** sind also immer **personale Resonanzen**, Antworten eines **personalen Leibsubjekts** auf Einwirkungen aus dem ‚Resonanzfeld', d.h. Umwelteinwirkungen und zuweilen Innenwelteinwirkungen vor dem Hintergrund seiner persönlich-biographischen, zeitgeschichtlich imprägnierten Lebenserfahrungen: als Erfahrungen *mit sich selbst* – durch Sozialisation, Enkulturation und Ökologisation – und Erfahrungen mit der *sozialen* und *ökologischen* Um- und Mitwelt. Und da diese höchst vielfältig ist, erweisen sich Resonanzen auf **komplexe Eindrücke** in der Regel als ‚**komplexe Resonanzen**', die immer auch *kulturell geprägt*, d.h. *kulturspezifisch* sind. Resonanzen sind überdies stets auch Rückwirkungen in das soziokulturelle Feld, zu Menschen und Gruppen in den Interaktionssystemen des soziokulturellen Feldes hin, sodass es im interpersonalen ‚Resonanzfeld' zu *empathischen Resonanzphänomenen* als permanenten, **wechselseitigen Resonanzen** kommt – bis in den kulturellen Bereich hinein." (*Petzold*, *Orth* 2017a, 48f; Hervorhebungen im Original).

Solche Resonanzen können auch auf das Hören eines Textes oder eines Gedichtes entstehen. So kann Schwingungsfähigkeit, die bei vielen Patient*innen reduziert oder ganz verloren gegangen ist, wieder angeregt werden.

Die Integrative Therapie schließt sich bewusst nicht dem von *Hartmut Rosa* publik gemachten Resonanzbegriff an. Der Begriff wurde seit Beginn der IT-Arbeit schon verwandt und zwar leibgegründet (*Petzold* 1987b). Eine Abgrenzung und Einordnung dazu findet sich etwa bei *Petzold* und *Orth* (2017a, 30ff)[36], beachte auch *Mogorovic* (2017). Wenn es aber um Resonanz auf Sprache und Texte geht, gibt es spannende Gedanken von ihm, auf die ich an dieser Stelle gerne Bezug nehmen möchte:

Rosa versteht Resonanz als Berührung und Bewegung im Prozess mit einem anderen Berührbaren, den ich höre und der mich hört, den ich wahrnehme und der mich wahrnimmt. Und das muss dabei keine äußere Bewegung sein, es kann sich auch um eine innere Bewegung, ein inneres Berührtwerden handeln. Und dieses wiederum anzustoßen, ist auch ein Text, ein Gedicht in der Lage (vgl. *Rosa* 2020, 201f). Lesen eröffnet durch die Arbeit der multisensorischen Vorstellungen und Imaginationen den Zugang zu unseren mnestischen Gedächtnisspeichern. Das bedeutet, dass im Verarbeitungsprozess des Gelesenen der Zugang zu Szenen und Situationen (wieder)eröffnet werden kann (vgl. *Petzold, Beek, Hoek,* 1994/2016).

[36] *Hilarion Petzold* kritisiert am Resonanzbegriff von *Hartmut Rosa* den fehlenden leibfunktionalen phänomenologischen Zugang und eine neurowissenschaftliche Uninformiertheit. Damit fehle ein Leibkonzept sowie wahrnehmungspsychologisches Wissen und jenes um unbewusste Informationsverarbeitung.

Zu Lesen macht auch eine Selbstwirksamkeitserfahrung möglich: Wenn im Lesen als einem aktiven Prozess das Gelesene in uns selbst hervorgebracht und in dieser Gestaltung individuell modelliert und variiert wird, ko-konstruieren wir die Welt im Lesen und antworten auf das Gelesene auf unsere je einzigartige Weise (vgl. *Rosa* 2020, 206f).

Auch das Schreiben wiederum kann Resonanzerfahrungen ermöglichen, denn so

> „eröffnet dann auch das Schreiben Resonanzachsen zum eigenen Inneren[37] ebenso wie zum Anderen – und ermöglicht die Erfahrung expressiver Selbstwirksamkeit, die durch nichts zu ersetzen ist[38]“ (*Rosa* 2020, 203)[39].

Hier verdeutlicht sich das Zusammenwirken von IPBT und IBT, denn diese kann zu Kontakterleben und Erfahrungen des In-der-Welt-Seins, des Berührens und durch **äusseres** multisensorisches Berühren zu **innerem** Berührtwerden verhelfen und so versuchen schwache oder blockierte Resonanzachsen zu lockern und zu lösen, ein erneutes Ausfahren ermöglichen und somit Patient*innen darin begleiten, wieder resonanzfähig zu werden, was wiederum aus Entfremdung befreit.

Das bedeutet auch, wieder aktiv in die Gestaltung zu kommen, kreativ/ko-kreativ zu werden. Und in der Idee der Antwort wird auch die Notwendigkeit des Dialogs, des Polylogs, der Anwesenheit eines Anderen deutlich. Diese kann durch narrative Resonanz als Resonanz zu sich selbst, auf einen Text und damit in Verbundenheit zu Anderen, die ähnliches erleben, denken, fühlen, handeln und in Verbundenheit zu Anderen im gegenseitigen Austausch über die eigene Berührtheit, im gegenseitigen Zuhören und Antworten, gefühlt werden. *Frühmann* sieht schwerpunktmäßig vier Möglichkeiten „der Überwindung von Entfremdung im poetischen Sagen“ (2015, 228):

- Poesie als Ausdruck von Selbstverantwortung,
- Poesie als Erweiterung von Sinn,
- Poesie als heilende Sprachform und
- Poesie als dialogische Haltung.

Hier ist noch die Poesie als Erschließen von Naturerfahrung und Erleben von Lebendigem (*Petzold, Petzold-Heinz, Sieper,* 1972) zu ergänzen.

In Prozessen Intermedialer Quergänge wird Selbstbegegnung und der Kontakt zu sich selbst im jeweiligen Kontext/Kontinuum gefördert.

> „Oft wird es nötig, noch nicht Sagbares, Unsagbares am Instrument im Klang auszudrücken, dem erlebten Klang danach in der Pantomime eine Gestalt zu geben, um dann das, was in der Leibgestalt faßbar

[37] *Petzold* merkt an dieser Stelle an, dass die Resonanzen (*Petzold*, *Orth* 2017a) ja erst aus den neurozerebralen Archiven (*Petzold*, *Orth* 2017a) kommen.

[38] *Petzold* merkt an, dass auch nicht-Expressive Selbstwirksamkeit als Form der Verhaltenssteuerung, etwa in Form der Zurücknahme, der Impulskontrolle, des Verhaltens vorhanden und wichtig, „oft lebensrettend“ sein kann.

[39] *Petzold* merkt an dieser Stelle an, dass Resonanzachsen als physiologische Trigger, die Botenstoffe wie z. B. Dopaminausschüttungen anregen, zu übersetzen sind.

> geworden war, vielleicht ‚auf den Begriff' zu bringen, in einem ‚Gedicht' zu verdichten, Worte zu finden für das, was zuvor die Worte überstiegen hatte" (*Orth*, *Petzold* 1990c, 741).

Wie sich auch hier andeutet, ist es häufig das Schreiben, das sich, so auch meine Erfahrung, an das Ende solcher intermedialen Quergänge gesellt. Im kreativen Schreibprozess können Worte gefunden werden, kann vielleicht in metaphorischer, dichterischer Sprache, in **dichten Beschreibungen** (*Petzold* 2010f, 80ff) ausgedrückt werden, was bis dahin zunächst unbewusst war und in den Prozessen thymopraktischer oder intermedialer Therapie zunehmend bewusstseinsfähiger wurde, noch bevor es in Alltagssprache zu fassen ist. In dieser so angeregten ‚Aneignung des Leibes' (Orth, Petzold 1990c) wird den Patient*innen zunehmend zugänglicher, welches Medium, welches Material ihnen guttut und welche Bedürfnisse sie haben, wie sie ihr Unbewusstes und Vorbewusstes explorieren und sie dem Erspürten Ausdruck verleihen können. So werden über das Kurative oder Reparative hinaus neue Qualitäten und eine Feinspürigkeit für sich selbst erschlossen (vgl. Orth, Petzold 1990c, 742). Durch den ständigen Wechsel von Eindruck und Ausdruck in Kombination mit den aufkommenden Erinnerungen werden der expressive, memorative und perzeptive Leib wieder miteinander verbunden, sie kommen in Fluss, wo vorher Starre, Blockaden, Hemmungen waren: Der Mensch wird sich selbst vertraut - ein Antidot zur Entfremdung!

Durch die Förderung des selbstgestalteten Ausdrucks werden die Patient*innen dazu ermutigt, sich selbst zu hören und eine Stimme zu verleihen, sei es auch "nur" und grade auf dem Papier. Denn das geschriebene Wort ist viel weniger flüchtig als das Gesprochene! So werden auch durch Entfremdung beschränkte oder eingeengte (wenn nicht gar verlorene) Möglichkeitsräume (wieder) erschlossen, genauso wie die persönliche Freiheit und deren Freiräume, „denn die Massenproduktion bietet keine Freiräume" (*Petzold* 1987d/2017, 230). Und das ebnet den Weg zu Lebendigkeit, einer weiteren menschlichen Eigenschaft, die durch Entfremdung negativ beeinflusst wird:

> „das, was spontan aus dem Moment geboren ist, das, worin Menschen sich selbst, ihr Selbst ausdrücken, ihre Persönlichkeit ausdrücken, das, was sie gemeinsam gestalten, als Ausdruck ihrer Gemeinschaft, ihres Gemeinwesens" (*Petzold* 1987d/2017, 231).

Ausdruck dieser Freiheit kann und wird dann auch die Beflügelung der Fantasie sein, welche wiederum Niederschlag in möglicherweise zunehmend fantasiereichen, ausgeschmückten Geschichten finden könnte, die wiederum neue Resonanzen beim Lesen, Vorlesen, Zuhören erzeugen.

Denn auch in der Sprachsozialisation kann es, wie gezeigt wurde, zu Entfremdungsphänomenen kommen, wenn beispielsweise Prozesse von zu starker Verschulung oder Repression fantasievoller Sprache in der ontogenetischen Sprachentwicklung durchlaufen werden mussten. Mit dem Eintritt in die Gesellschaft steigt auch die Funktionalität der Sprache, da ein „funktionales Sprachinventarium" (*Frühmann* 2015, 225) für ein reibungsloses gesellschaftliches Funktionieren erforderlich wird, was eine zunehmend entsinnlichte, entfremdete Sprache mit sich bringt. Sind Menschen durch solche Entwicklungen in die Stummheit oder Sprachlosigkeit geraten, gilt es,

> „das Wagnis zum eigenen Sprechen wieder zu entwickeln und damit in der Anonymität von Sprache lebendig zu werden“ (*Frühmann* 2015, 228).

Und Leben ist Bewegung (vgl. *Petzold* 1989h). Insbesondere da, wo mit Ausgrenzung, Verachtung, Beschämung auf eigene, kreative, phantasievolle Sprachäußerungen reagiert wurde braucht es viel Zeit und korrektive Erfahrungen, um diese Wunden zu heilen. Diese Erfahrungen können im kreativen Schreiben gemacht werden, was eine große Herausforderung an die Feinfühligkeit der Therapeut*innen darstellt. Gelingt dies jedoch, können hier nicht nur alte Verletzungen geheilt, sondern auch neue, verborgene Sprachräume (wieder)entdeckt, geradezu (wieder)belebt werden, die ein enorm heilsames Potential mit sich bringen.

Entfremdete Lebensbedingungen und entfremdete Lebensstile führen auch zu sogenannten ‚flachen Persönlichkeiten‘:

> „Wir begegnen zunehmend PatientInnen, denen wir nicht zu ‚begegnen’ vermögen, ja mit denen wir kaum in ‚Kontakt‘ kommen, weil sie das nicht können, weil sie auch mit sich kaum in Kontakt sind. Sie sind flach, nicht resonanzfähig, weil sie sensorisch erlebnisreduziert und zwischenmenschlich beziehungsarm leben und oft auch emotional vernachlässigt aufgewachsen sind, mit nährstoffarmer ‚digitaler Zuwendung‘ überschüttet, TV-geflutet, statt durch wechselseitige Empathie, durch mitmenschliche Zuwendung und Liebe genährt und satt geworden zu sein“ (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 10).

So geht es also nicht nur um den Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, es geht auch um ihre Entwicklung, Anreicherung und Förderung. Für diese braucht der Mensch als multsensorisches und multiexpressives Wesen multiple Stimulierung, welche über leib- und bewegungstherapeutische Zugänge in intermedialen Quergängen möglich ist. So kann der unterinformierte Leib neu-informiert werden und auf seine Ressourcen und Potentiale zugreifen lernen. Und diese auch greifbar zu machen eignet sich dann das kreative Schreiben.

Denn, „Lebensphänomene sind weich. Sie zu beschreiben braucht es Poesie und Bilder“ (*Petzold* 1994c, 161). In poetische Sprache kann ausgedrückt werden, was sich in Alltagssprache (noch) nicht formulieren lässt. Dies gilt auch für die Auswirkungen von Entfremdung und desolaten Lebenskontexten, die häufig anders nicht zu fassen sind. Daher braucht es die ästhetische Erfahrung und das kreative Tun gegen die Wirkungen multipler Entfremdung.

Das Thema Entfremdung kommt weiterhin nicht ohne Überlegungen zum Thema Kontakt aus. Kontakt zu sich, Kontakt zu anderen Menschen, Kontakt zur Umwelt. Kontakt bedeutet in Integrativer Sichtweise immer auch das Aushandeln von Grenzen mit der Grenzfläche als Kontaktfläche die wiederum Verbundenheit ermöglicht. Wo Entfremdung eingetreten ist herrscht Kontakt- und Verbindungslosigkeit. Also wird es auch darum gehen, die Kontaktfähigkeit wiederherzustellen, Klärung, Wiederannäherung, Versöhnung zu ermöglichen und zu fördern im Rahmen wachsender Sinnschöpfungskapazität: Entwickeln einer „Sensibilität für

Differentes“, „Toleranz für Andersartigkeit“ und „Wertschätzung des Verschiedenen“ (*Petzold* 1994c, 160).

Das Aushandeln von Grenzen und Positionen erfolgt immer in Ko-respondenz und ist auf die Anwesenheit eines Anderen angewiesen. So können über Polyloge und in Konsens-Dissens-Prozessen Positionen eingenommen und vertreten werden. Geschieht dies nicht, kann es zu keiner wirklichen Begegnung und Beziehung kommen. Da der Mensch im Integrativen Ansatz als Mit-Mensch in Bezogenheit auf Andere gesehen wird, ist es für ihn überlebensnotwendig, in möglichst guten, positiven, heilsamen Kontakt mit anderen Menschen zu kommen.

> „Menschen lebten stets in Gruppen, und wenn diese ein gutes *intersubjektives Klima* haben, Sicherheit, Zuwendung, Unterstützung, Anregung bieten, wachsen sie gesund auf, bleiben sie gesund, bilden sie Subjektivität und die Fähigkeit zu intersubjektiven Beziehungen aus. Wo dies alles nicht gewährleistet ist, wo Gruppen fehlen oder ein destruktives, repressives, vernachlässigendes Gruppenklima herrscht, verkümmern und verkommen sie, werden sie krank und verelenden als Einzelwesen und als Gruppe“ (*Petzold* 2003e, Teil II 18; Hervorhebungen im Original).

Damit geht es nun auch um die Förderung von Intersubjektivität und Dialogfähigkeit, um Menschen wieder in die Lage zu bringen, an diesen wichtigen Gruppenprozessen und am mitmenschlichen Leben Teil zu haben. Und wie könnte das besser gelingen als über die Förderung der Sprach- und Ausdrucksfähigkeit?

> „Die Quelle der verdichteten Sprache, die Triebfeder des Sagens jenseits der Stereotypen ist eine wache und intensive Beteiligtheit im Sinne aufmerkender, zugewandter Beziehungsaufnahme zu innerer und (oder) äußerer Welt“ (*Frühmann* 2015, 234).

Gleichzeitig wirkt in Prozessen des Ein- und Ausdrucks und des Vorlesens und Zuhörens immer die Herausforderung mit, das Eigene vom Fremden abzugrenzen und damit Identität zu schärfen (vgl. *Frühmann* 2015, 230). Sich selber eine Stimme geben, die eigenen Worte (wieder) hören als Selbstbegegnung und damit als Weg in die Verbundenheit - wie heilsam für entfremdete Menschen!

Orth (2018, 32) betont die besondere Verantwortung von ‚Menschenarbeitern’, was Leib- und Bewegungstherapeut*innen wie Poesie- und Bibliotherapeut*innen einschließt, da diese den multiplen Entfremdungen unserer Zeit an vorderster Front begegnen und darauf reagieren können und müssen. Dazu gehört auch, die Entwicklung komplexer Achtsamkeit anzustoßen. Diese wird im folgenden Kapitel zunächst eingeführt und die Verbindung zum kreativen Schreiben später über das Green Writing hergestellt.

6.2 Komplexe Achtsamkeit entwickeln

Die Dynamiken multipler Entfremdung bringen in unserer globalisierten Welt Beschleunigungen und eine Hyperkomplexität mit sich, denen der Mensch nicht mehr gerecht werden kann,

> „hier tritt zuweilen eine immense **Akzeleration** bzw. **Hyperakzeleration** ein, eine dysfunktionale Beschleunigung, die besonnene, geordnete, organische Entwicklungen, welche für ultrakomplexe, globalisierte Prozesse erforderlich sind, nicht mehr möglich macht“ (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 3).

Sinnliche Reflexivität, Bezogenheit, Überschau fehlt oder misslingt. Dies führt zu einem akzelerierten Lebensstil:

> „Wir geben in vielen Bereichen ‚zu viel Gas‘, andere lassen wir in riskanter Weise ‚schleifen‘“ (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 4).

Diese Dynamiken der akzelerierten Moderne begünstigen individuelle und kollektive Entfremdung vom eigenen Leibe und weiterer Erscheinungsformen der Entfremdung, welche die Entwicklung einer **komplexen Achtsamkeit** für ein gutes Maß sowie eines individuellen wie kollektiven bezogenen, achtsamen Lebensstils erforderlich machen.

Komplexe Achtsamkeit greift unter anderem auf die Möglichkeiten der ‚philosophischen Kontemplation‘ und der Tiefenauslotung zurück als Teil der meditativ-nootherapeutischen Praxis der Integrativen Therapie (vgl. *Petzold* 2017f, 19). Dabei erweitert sie die einschlägigen Achtsamkeitsverfahren, die im Selbstbezug bleiben, um die ökologische, soziale und politische Dimension unter Einbezug der menschlichen „an der **Gesamtheit des Lebendigen partizipierenden Natur**“ (*Petzold* 2017f, 20; Hervorhebungen im Original). Komplexe Achtsamkeit erfordert ein Spüren und Wahrnehmen der Lebenswelt über Kontext-Bewusstheit. Daher braucht sie Menschen, die resonanzfähig und berührbar sind, wache Persönlichkeiten mit geschärftem Bewusstsein für sozial-ökologische Zusammenhänge.

Basisübungen für die Entwicklung komplexer Achtsamkeit richten sich auf den Gewinn innerer Klarheit und Klarheit im Weltbezug und wirken über den Aufbau emotionaler Regulationskompetenz (vgl. Abb. 10) Diese Auflistung lässt deutlich die Nähe zwischen der Entwicklung komplexer Achtsamkeit und der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie erkennen.

Intense-Audio
• Feinhörigkeit, ‚ganz Ohr sein‘ • Wechsel zwischen aktivem und rezeptivem Wahrnehmungsmodus • Sensibilisierung für Weg- oder Überhören, selektives Hören
Intense-Visio
• Klarsichtigkeit, ‚ganz Auge sein‘ • Wechsel zwischen aktivem und rezeptivem Wahrnehmungsmodus

• Förderung der Wahrnehmung Anderer
Intense-Sensio
• Feinspüriges Hinspüren, Eigenleibliches Spüren • Wechsel zwischen aktivem und rezeptivem Wahrnehmungsmodus • Nutzt Spürübungen der IBT, meditative Praxis • Ziel: bewusste Gestaltung des Lebensstils, Selbst als Kunstwerk, Lebenskunst hin zur eigenen bewussten Lebensführung

Abb. 10: Basisübungen zur Förderung komplexer Achtsamkeit (vgl. *Petzold, Moser, Orth* 2012, 38ff)

Über die Eingebundenheit in den Zusammenhang des Lebens und der Natur erschließt sich den komplex achtsamen Therapeut*innen eine Zugewandtheit, eine **Konvivialität**,

> „die die **Natur** und ihre Lebewesen einbezieht. Therapie wird damit ein ‚gastlicher Raum' (*Orth* 2010)[40], in dem man zu sich, zum Anderen, zu Gesundheit, zu vertieftem Lebenssinn, zu einer **großherzigen Lebenskunst** (*Petzold* 1999q) – und durch dieses alles – zu sich weiter vertiefender und verbreiternder **komplexer Achtsamkeit** und letztlich **Liebe zu Menschen und Natur** finden kann" (*Petzold* 2017f, 20; Hervorhebungen im Original).

> „**Komplexe Achtsamkeit** muss dabei auf die ‚Lebenswelt' und auf den eigenen ‚Leib' in ihrer Verletzlichkeit u n d in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem. Die **Sicherheit** des lebendigen Leibes – eines jeden Menschen – und die **Integrität** der Welt als Lebensraum des Lebendigen sind nicht voneinander abgelöst zu begreifen, zu gewährleisten und interventiv zu beeinflussen. **Integrität** ist ein Phänomen vielfältiger, ‚wechselseitiger Resonanzen' (*Petzold* 2017l[41]). **Komplexe Achtsamkeit** ist eine spezifische, im Verlauf des 20. Jahrhunderts zunehmend entwickelte ‚spätmoderne', menschliche Qualität ‚**transversaler Vernunft'** (Petzold, Orth, Sieper 2014a[42]), die einerseits aus der leibhaftigen Wahrnehmungserfahrung der Lebenswelt gespeist wird (*Merleau-Ponty* 1945, 1964, 2003[43]; *Bischlager* 2016[44]), andererseits aus der ‚exzentrischen Positionalität'

[40] *Orth*, I. (2010): Weibliche Identität und Leiblichkeit – Prozesse „konvivialer" Veränderung und Entwicklung - Überlegungen für die Praxis. In: *Petzold*, H.G., *Orth*, I. *Sieper*, J. (2010a): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie. Wien: Krammer, 245-278.

[41] *Petzold*, H. G. (2017l): Körperbilder, Body Charts – der „Informierte Leib" öffnet seine Archive zu Eindrücken und „komplexen Resonanzen" aus der Lebensspanne. Heilkraft der Sprache 2017

[42] *Petzold*, H.G., *Orth*, I., *Sieper*, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativierender Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung" in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. Integrative Therapie 2/3, 231-277.

[43] *Merleau-Ponty*, M. (1945): Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard; dtsch. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.

Merleau-Ponty, M. (1964): Le visible et l'invisible. Gallimard, Paris; dtsch. (1986): Das Sichtbare und das Unsichtbare, Fink, München.

Merleau-Ponty, M. (2003): Das Auge und der Geist, Hamburg: Felix Meiner Verlag: Orig. (1964): L'oeil et l'esprit, Paris: Gallimard.

[44] *Bischlager*, H. (2016): Die Öffnung der blockierten Wahrnehmung, Merleau-Pontys radikale Reflexion, Bielefeld: Aisthesis.

(*Plessner* 1981, 2001[45]) und der ‚Beobachtung der Moderne' (*Luhmann* 1992[46]) sowie der diskursanalytischen Untersuchung und metahermeneutischen *Mehrebenenreflexion* des Beobachteten (*Petzold* 2005p[47]). Nicht zuletzt aber schöpft sie aus der naturmeditativen Praxis (idem 2015b) und philosophischen Kontemplation und den Polylogen des Leibes mit der Natur in all ihrer abskonditiven Fülle. **Komplexe Achtsamkeit in Kontext und Kontinuum** als persönliches, als interpersonales und auch intersubjektives Geschehen mit den humanen und nicht-humanen Subjekten des Lebens (der Natur, den Wäldern, Seen, Tieren, Menschen) gründet in einem spiralig voranschreitenden Prozess des Erkenntnisgewinns und des Erlebens von **Zugehörigkeit**, der in einem fortschreitenden Bemühen um die Rettung, Heilung, Pflege der Natur und ihrer Geschöpfe münden muss, um ihre Förderung und Entwicklung aus der **Liebe zum Lebendigen**" (*Petzold* 2017f, 20f; Hervorhebungen im Original).

Neben den zahlreichen Quellen, die dieses Konzept speisen, wird hier besonders die Bedeutung der Zugehörigkeit deutlich, die durch komplexe Achtsamkeit förderbar ist und der Entfremdung entgegenwirken kann. Aus der Resonanzfülle heraus kann und soll also eine Freude am Lebendigen und ein Verbundenheitsgefühl zu und mit der Natur gewonnen werden. *Petzold*, *Moser* und *Orth* (2012, 34) gehen noch einen Schritt weiter und fordern, da, wo Entfremdung eingetreten ist, Wurzeln zu entwickeln:

„Wurzeln in der Leiblichkeit, in der Lebenswelt, in der Mitmenschlichkeit, in der gelebten Zeit."

Über diese Wurzeln wären dann auch Wachheit, Würde und Wertschätzung zu entwickeln. Folglich wird eine „erfüllende Sinnhaftigkeit" wichtig, die nicht ausblendet oder resigniert, sondern Achtsamkeit schärft gegenüber den Formen destruktiver Entwicklungen unserer Zeit - Unmenschlichkeit, Naturverwüstung etc. Sie betonen weiterhin, dass das Wahrgenommene auch ausgedrückt werden muss, was die Chance für gemeinsame Achtsamkeit, geteilte Intentionalität und damit die Grundlage von Kooperation bietet, weil Gespräche (Polyloge) über das Wahrgenommene möglich werden (vgl. *Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 35f).

Komplexe Achtsamkeit ist auch ein wesentlicher Faktor innerhalb der therapeutischen Beziehung: Begegnen die Therapeut*innen ihren Patient*innen in der Haltung komplexer Achtsamkeit, können diese zunehmend lernen, auch sich selbst so zu begegnen.

[45] *Plessner*, H. (1981): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. Gesammelte Schriften Band IV. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Plessner, H. (2001): Politik, Anthropologie, Philosophie. Aufsätze und Vorträge. München: Wilhelm Fink Verlag.

[46] Hier fehlt im Literaturverzeichnis leider die entsprechende Quelle.

[47] *Petzold*, H.G. (2005p): „Vernetzendes Denken" Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre transversale Hermeneutik. In memoriam Paul Ricœur 27. 2. 1913 - 20. 5. 2005 - Integrative Therapie 4 (2005) 398-412, in: Psychotherapie Forum 14 (2006) 108-111 und erw. in: *Sieper*, J., *Orth*, I., *Schuch*, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 273-295. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-10-2013-hilarion-g-petzold-2005p.htm

> „Weil ich in komplexer Achtsamkeit erfasst worden bin, beginne ich mich selbst in komplexer Weise achtsam zu erfassen, entdecke ich meine eigene Vielfalt, meine euthymen Potentiale und entwickle sie“ (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 39).

Und gleichzeitig gilt es, eine „Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse und die Erlaubnis zum guten Leben“ (*Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 30) zu entwickeln, die die Arbeit an einem gesunden und gesundheitsförderlichen Lebensstil, Übernahme von Eigenverantwortung sowie eine Sensibilität für den eigenen Leib, das eigene Wohlergehen und die Lebenswelt und das Wohlergehen Anderer umfasst, also Entwicklung und Förderung der Selbstfürsorge und Stärkung der persönlichen Souveränität. Dies wird im folgenden Kapitel vertieft.

6.3 Lebenskunst und persönliche Souveränität entwickeln

Aus poesietherapeutischer Sicht ist es hier das bereits zitierte „Wagnis zum Sprechen“, welches als Akt der Übernahme von Selbstverantwortung angesehen werden kann.

> „Nicht das Einbegeben in eine verbindliche und verbindende Regelhaftigkeit, wie es der kindlichen Sozialisation als Notwendigkeit untersteht, ist Vordergrund. Es ist das Wiederherauslösen, die eigene Abweichung vom üblichen Sagen (und damit von der darin enthaltenen kollektiven Repression), welches uns zu uns selbst zurück führen kann“ (*Frühmann* 2015, 229).

Besonders die Poesie vermag Herausforderungen wie auch Chancen in der Selbstentwicklung bieten, in dem sie Spielräume erweitern kann. Sie kann dazu herausfordern, Komfortzonen zu verlassen und neues Denken abseits bekannter Wege einzuleiten. Sie lädt in den Freiraum individueller Sprachproduktion und Textgestaltung ein.

> „Die Poesie und ihre Symbolik stellen Fragen an die Konventionen unserer Sprache, konfrontieren mit Ungewohntem, statt Gewohntes zu wiederholen, entlarven die Bequemlichkeit vor dem Hintergrund des Deutungszwanges. Wo sie jedoch Deutung fordern, aktivieren sie auch, wo sie Unsicherheiten schaffen, erlösen sie auch, wo sie dem Individuum den reproduktiven, passiven Rückgriff auf Altbekanntes nehmen, bieten sie ihm Raum zur Identitätserweiterung in der Findung eines Stücks neues Sprache, eigener Sprachlichkeit“ (*Thamm* 2015, 149).

Sich auf das Schreiben einzulassen, erfordert auch eine große Portion Mut und die Courage, sich selbst zu begegnen und zu sich selbst zu bekennen. Im geschriebenen Wort findet der Schreibende einen Spiegel, er tritt in einen Dialog mit sich selbst. Es ist besonders diese Reserve an Ungesagtem, die Ausdruck finden und dann Eingang in die Entwicklung der persönlichen Souveränität finden kann.

Im Integrativen Ansatz wird der Entwicklung einer **persönlichen Souveränität** und **Lebenskunst** ein hoher Stellenwert beigemessen. Unter Persönlicher Souveränität verstehen wir die

> „*Verfügungsgewalt des Menschen über sich selbst und über von ihm selbst bestimmte Freiräume, Spielräume, Handlungsräume als eine unabdingbare Qualität der* **Hominität** (Petzold

> 2003e; Petzold, Orth, Sieper 2010[48], 2014a[49],b[50]), *des menschlichen Wesens. Sie ist wesentliche Grundlage der Freiheit des Geistes und des Handelns und damit von* **Humanität**. Sie umfasst *Kreativität*/*Ko-Kreativität*, *Innovationsfähigkeit* und *excellence*, Qualitäten, [die] ‚souveräne Leistungen' möglich machen. Souveränität ist Basis von Entscheidungskraft sowie innerer und äußerer Unabhängigkeit der Entscheidung in komplexen sozialen Situationen" (*Petzold*, *Orth* 1998/2014, 3; Hervorhebungen im Original).

Souveränität ist zu sehen als anthropologische Kategorie und multitheoretisches Konzept, das eine weitgreifende Freiheit und Übersicht über den eigenen Lebensraum umfasst. Sie stellt als Möglichkeit und Ausdruck von Freiheit eine lebenslange Aufgabe dar. Es kann zwischen innerer (z.B. gelingende Auseinandersetzung mit Widrigkeiten des Lebens) und äußerer (z.B. Aushandeln und Erproben von Handlungsspielräumen) Souveränität unterschieden werden. Sie umfasst viele Komponenten, beispielsweise das Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und -bewusstsein, den ‚Locus of control', die ‚self efficiacy, competence und mastery'. Sie ist eng verbunden mit den Konzepten transversaler Vernunft und kritischer Kulturarbeit (vgl. *Petzold*, *Orth* 1998/2014, 1).

Damit ist sie auch eng gebunden an eine ‚praktische Ethik engagierter Verantwortung' als einer Kombination aus

- Sorge um sich selbst,
- Sorge um den Anderen und
- Sorge um die Welt.

Persönliche Souveränität umfasst damit eine Verantwortung für sich selbst, die Lebenswelt und den Anderen (vgl. *Petzold*, *Orth* 1998/2014, 4). Daraus ergibt sich die Bereitschaft, „melioristisch und altruistisch zu handeln" (*Petzold*, *Orth* 1998/2014, 5) als Kernqualität souveräner Menschen, die eine Wertschätzung von Andersheit und ein Engagement für die Integrität Anderer ermöglichen.

> „Es ist dies eine Haltung, die das Denken, die Gefühle und die Leiblichkeit des Anderen, seine Freiheit und Selbstbestimmtheit ernst nimmt" (*Petzold*, *Orth* 1998/2014, 6).

Die therapeutische Konsequenz daraus ist die größtmögliche Beteiligung der Patient*innen am therapeutischen Prozess.

---

[48] Es gibt zwei mögliche Veröffentlichungen der Autorengruppe aus diesem Jahr:
Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010a): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben - Themen und Werte moderner Psychotherapie. Wien: Krammer.
Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J. (2010b): "Sorge um das Ganze"- Überlegungen zu Fragen der Orientierung und der Haltung im Felde der Psychotherapie heute. In: *Petzold, H. G., Orth, I. Sieper, J.* (2010a) 11-55.

[49] *Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J*. (2014a): „Mythen, Macht und Psychotherapie". Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aisthesis.

[50] *Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2014b): Die „Dritte Welle". Neue Wege der Psychotherapie. Integrative Therapie, Humantherapie, Multimodale Praxis. Wiesbaden: Springer Verlag für Sozialwissenschaften

Leiblichkeit ist hier anzusehen als der Ort und das Fundament der persönlichen Souveränität, denn letztlich ist dies der Ort sowohl der größten Freiheit als auch der Ausübung von Macht und Gewalt. Darin begründet sich auch die Notwendigkeit eines ‚persönlichen Raums', der unter anderem Ort spontanen leiblichen Ausdrucks und psychologischer Freiheit ist und als atmosphärische Qualität erlebbar wird. Er ist auch der Ort von Ko-Kreativität, aus dem heraus mit klaren, aber flexiblen Grenzen ein Andocken bzw. Angrenzen möglich wird (vgl. *Petzold*, *Orth* 1998/2014, 7). Dieser Ort wird auch als ‚innerer Ort persönlicher Souveränität' bezeichnet, aus dem heraus **Integrität** erwächst (*Petzold*, *Orth* 1998/2014, 8). Eine diagnostische Möglichkeit ist die ‚IPS-Map', wobei IPS für ‚Inner Place of Sovereignity' steht, welche bei *Petzold* und *Orth* (1998/2014, 10f) ausführlicher beschrieben wird.

So geht es zusammenfassend um die

> „*Förderung von Persönlichkeiten*, die aus dem Erleben ihrer **S o u v e r ä n i t ä t** und der Gewissheit ihrer **I n t e g r i t ä t** in intersubjektive Korrespondenz eintreten können, ohne anderen ihren Freiraum zu nehmen - aus Angst, aus Konkurrenz, aus dysfunktionalem Machtstreben" (*Petzold*, *Orth* 1998/2014, 8)

und darum, Menschen beim Einschlagen dieses kontinuierlichen Weges zur Entwicklung ihrer persönlichen Souveränität zu begleiten. Aus dieser Souveränität heraus wird der Mensch auch bemächtigt, sein Leben zunehmend mehr selbst zu gestalten gemäß der drei Maximen der Integrativen Therapie (vgl. *Petzold*, *Orth* 1998/2014, 13, *Petzold*, *Trummer* 2017):

1. „Mache dich selbst zum Projekt,
2. Nutze jede Gelegenheit als Chance
3. Frage um Hilfe, wenn du sie brauchst und gebe sie,
4. Trust your brain and mind!"

Im Integrativen Ansatz wird der Mensch außerdem als ‚Gestalter seiner selbst' gesehen (vgl. *Petzold* 1999q, 18), der in der Ausprägung seiner **persönlichen Lebenskunst** die eigene Entwicklung in die Hand nehmen und das eigene Leben gestalten kann. Hier wird *Foucault*[51] herangezogen: „das Leben des Menschen, könnte es nicht ein Kunstwerk sein?".

Voraussetzung für all diese Entwicklungen auf dem Weg zu einer reifen Souveränität und einer kunstfertigen Lebensführung ist diese Förderung der Verbindung zu sich selbst:

> „**Kann ein Mensch sich wirklich selbst wahrnehmen, erleben, erfahren, so kann er eigentlich nicht umhin, sich selbst zu gestalten**" (*Petzold* 1999q, 21; Hervorhebung im Original).

Und hier wird die enge Verbindung zu den Möglichkeiten der IBT deutlich, die einen großen Schwerpunkt in der Förderung von Wahrnehmung und Resonanz hat. Verdeutlicht wird dies

[51] *Foucault, M.* (1984): Deux essais sur le sujet et le pouvoir. In: *Dreyfus, H., Rabinow,* Michel Foucault: Un parcours philosophique. Paris: Gallimard, 331

auch einer Prozessbeschreibung von *Höhmann-Kost* (2012), die den Fokus auf die Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungs-Zyklen in Kombination mit der Arbeit an der persönlichen Souveränität legt. Und alles Wahrgenommene kann, so gewollt, in kreativen Schreibprozessen einen Ausdruck finden.

Verstehen wir den Menschen als beständig ‚auf dem Weg', wird der eigene Lebensweg zu einer Kette von Lebensereignissen, der zu Selbstfindung und Selbstentwicklung führen kann - und damit zu Selbstaneignung (**Oikeiosis**) (vgl. *Petzold* 2019d, 47). Dazu bedarf es unter Anderem Erfahrungen komplexer Achtsamkeit und meditativer (Natur-)Erfahrungen, die ihm bei der Entwicklung der eigenen Lebenskunst helfen (vgl. *Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 36).

Und dies leitet auch über zum abschließenden Kapitel, in dem in einem Exkurs zu Schreiben und Natur die neuen Naturtherapien und in diesem Zusammenhang fruchtbare Varianten vorgestellt werden, um die Integration von kreativem Schreiben und Leib- und Bewegungstherapie abzurunden. Doch vorher noch einige Überlegungen zur kritischen Kulturarbeit im Integrativen Ansatz.

6.4 Schreiben als Kulturarbeit

> „Man sollte wieder Worte finden für Gutes und Rechtes, damit sich Ethik und Ästhetik wieder stärker verbinden, denn diese Verbindung ist heute schwach geworden. Das muss ‚zur Sprache' kommen, muss in die *Parrhesie* getragen werden. Den Mut, offene Worte zu Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit in schwierigen Zeiten zu sagen, eine ‚Ästhetik des Humanen und des Mundanen, d.h. des Ökologischen' zu vertreten, muss ein gemeinsames Anliegen unserer integrativen Poesie- und Bibliotherapie, unserer Biografiearbeit und unserer Schreibwerkstätten sein und bleiben"
> (*Orth*, *Petzold* 2014, 10f; Hervorhebung im Original).

Und dieses hier zitierte Anliegen gilt für die Integrative Leib- und Bewegungstherapie genau wie für alle anderen Methoden im Integrativen Ansatz. Hier wird deutlich: Es ist die Sprache, es ist das Erheben der eigenen Stimme, die Kulturarbeit erst möglich macht. Sprache bleibt damit grundlegendes Moment einer jeden Therapie, die sich der Kulturarbeit verpflichtet sieht.

> „Unser Konzept und unsere Methode des integrativen ‚Kreativen Schreibens' unter Einbezug der Poesie und des kokreativen Gestaltens mit ‚kreativen Medien und Methoden' (Petzold 1977c[52]), will einen kleinen Beitrag zu *WEGEN* kreativen Problemlösens und ästhetischer

[52] *Petzold, H.G.* (1977c/2012): Die Rolle der Medien in der integrativen Pädagogik. In: *Petzold, H.G., Brown, G.,* 1977. (Hrsg.) Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung. München: Pfeiffer, S. 101-123 http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2012-petzold- h-g-1977c-2012-die-medien-in-der-integrativen-paedagogik-und-therapie.html

> Lebens- und Weltgestaltung - zumindest auf sozialen Mikroebenen - leisten. […] Immer waren Poesie und Sprachgestaltung also in soziale Kontexte eingebunden (Petzold 1965[53])“ (*Orth, Petzold* 2014, 1).

In dem Aufsatz „Epitome“ betonen *Petzold*, *Sieper* und *Orth* im gemeinsamen Schlusskapitel:

> „Überall, wo Menschen tätig werden, miteinander kooperieren und handeln, müssen sie deshalb befähigt und ermutigt werden, über ihr Tun zu reden, zu schreiben, zu ko-respondieren: in Erzählungen, Gedichten, Liedern, Tagebüchern, in Streitschriften, Festschriften, Dokumentationen, Entwürfen – auch utopischen. Sie sollten angeregt werden, ihre Gedanken, Geschriebenes, Erzähltes und Proklamiertes vorzutragen, zu diskutieren, in Szene zu setzen, zu spielen und wiederum über all dieses ‚miteinander ins Gespräch‘ zu kommen. Eine ‚*narrative und diskursive Kultur*‘ und eine breite ‚*literacy*‘, eine kultivierte Fähigkeit, sich in Sprache, in Sprachen, Sprachformen – ganz gleich welchen Kulturraumes – auszudrücken, das sind Möglichkeiten der **menschlichen Poiesis** (ποίησις). Durch sie vermögen sich das Selbst, die ‚eigene Seele‘, die Strebungen erlebter Gemeinschaft auszudrücken und gelingt es Menschen, konstruktive Ziele für die *eigene Kultur* zu formulieren, um sie bewusst mitzugestalten, indem sie – das Nonverbale als Benanntes und zumindest als Umschreibbares einbeziehend – Zielsetzungen *sprachlich* reflektieren und *sprachlich* Visionen kreieren. Auf die ‚Kraft der Poiesis‘ zur schöpferischer Lebens- und Weltgestaltung setzen wir“ (*Petzold*, *Orth* 2017b, 958; Hervorhebungen im Original).

Das Ziel muss die Entwicklung einer **humanen Sprachkultur** sein, die sich in einer melioristischen Praxis ausdrückt, die sich einer ‚dehumanisierten Sprache‘ entgegensetzt und ermöglicht, „dass die richtigen Inhalte zur Sprache kommen und in unserer Lebenspraxis realisiert werden“ (*Petzold* 2010f, 44). Denn Sprache und Kultur sind aufs Engste miteinander verknüpft.

> „**Eine *K u l t u r ist ein Gesamt kollektiver Kognitionen, übergreifender emotionaler und volitiver Lagen und Lebenspraxen mit ihren Inhalten in einer spezifischen sozialen Gruppe.*** Sie ist an die ‚**Sprachen**‘ (der Worte, der Gesten, der Bilder, der Musik usw.) als den ‚mentalen Welten‘ dieser Gruppe gebunden und begründet sie zugleich (Petzold 1975h[54], 1998a[55], 244) in Wegen und Projekten der ‚**Kulturarbeit**‘“ (*Petzold* 2010f, 48; Hervorhebungen im Original).

[53] *Petzold, H.G.* (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-19; http://www.fpi- publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1965-gragogie-nouvelle- approche-de-lducation-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf; dtsch. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studientag Marie Juchacz“, 2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: Petzold, H.G., 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; http://www.fpi- publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte- gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf.

[54] *Petzold, H.G.* (1975h): Integrative Therapie ist kreative Therapie. Düsseldorf: Fritz Perls Institut.

[55] *Petzold, H.G.* (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Ein Handbuch. Band I. Paderborn: Junfermann. 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007.

Auch aus der Anthropologie des schöpferischen Menschen ergibt sich die Notwendigkeit der Hinwendung zur Verantwortung für die Welt und alles Lebendige:

> „Die ‚**Freude am Lebendigen**'[56] und die ‚**Freude am Schöpferischen**' mit ihren beglückenden und heilsamen Qualitäten[57] gehen Hand in Hand, weil das Lebendige schöpferisch ist und wir zum Lebendigen gehören. Damit ist natürlich auch eine Verantwortung für die Lebenswelt, die Welt des Lebens und der Lebensformen verbunden, weil wir lebend auch Leben gestalten. Die Menschen haben seit ihrem Auftauchen in der Evolution vor circa sechs Millionen Jahren ‚Welt gestaltet', und in den letzten beiden Jahrhunderten in einem Maße, dass sie das Antlitz der Erde verändert haben – bis zu ihrer devolutionären Gefährdung[58] der Gegenwart. Die Humankreativität hat überbordende Formen angenommen und bedroht die Erde" (*Orth* 2018, 28).

Lebendig und schöpferisch zu sein bedeutet also auch, die damit einhergehende Verantwortung zu übernehmen.

Therapeutisches Wirken, das die Sprache einbezieht, erscheint in diesem Zusammenhang unumgänglich, wenn man bedenkt, „dass Sprache nicht nur Abbild von Welt, sondern ein schöpferisches Potential von Weltgestaltung ist" (*Petzold* 2010f, 76). An Kulturarbeit orientierte Therapie kann also nicht umhin, sich mit Sprache zu beschäftigen. Und um es noch einmal zu verdeutlichen: Kulturarbeit ist deswegen auch therapeutisch so wichtig, weil sie Menschen in die Lage versetzt, sich Bedingungen multipler Entfremdung bewusst zu werden und gegen diese anzugehen (vgl. *Petzold* 1995f, 13). Sie wirkt insbesondere als Solidaritätserfahrung heilsam und zielt auf die Wahrung der Humanessentialien, von Hominität und Humanität ab: „*Ethik braucht Begrifflichkeiten, Gewissensarbeit braucht Worte, Unrecht braucht Einspruch, Not Fürsprache"* (*Petzold* 2010f, 78; Hervorhebungen im Original). Es geht um parrhesiastisches Schreiben und Sprechen und die Entwicklung einer diskursiven Kultur.

Integrative Leib- und Bewegungstherapie profitiert also dann besonders von der bewussten Arbeit an und mit Sprache (mit Schreiben), wenn es um das mutige Erheben und Erhören der eigenen Stimme geht. Und wie wichtig kritische Kulturarbeit heutzutage ist, wurde in den einleitenden Darstellungen schon thematisiert, soll aber nun anhand der prekären ökologischen Lage noch vertieft werden.

6.5 In der Natur schreiben – Wege aus der Entfremdung von der Natur

> „Diese naturtherapeutischen Methoden leisten noch mehr, nämlich hervorragende Beiträge zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie

[56] *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013.
[57] *Petzold* 1992m
[58] P*etzold, H.G.* (1986h/2016): Zur Psychodynamik der Devolution. *Gestalt-Bulletin* 1, 75-101; *POLYLOGE* 1/2017. http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/14-2017-petzold-h- g-1986h-2016-zur-psychodynamik-der-devolution-26-april-1986.html

> erschließen eine ‚**Freude am Lebendigen‘,** Kernqualität jeder Lebenskunst und jeder unentfremdeten, menschen- und lebensfreundlichen Kultur, die ö*kosophische* und *konviviale* Qualitäten pflegt. Naturtherapeutische *WEGE,* sind für uns nicht nur theoretische Konzepte, sondern sie machen die ‚Philosophie des *WEGES‘*, die für den ‚Integrativen Ansatz‘ so charakteristisch ist, konkret. Indem wir ‚*WEGE* in die Natur’ in Therapien und in der Gesundheitsarbeit fördern, bringen wir Menschen ‚leibhaftig’ in einen vitalen, erlebniskonkreten Kontakt mit der **Natur um uns und in uns**, und erschließen ihnen eine ‚**Ökosophie‘**, eine Weisheit, wie sie sich selbst als Bewohner von Lebensräumen begreifen können. Naturtherapien konfrontieren uns mit den Phänomenen unserer **Entfremdung** von der Natur, eröffnen uns aber auch die Erfahrung der **Zugehörigkeit** zu ihr und damit die Potentiale einer neuen Naturverbundenheit. Und das, so hoffen wir, wird Menschen zu einem Engagement für die Natur ermutigen und von der Notwendigkeit überzeugen, einen ‚erweiterten ökologischen Imperativ‘ in ihrer Lebensführung umzusetzen.“
> (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 63; Hervorhebungen im Original)

> „Die **Ökopsychosomatik** rückt heute in das Interesse der Heilkunde und Gesundheitssorge, weil zunehmend erkannt wird, wie umfassend die ökologischen Einflüsse auf der Mikro- und Mesoebene Gesundheit und Krankheit, unsere zerebralen Funktionen und unser psychophysisches Befinden beeinflussen.“
> (*Petzold* 2019d, 12; Hervorhebung im Original)

Der Integrative Ansatz hat aufgrund seiner transversalen Suchbewegungen eine Vielzahl an innovativen Beiträgen in das psychotherapeutische Feld gebracht. Ein Beispiel hierfür sind die **Neuen Naturtherapien** (vgl. *Petzold* Manuskript Transversale Vernunft und Zukunftssicherung, 16). Diese stehen beispielhaft für ein sich entwickelndes Therapieverfahren und werden, wie im Folgenden gezeigt wird, vielerlei gesellschaftlicher und therapeutischer Notwendigkeiten der Gegenwart gerecht. Daher wird an dieser Stelle ein Exkurs zu den Neuen Naturtherapien eingeführt, um dann die Bedeutung der Natur und der therapeutischen Arbeit in der Natur herauszuheben und mit dem kreativen Schreiben im Rahmen der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie in Verbindung zu bringen und zu zeigen, wie sehr sich diese Zugänge notwendigerweise ergänzen und vervollständigen für eine menschen- und naturgerechte Humantherapie (und Kulturarbeit).

Diesen Überlegungen sei noch die Integrative Definition von Natur vorangestellt, die auf Erfahrungen gründet die in die Anfänge des Integrativen Ansatzes zurückreichen (*Petzold*, *Petzold-Heinz*, *Sieper* 1972). Wesentliche Konzepte der Neuen Naturtherapien in der Überschau finden sich weiterhin bei *Mathias-Wiedemann* und *Petzold* (2019) sowie bei *Petzold* und *Mathias-Wiedemann* (2020).

> „**Natur** ist die Gesamtheit aller biologischen Lebensprozesse und Lebensformen mit ihren jeweiligen, Leben ermöglichenden geophysikalischen und ökologischen Mikro-, Meso-,

Makro-**Kontexten** und ihren anorganischen und organischen Materialien sowie ihrem **Kontinuum**. Dieses umfasst die evolutionäre Geschichte der Natur und das Entwicklungspotential ihrer evolutionären Zukunft, aber auch ihre künftigen Devolutionsrisiken (Petzold 1986h[59]) etwa durch vulkanogene oder anthropogene Naturzerstörung (Zalasiewicz 2009[60]). Dabei ist Natur nicht nur unberührte **Biosphäre**, sondern auch von Menschen, ihrem Denken, Planen und Handeln, ihrer **Noosphäre** (Vernadskij 1926[61]) gestaltete und überformte, ja sogar beschädigte und deformierte Natur. Weil der Mensch Teil der Natur ist, gehen auch immer sein Erleben von Natur und seine **kulturellen** Vorstellungen über Natur in ein Naturverständnis ein (z. B. Ruhe, Schönheit, ästhetischer, mystischer Raum, Kraft, Ursprung und Basis des Lebens, aber auch Beutezone, Rohstoffreservoir, Gefahr, Bedrohung, Gewalt, Unwirtlichkeit). Natur wird als Ressource, als schützenswertes Gut gesehen, das ökosophisch bewahrt und gepflegt werden muss, sie wird aber als auch als Verbrauchswelt ausgebeutet und zerstört. Mit dem destruktiven Potential der Menschen und ihrer Großtechnologien und der akzelerierten Naturvernutzung im globalen Ökosystem durch die menschliche Überbevölkerung und ihrem naturentfremdeten Lebensstil, ist **Natur eine prekäre Realität** geworden, deren Lebensprozesse in Gefahr geraten sind. Der Mensch wird als Verursacher globaler Naturzerstörung auch zu den Opfern eines destruktiv entgleisten Anthropozäns (Crutzen 2011[62]) zählen, wenn er sich nicht auf die vitale Teilhabe seiner Natur an der Gesamtnatur (Merleau-Ponty 2000[63]) besinnt. Die Menschen müssen die durch ihre gegenwärtige, naturverbrauchende und -zerstörende Lebensform evident gewordene ‚strukturelle Notwendigkeit' erkennen, als Wächter und Bewahrer der Natur ö k o s o p h i s c h aktiv zu werden. Sie müssen als Kollektiv eine neue, **naturgerechte** Lebenspraxis verwirklichen – konkret, zeitnah, nachhaltig" (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 7; Hervorhebungen im Original).

Die neue Erdepoche, in der wir uns befinden, die durch den Menschen und sein Wirken auf der Erde geprägt ist, wird als Anthropozän bezeichnet. Diese tendiert zu einem abbauenden, zerstörerischen Stil im Umgang mit der Welt, Natur und Umwelt. Daher entsteht die Notwendigkeit dafür Sorge zu tragen, dass das „Anthropozän nicht auf selbstprogrammierte Extinktion hinausläuft" (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 4).

„Wir haben Gefährdungen geschaffen, die uns selbst in unserem Lebendigsein und unserer körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Gesundheit bedrohen." (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 22).

„Der ‚**informierte Leib**' der Hominiden mit seiner ***Zentrierung*** im biologischen Körper, im in die Lebenswelt eingebetteten Organismus, hat eben aufgrund seiner informationsverarbeitenden Fähigkeit, seiner im Laufe der Evolution ausgebildeten und wachsenden ***Sinnerfassungskapazität, Sinnverarbeitungskapazität und Sinnschöpfungskapazität*** die Möglichkeit zur ***Exzentrizität*** entwickelt – und hier liegt das eigentliche Moment der Hominisation. Er

[59] Petzold, H.G. 1986h): Zur Psychodynamik der Devolution. Gestalt-Bulletin 1, 75-101.

[60] *Zalasiewicz, J.* (2009): Die Erde nach uns. Der Mensch als Fossil der fernen Zukunft. Heidleberg: Spektrum Akademischer Verlag.

[61] Vernadskij, V. (1998): The Biosphere [orig. 1926]. Berlin·Heidelberg·New York: Springer; dtsch. (1997): Der Mensch in der Biosphäre. Zur Naturgeschichte der Vernunft. Hrsg. Hofkirchner, W., Frankfurt: Lang.

Crutzen, P. J. (2011): Die Geologie der Menschheit. In: *Paul J. Crutzen* u. a.:Das Raumschiff Erde hat keinen Notausgang. Frankfurt: Suhrkamp, S. 7–10.

Merleau-Ponty, M. (1995/2000): La Nature. Notes de Cours de Collège de France. Hrsg. v D. Seglard, Paris: Edition du Seuil; dtsch (2000): Die Natur. München: Fink.

> ist in der Lage, sich selbst in den Blick zu nehmen, sich sich selbst vorzustellen, so dass er vor einem ‚inneren Auge' erscheint. Er vermag sich seine Erlebens- und Gefühlszustände, die der Introspektion, der konstruktiven Phantasie und natürlich dem Bewusstsein zugänglich sind, vorzustellen, um so ein Selbstbild aufzubauen, um zu wünschen, zu wollen, zu planen" (*Petzold* 2003e, 40).

Die Besonderheit des Menschen ist also seine Eingebundenheit in die Natur, seine **Zentriertheit**, wie auch seine Fähigkeit, mental in Distanz dazu zu gehen, seine **Exzentrizität**. Wobei letztere nie so weit reichen kann, „dass wir Natur gänzlich verstehen" (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 6). So bleibt die Natur für uns immer auch etwas Geheimnisvolles. Eine Herausforderung der modernen Zeit an die Integrationsarbeit des Menschen ist die Balance zu wahren zwischen Zentrizität, Exzentrizität und ihrer Dialektik. Die Zentrizität (und **Ökologizität**) macht deutlich, dass der Mensch immer auch Teil der Natur ist. Die Möglichkeiten der Exzentrizität bringen den Menschen heute in die Lage zur genetischen Selbstmanipulation und Naturbeherrschung „bis zum absichtsvollen Eingriff in die Grundlagen biologischen Lebens" (*Petzold* 2003e, 5), bis zur Hyperexzentrizität.

Dass nämlich die Möglichkeit der Exzentrizität auch ihre gefährlichen Aspekte in sich birgt, betonen an anderer Stelle auch *Petzold*, *Petzold-Orth* und *Orth* (2013, 47):

> „Und durch diese Exzentrizität, ja beschleunigte **Hyperexzentrizität** mit ihrer Überschau über die Prozesse der Natur und unser Wirken in der Natur mit seinen Folgen, wird uns mehr und mehr die Realität eines bislang höchst prekären **Anthropozän**s erkennbar und seine äußerst destruktive Entwicklungsdynamik. Dieses Wissen in seiner zwiespältigen Qualität von faszi-niertem Wissensgewinn und bedrohlicher Informiertheit stellt ein gravierendes Problem dar, denn es leistet einerseits der Illusion Vorschub, dass wir die ‚Sache' im Griff hätten oder behalten könnten, und führt andererseits zu angstgesteuerter Verleugnung oder Verharmlosung."

Daher erscheint es unabdingbar, dass Menschen ihre Rolle als Verursacher der Naturzerstörung und -katastrophen anerkennen, was zu einer Umsetzung der Forderungen des ‚erweiterten ökologischen Imperativs' führen sollte. Doch das destruktive Wirken des Menschen im Umgang mit der Natur und dem Lebensraum wird nach wie vor nicht in ausreichendem Maße beachtet. Es

> „hat ein globalisiertes, destruktives Potenzial von einer jetzt schon wirksamen Zerstörungsgewalt, die die meisten Menschen nicht zur Kenntnis nehmen wollen, sondern verleugnen, verdrängen, dissoziieren – wie auch immer –, obwohl das Thema medial gut präsent ist, wenngleich auch nicht ausreichend. Diese massenhafte Ausblendung zeigt sich in einem immer noch ungebremsten anthropogen-devolutionären Lebensstil" (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 3).

Im Anschluss an das im Vorhergehenden erläuterte anthropologische Gesundheits- und Krankheitsmodell der Integrativen Therapie gilt auch und vielleicht besonders im Kontext von Natur:

> „**krank** wird man durch Entfremdung, Verdinglichung, Unmenschlichkeit, Naturzerstörung**. Gesund** bleibt man durch Verbundenheit, Lebendigkeit, Mitmenschlichkeit, Naturpflege“ (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013 19f; Hervorhebungen im Original).

Pflege oder Zerstörung der Natur - das scheint also der entscheidende Unterschied im Hinblick auf Gesund- oder Krankheit zu sein, wenn man aus Perspektive des Umgangs mit der Natur schaut.

Die ständigen Nachrichten, bewusst oder unbewusst wahrgenommen, über Naturzerstörung, Umweltkatastrophen und weitere Skandale und Krisen beeinflussen den Menschen im Sinne von ‚daily hassles‘, einer wichtigen Ursache von Krankheiten im Erwachsenenalter:

> „den Mikrostressoren, die an den Nerven zerren, uns Hilflosigkeitsgefühle geben, uns die ‚Freude am Lebendigen’ verlieren lassen und die zum Krankwerden beitragen. Dagegen etwas tatkräftig tun zu können, und sei es nur wenig, verhindert ‚*learned helplessness‘*, stärkt Selbstwirksamkeit, und ist deshalb gesundheitsfördernd“ (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 29; Hervorhebungen im Original).

Im Zusammenhang mit der Bedrohung der Lebenswelt ist es sinnvoll, den Bezug zur Entfremdung (von der Lebenswelt, auch von der eigenen Leiblichkeit) herzustellen. Denn es ist anzunehmen, dass nur unter entfremdeten Bedingungen ein Zulassen dieser destruktiven Entwicklungen überhaupt möglich ist. Vorausahnend formulierte *Petzold* (1987d/2017, 241) schon früh, dass eine ‚Phänomenologie der Entfremdung‘ zu entwickeln wäre,

> „die vom Erfassen der Phänomene zu den Strukturen vorstößt, die sich in den Phänomenen reproduzieren, um damit die Bedingungen für diese Vorgänge aufzuklären und veränderbar zu machen.“

Denn:

> „Dem verstummten Leib seine Sprache zurückzugeben, erfordert auch, die Bedingungen aufzudecken, die den Leib zum Schweigen gebracht haben oder sein Reden auf die Sprache der Symptome reduziert haben“ (*Petzold* 1987d/2017, 245).

Doch bis heute sei dies nicht immer der Fall:

> „Die Negativeinflüsse und Belastungen waren oft zuvor nicht bemerkt worden oder nicht als verursachende oder mitverursachende Faktoren attribuiert worden, weil keine Sensibilität für Umweltfaktoren vorhanden war oder ihnen bislang keine Bedeutung zugemessen wurde. […] Besonders der Nexus zwischen Örtlichkeiten und kognitiven und emotionalen Wertungen ist oft unbewußt“ (*Petzold* 2019d, 43).

Möglicherweise machen Menschen auch zu wenig (gute) Erfahrungen in und mit der Natur, so dass es über zu wenige Natur-Interiorisierungen nicht dazu kommen konnte, dass diese heilsamen Qualitäten abgerufen werden können, wenn sie nötig oder hilfreich wären. Kompensatorische Maßnahmen würden eventuell notwendig werden (vgl. *Petzold*, *Orth* 2017a, 15).

In Phasen der zunehmenden Entfremdung scheint sich eine Hinwendung zur Natur auch aus literaturwissenschaftlicher Sicht erkennbar abzuzeichnen:

> „Poesietherapeutisch interessant dürfte dabei die literaturwissenschaftlich gut belegte Tatsache sein, daß die äußere Natur in dem Maße zum Gegenbereich zum entfremdeten Alltag avancierte, in dem die innere Natur als zerrissene erfahren wurde“ (*Ueberlings* 2015, 210).

Vor dem Hintergrund der gefährlichen Dynamiken unserer akzelerierten Moderne werden **ökologische Affiliationen** dringend erforderlich: Ein Gefühl für die gesamte Erde als unsere Heimat, die in der Folge zu der entsprechenden notwendigen Fürsorge führt. Die Möglichkeiten der Transversalität könnten und müssten fruchtbar gemacht werden in einem guten, gesunden Sinne das zu einem Handeln als Folge komplexer Achtsamkeit führt (vgl. *Petzold*, *Moser*, *Orth* 2012, 5). Zentrizität und Ökologizität des Menschen machen seine Eingebundenheit in die umgebende Welt und Natur deutlich,

> „diese Weltzentriertheit wahrzunehmen, zu spüren, sich ‚eigenleiblich weltverbunden‘ zu erleben und mit der immer noch wachsenden ‚**Exzentrizität**‘ ausgewogen zu verbinden, um dann mit globaler Ausrichtung ö k o s o p h i s c h und ö k o l o g i e g e r e c h t zu handeln, daran wird sich die ökologische Zukunft unserer Welt – unsere Zukunft – entscheiden“ (*Brinker*, *Petzold* 2019, 7).

Einen Zusammenhang zwischen Humantherapie und Sensibilisierung für die Ökologie, den Lebensraum der Menschen herzustellen, wurde eingangs bereits im Rahmen der Kulturarbeit betrachtet. Im Zusammenhang mit Entfremdung wird dieses Vorgehen ebenfalls notwendig, wie *Petzold* bereits 1987 formuliert:

> „Wir müssen vielmehr Menschen durch therapeutisches Tun, durch pädagogisches Handeln, durch kreative Arbeit für übergeordnete Zusammenhänge und ihre toxischen Einflüsse sensibilisieren. Wir müssen ihnen helfen, mit diesen Einflüssen umgehen zu lernen und sich zu engagieren, wo durch Makrodestruktivität, durch Entfremdung von der Lebenswelt, die individuellen und kollektiven Lebensmöglichkeiten gefährdet und die Integrität des Lebens verletzt wird“ (*Petzold* 1987d/2017, 233).

Und so wird ein weiteres Mal deutlich: Entfremdung im Kleinen, im sogenannten „Einzelfall“ ist eben nicht unwichtig, unbedeutend - sie steht immer im großen Zusammenhang! Der Mensch ist immer eingebunden in die Lebenswelt, steht in vielfältigen Verbindungen und

Bezogenheiten und ist damit enorm wichtig für die Gestaltung von Welt. Ähnliches bespreche ich häufig mit den Patient*innen wenn diese an der Wichtigkeit und Stärke, der Reichweite und Lautstärke ihrer eigenen Stimme zweifeln. „Aber was hab` ich schon zu sagen“, „Ach, was ändert mein Wort hier auf dem Papier denn“, solcher Art Aussagen höre ich oft und besonders dann, wenn im kreativen Schreiben Themen der eigenen Stärke, Abgrenzung und Veränderungswünsche aufkommen. Gerade da gilt es, Mut zu machen und für die eigene Stimme zu begeistern. Trauen sich Menschen auf diese zu hören, wird mutige Rede im Kleinen, vielleicht zunächst innerhalb einer Freundschafts- oder Paarbeziehung möglich, die zu mehr ermutigt.

Petzold (2019n, 5ff) betont eine gewisse Veränderungsträgheit und thematisiert auch Motive für diese. Er kommt zu dem Schluss, dass für wirkliche Veränderung und Mobilisierung, also Aktivierung von Veränderungswillen und Überwindung von Trägheit, die Natur spürbar, erfahrbar, erlebbar werden muss – und dass Ökologisation und Sozialisation lebenslang einen Naturbezug vermitteln müssen. Sprache spielt auch in den Prozessen der **Ökologisation** eine herausragende Rolle (vgl. *Petzold* 2010f, 49).

„Für die ökologische Zukunft unserer Welt – unsere Zukunft – wird entscheidend sein, ‚Natur zu sein‘ als existenzielle Erfahrung zu vermitteln“ (*Petzold* 2019n, 8). Die ökologische Intensivierung umfasst damit das ‚Caring für Nature and Caring für people‘ als wesentliches Therapieziel unter der Perspektive einer Ökopsychosomatik (vertiefend siehe *Petzold*, *Hömberg* 2017) und richtet sich nach zwei Seiten aus: zur eigenen leibhaftigen Natur und zur Natur als Umwelt, „beides ist ja miteinander verschränkt“ (*Petzold* 2019n, 8). So wird es folglich therapeutisch immer auch um eine ökologisch salutogene Stimulierung gehen.

Naturtherapeutische Interventionen sind in der Integrativen Therapie seit jeher darauf gerichtet, das (Wieder-)Erleben von Frische, Kraft und Vitalität zu fördern, wobei der Frische als „Kernqualität“ (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 16) eine herausragende Bedeutung zukommt. Dazu bedarf es der Entwicklung und der Förderung einer ‚komplexen Achtsamkeit‘, die die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit überschreitet und ein ‚Kontext-Bewusstsein‘ (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 22) entwickelt. Sie zielen allesamt auf die Entwicklung eines **grünen Lebensstils** (vgl. *Petzold*, *Orth-Petzold* 2018a, 348f), aber auch einer **Naturempathie** (vgl. *Petzold*, *Orth-Petzold* 2018a, 383).

Petzold und *Orth-Petzold* (2018a, 338) bringen es auf vier Prinzipien einer ‚Pro-natura-Lebensführung‘:

1. „**Sorge um das Lebendige**“ (**eco-caring, caring for nature**), weil es gefährdet ist; sein eigenes Leben und dessen Gefährdung sind damit eingeschlossen;
2. „**liebevolle Fürsorgen für das Lebendige (ecophilia)“**, weil es wertvoll ist;
3. „**komplexe Verantwortung für die Vielfalt des Lebendigen**“, weil es vorausschauender Planungen und Schutzmaßnahmen *pro natura* bedarf, und dazu ist nur der Mensch fähig, der Ursachen und Folgen abschätzen kann;
4. „**Freude am Lebendigen**“, weil lebendige Natur für Menschen bereichernd, erkenntnisstiftend, inspirierend und immer wieder auch schön und beglückend ist.“

Ohne es im Kontext dieser Arbeit zu weit aufspannen zu können, sei hier darauf hingewiesen, dass sich natürlich auch mit den Neuen Naturtherapien bestmögliche Behandlungseffekte erzielt werden können, wenn hier ein ‚Bündel von Maßnahmen' (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 27) geschnürt wird. Dieses umfasst dann neben naturtherapeutischen Ansätzen auch weitere, zum Beispiel netzwerktherapeutische Maßnahmen, die ein bedürfnisorientiertes, individuell für den jeweiligen Patienten oder die jeweilige Patientin geschnürtes Maßnahmenbündel bilden. Dieses Bündel ermöglicht komplexe und umfassende Lernerfahrungen, durch die Lebensstilveränderungen nachhaltig möglich werden. Diese zu fokussieren ist wesentlich, denn

> „die Aufgabe nachhaltiger und breit greifender (nicht zu reden von umfassender) **Lebensstilveränderung** gehört zu den schwersten Herausforderungen im Leben, besonders wenn das, was verändert werden soll, nicht im Blickfeld ist, nicht interessiert, *weil es uns fremd geworden ist* ... wie die Natur und oft auch unsere eigene Leiblichkeit. **Entfremdung** ist dort am Werke, wo einst Verbundenheit und Zugehörigkeit war" (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 37; Hervorhebungen im Original).

6.5.1 Ökophilie und Ökosophie, Oikeiosis

In der Integrativen Therapie und Kulturarbeit wird wiederholt die Frage nach „Ursachen hinter den Ursachen und den Folgen nach den Folgen" aufgeworfen. Diese, vermutet *Petzold*, sei gesellschaftlich auch „deshalb so verdrängt, weil es so schwer zu ertragen ist" (*Petzold* 1994c, 163) und zu so weitreichenden Handlungskonsequenzen führen müsste. Daher folgert er für die Therapie, dass ausreichend Stützstrukturen integriert werden müssen, damit das durch Bewusstseinsarbeit enthüllte Schwierige, Schlimme, Frustrierende ertragen werden kann. Auf diesem Boden kann dann „Solidaritätsarbeit und politische Aktivität im Engagement für Hominität und Humanität" (*Petzold* 1994c, 164) geleistet werden.

So eine Stützfunktion kann die Haltung von **Ökophilie** und **Ökosophie** für den Menschen bedeuten, die im Rahmen der gesellschaftlichen Aufgabe einer ‚**ökologischen Intensivierung**' des individuellen wie kollektiven Bewusstseins und Lebensstils entwickelt werden können und müssen.

> „Ökosophie ist der weise/wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, der Biosphäre. Das geschieht auf der Grundlage der erlebten Erfahrung und eines verinnerlichten Wissens, dass wir als menschliche Wesen über unseren biologischen Leib Teil der ‚Weltökologie' sind. Die Welt ist unser Lebensraum, in dem wir erleben, dass die Natur schön ist. Wir müssen ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine Ökophilie, eine ‚Liebe zur Natur', zu unserer Welt, und eine ‚Freude am Lebendigen' entwickeln können. (Petzold 1961IIb[64])" (*Petzold*, *Orth*, *Sieper* 2014d, 8).

[64] Die Quelle dazu konnte ich leider nicht recherchieren

In gelingenden naturnahen Sozialisationsprozessen können solche Erfahrungen gemacht werden, so dass damit eine Interiorisierung

> „leiblich-konkret erlebter, benigner gemeinsamer und persönlicher Naturerfahrungen [als] ein **Zugehörigkeitsgefühl** von Mensch und Natur entstanden ist, das in einer **Liebe zur Natur (Ökophilie)** gründet und von einem emotional erspürten und kognitiv durchdrungenen Wissen (**Ökosophie)** um die Natur, ihre Zusammenhänge und Lebensprozesse unterfangen ist, so dass eine lebensbestimmende Qualität des eigenen Mensch-Naturverhältnisses entstehen konnte, die in der persönlichen Lebenspraxis zum Tragen kommt“ (*Petzold* 2019d, 45; Hervorhebungen im Original).

Eine Zuwendung zur Natur kann die gesundheitsfördernden sanften, besänftigenden Emotionen, Empfindungen von Frische und Kraft sowie Gefühle von Freude und Begeisterung intensivieren. In Akten transversaler Vernunft und ökologischer Bildungsarbeit, in denen leibliches Erleben und Verstehen der Welt, Umwelt, Natur eine zentrale Rolle spielen, wird die Welt erfahren und als sinnerfüllt erlebt, so kann ein Bezug zu ihr entstehen. Aus dieser Perspektive des in Bewusstseinsarbeit geförderten Erlebens des eigenen ‚Natur-Seins‘ heraus kann ein „**Caring for people and Caring for nature**“, eine **Fürsorge für die Menschen und für die Natur** entstehen (vgl. *Petzold* 2019n, 1f).

> „So kann man an seinem Lebenskunstwerk arbeiten, nicht selbstgerichtet, nicht solipsistisch, sondern in gemeinsamen, ko-kreativen Erleben und Gestalten von Natur **und** Kultur. Das sind Prozesse moderner Bildungsarbeit, in denen das ‚Selbst Künstler und Kunstwerk‘ wird in einer **Oikeiosis**“ (*Petzold* 2019n, 3; Hervorhebungen im Original).

Oikeiosis, verstanden als Selbstaneignung, als „ein mehr und mehr ‚Mit-sich-vertraut-Werden‘“ (*Petzold* 2019d, 29) geschieht in Prozessen hermeneutischer Arbeit und/oder auch im Zusammenfließen spontaner ‚Ensembles‘ aus eigenleiblich Wahrgenommenem und von aktuellen oder vergangenen Gedächtnisinhalten, die

> „verknüpft, verarbeitet, wieder überarbeitet und immer wieder anders arrangiert oder anders c o l l a g i e r t werden können, so dass sich Altes mit Altem zu Neuem oder/und mit anderem Neuem zu wiederum Neuem verbindet“ (*Petzold* 2019d, 29; Hervorhebung im Original).

Oikeiosis ist ein Sich-Vertraut-Machen nicht nur mit sich selbst, auch mit der Natur, der Welt und den Menschen. Über dieses Vertraut-Werden entsteht Zugehörigkeit und Verbundenheit (vgl. *Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a, 20), damit ist Oikeiosis nicht nur als Selbstaneignung oder Selbstlernen, sondern auch als Weltaneignung oder Weltlernen zu verstehen (vgl. *Petzold* 2019d, 54). Oikeiosis geschieht in Kontakt mit anderen Menschen, in korespondierenden Begegnungen und Auseinandersetzungen, in denen Konvivialität gelebt und erfahren wird, etwa im Sinne gelebter Menschen- UND Naturliebe (vgl. *Petzold* 2019d, 39). Damit ist Oikeiosis auch zu begreifen als ein wichtiges Antidot zur Entfremdung (vgl. *Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a, 20) und ein wichtiger Prozess auf dem Weg zur persönlichen Souveränität und Gesundheit:

> „Das Gelinden oder Misslingen dieser Prozesse, ihre Fülle und Tiefe entscheiden über das Gelingen des Lebens, über **persönliche Souveränität** (*Petzold, Orth* 2014) und weitgehend auch über Gesundheit und Krankheit, sowie über die Fähigkeit, das Leben zu meistern“ (*Petzold* 2019d, 54: Hervorhebungen im Original).

Oikeiosis kann auch verstanden werden als Bei-sich-zu-Hause-Sein (vgl. *Petzold* 2019d, 54). Dieses bei sich ankommen, sich wahrnehmen und fühlen gründet wiederum maßgeblich in der Fähigkeit zum eigenleiblichen Spüren und dem Interozeptionsvermögen (vgl. *Petzold, Orth* 2017b, 910).

6.5.2 Green Writing© und Green Meditation

> „… sehe ich den ‚impact‘, den die ‚Grüne Umwelt‘ auf mich als Autor hatte und hat und gleiches kenne ich auch bei *Ilse Orth* und *Johanna Sieper* und ich hoffe, dass viele LeserInnen entdecken: ‚Auch ich liebe es, Out-Door zu schreiben!‘ Falls noch nicht, lohnt sich der Versuch.“
> (*Petzold* 2019d, 47; Hervorhebungen im Original)

Petzold (vgl. *Petzold* Manuskript Transversale Vernunft und Zukunftssicherung, 21) betont, dass die sich steigernde Weltkomplexität neue Wege sowohl des Nachsinnens als auch des Vorausdenkens „mit antizipatorischer Kompetenz“ erfordere. ein sich Besinnen und Einfühlen wird notwendig, damit in Transversalität und Transgression das Bisherige überschritten und neue Performanzen, neues Handeln, aber auch ein individueller und kollektiver Willen dazu möglich werden. Ein Zugang dazu ist die komplexe Achtsamkeit wie oben erläutert. Ganz konkret schlägt sich diese in den Zugängen des Green Writing© und der Green Meditation nieder.

In der Definition des Green Writing© wird erkennbar, wie sehr diese auf die generellen und grundlegenden Zielsetzungen des Integrativen Ansatzes rekurriert:

> „**Grünes Schreiben** (engl. *Green Writing*) ist ein therapeutischer und agogischer Ansatz des ***Verfahrens*** der **Integrativen Therapie** (*Hilarion Petzold, Ilse Orth, Johanna Sieper*), der in ihrer ***Methode*** der ‘**Integrativen Poesie- & Bibliotherapie und des kreativen Schreibens**’ (*Petzold*, *Orth* 2017b) entwickelt wurde durch die Verbindung der Schreibpraxis mit der von *Petzold* entwickelten ‘**grünen Naturmeditation**‘ (engl. *Green Meditation* als Ansatz ‘komplexer Achtsamkeit‘, *Petzold* 2015b; *Sieper*, *Petzold* 1975[65]) und mit der ‚**integrativen Therapie mit kreativen Medien**‘ (als ‘intermediale kunsttherapeutische Praxis‘, *Petzold*, *Orth* 1990a[66]). **Green Writing** ist das ‘*ko-kreative Schreiben in der Natur, mit der Natur, durch die und über*

[65] *Sieper, J., Petzold, H. G.* (1975/2017): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als „korrektive ökologische“ Erfahrungen in einer integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. Eine Nachlese zum Gestalt-Kibbuz Dugi-Otok 1975. Düsseldorf: Fritz Perls Institut. http://www.fpi- publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php und *Grüne Texte* https://www.fpi- publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/sieper-petzold-1975-platane-hippokrates- korrektive-oekologische-erfahrungen-gruene-texte-35-2017.pdf

[66] *Petzold, H.G., Orth, I.* (1990a/2007): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie, 2 Bde., Junfermann, Paderborn. 3. Aufl. Bielefeld: Aisthesis 2007.

> *die Natur* sowie *für die Natur* – auch die eigene, denn ‘wir sind ja Natur‘. Das geschieht aus der **Resonanz** auf Natur als *Umwelt*, *Mitwelt*, *Vorwelt* und eigenleibliche *Innenwelt* (Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009) und dient den Zielen, Gesundheit zu erhalten und zu kräftigen, bei Krankheitsgeschehen zu Heilungsprozessen beizutragen, Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinsinn und Kreativität zu fördern, geistiges Leben zu vertiefen und Empathie und Engagement für die Natur voran zu bringen. Erreicht wird das durch Sensibilisierung der *extero*-, *proprio*- und *interozeptiven* Wahrnehmungsvermögen, durch das Vermitteln bereichernder, ästhetischer Erfahrungen, die Erweiterung kognitiver Einsicht zu ‘transversaler Vernunft‘, durch Differenzierung des emotionalen Erlebens und die Regulation des Affektlebens, mit einer Stärkung der Willenskräfte, das Fördern der kommunikativen Kompetenz/Performanz und des konvivialen Bezugs zu Menschen, Tieren, Ökotopen. **Grünes Schreiben/Green Writing** trägt im Zusammenwirken des ‚*Bündels therapeutisch und agogisch indizierter Maßnahmen*‘ insgesamt dazu bei, körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Beeinträchtigungen zu vermindern, Gesundheit zu fördern und persönliche Integrität und Souveränität zu bekräftigen. Zugleich ist **Grünes Schreiben** auf den Schutz und die Pflege der Natur ausgerichtet, so dass das doppelte Anliegen des ‘**Integrativen Ansatzes**‘ eines ‘**caring for people and caring for nature**‘ auch in dieser methodischen Variante seines Behandlungsrepertoires zum Tragen kommt“ (*Petzold* 2019d, 65; Hervorhebungen im Original).

„*Green Writing* als Praxis kreativen Schreibens im Integrativen Ansatz ermöglicht im weitesten Sinne Sinnfindung durch Naturerfahrung in Wahrnehmung und Gestaltung“ (*Klempnauer* 2017, 21; Hervorhebung im Original):

> „*Green Writing* ermöglicht es Menschen, sich selbst in der Unmittelbarkeit der Natur zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen. Eine Basis-Übung lädt beispielsweise dazu ein, einen Weg ganz achtsam und mit geöffneten Sinnen zu gehen“ (*Klempnauer* 2017, 22).

Wobei hier angemerkt werden muss, dass die Sinne immer geöffnet sind - vielmehr geht es hier um ein Bewusstwerden der Sinneswahrnehmung. Und dennoch wird hier wieder einmal die Nähe zum Integrativen leib- und bewegungstherapeutischen Ansatz greifbar, denn auch Klempnauer empfiehlt das Vorgehen Wahrnehmen - Bewegen - Schreiben.

Ein herausragendes Anliegen des Green Writing ist der Zugang zur eigenen Biografie als „Lebenslandschaft“ über Natur und Landschaften, aktiv wahrgenommen oder in evozierten Erinnerungen.

> „Was löst das Wort ‚See‘, ‚Wald‘ oder ‚Tanne‘, ‚Moos‘, ‚Apfel‘ usw. bei mir aus? Was kommt mir beim Betrachten einer grünen, sanft geschwungenen Landschaft in den Sinn? In der Resonanz werden die leiblich abgespeicherten Erinnerungen aufgerufen und gegenwärtig. Schreibend kann dieser Prozess der Vergegenwärtigung intensiviert und gestaltet werden“ (*Klempnauer* 2017, 23f).

So wird die eigene Lebenserzählung angestoßen, die Metaphorik von Natur und Landschaft eröffnet Fragen für die Betrachtung des eigenen Lebens, etwa nach dem Woher, Wohin, nach Wegbegleitern, Orten und so weiter, es werden Betrachtungen des eigenen Weges ermöglicht: etwa mein bisheriger Wegverlauf, Wege der Kindheit, geistige Wege, Haupt- und Nebenwege, Irrwege; Wegweiser usw. (vgl. *Klempnauer* 2017, 51).

Klempnauer (2017, 14f) bezieht sich auf die beiden Begriffe leiblicher **Engung** und **Weitung** von Hermann *Schmitz* und bringt diese in Zusammenhang mit der Atmosphäre einer Landschaft, die wahrgenommen wird und zu welcher Resonanzen entstehen:

> „Einer Flusslandschaft sind andere Atmosphären zu eigen als einem Meeresstrand mit seinen anbrausenden Wellen; sanfte grüne Auenlandschaften vermitteln andere Gefühle als eine Gebirgslandschaft. Der grüne Wald kann als unheimlich empfunden werden oder als gnädig Schatten spendend und erfrischend. Eine junge grüne Buche erweckt andere Gefühle und Gedanken als eine tausendjährige Konifere. Ein enges Tal wirkt auf uns anders als der Weitblick von einer Anhöhe aus“ (*Klempnauer* 2017, 14).

So kommt es auch durch die Natur zu multipler Stimulierung und zu individueller Resonanz auf das Wahrgenommene - Eindruck und Ausdruck des Leibes im Kontext Natur. „So wie das Leben ein Gang durch viele Landschaften ist, so ist das Schreiben ein Gehen durch Landschaften mittels Sprache“ (*Klempnauer* 2017, 17). *Klempnauer* (2017, 64) fasst die Beiträge des grünen Schreibens zusammen:

> „*Green Writing* als integrative Praxis kreativen und biografischen Schreibens in Kontakt mit der Natur fördert persönliche und gemeinsame Weisheitsprozesse, eine freundliche Zugewandtheit, ja vielleicht sogar Liebe, zu sich selbst, zum anderen, zur Welt, den Schönheiten der Natur ebenso wie der Sprache, ihren kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und kulturellen Schöpfungen. Damit trägt Green Writing zu einem Gefühl der Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit und Freude bei.“

Ein bewährtes und mittlerweile jahrzehntelang entwickeltes Instrument im Rahmen der Integrativen Therapie ist die Green Meditation. Im Laufe der Entwicklung des Verfahrens sind diese Erkenntnisse und Erfahrungen sowohl in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie als auch in die Integrative Arbeit mit kreativen Medien eingeflossen (vgl. *Petzold* 2015b, 4). Sie

> „zielt auf eine Tiefenerfahrung der **Naturverbundenheit** und der **Zugehörigkeit zum Lebendigen,** zur Welt, zum Kosmos als Qualität von *SINNerfahrung* ab und ist bewusst *säkular* ausgerichtet, um den oft religionsfern ausgerichteten Menschen moderner Gesellschaften Möglichkeiten eines Zugangs zu eröffnen“ (*Petzold*, *Petzold-Orth*, *Orth* 2013, 31; Hervorhebungen im Original).

Petzold (2015b, 2) spricht hier von einer ‚Begrünung der Seele‘, von einem ergreifenden ‚Von-Grün-durchflutet-Werden‘ als meditative Erfahrung, etwa beim Lauschen der Blätter im Wind oder dem Rauschen des Bächleins, oder im Zuge des Staunens über eine großartige Landschaft. Diese Naturerfahrungen können, sofern vorhanden, als leiblich archivierte ‚meditative Kraftressourcen‘ reaktiviert oder als neue positive Erfahrungen interiorisiert werden, um Menschen so zu einer Ökosophie zu führen (vgl. *Petzold* 2015b, 5).

Die Farbe GRÜN hat für Gedanken und Gefühle beruhigende psychophysische Wirkungen auf den Menschen, die hier genutzt werden. Des Weiteren ist GRÜN die Farbmetapher für

Hoffnung, Vitalität, Gesundheit, Lebenskraft, Wachstum und wirkt als Lebensgefühl. Der Kontext und auch das persönliche Kontinuum als biografischer Hintergrund beeinflussen Inhalt und Qualität des meditativen Erlebens (vgl. *Petzold* 2015b, 2, 7).

> „‚**Komplexe Achtsamkeit**‘ ist deshalb nie nur selbstzentriert. Auf ‚**Grün**‘ gerichtet sein, bedeutet immer, Lebenszusammenhänge zu erfassen. Grün ist nie isoliert vom Lebendigen. ‚**Wir sind Natur**, sie ist deshalb Fokus jeder Meditation‘“ (*Petzold* 2015b, 9; Hervorhebungen im Original).

Ein ausführlicher Praxisbericht in der Verbindung von Bewegung (in Form von Wandern) und Schreiben in der Natur findet sich bei *Köhler* und *Mühlke* (2016). Sie reflektieren auch den Bewegungsbegriff und die Bedeutung der Leiblichkeit mit Schwerpunkt auf der eigenleiblichen Wahrnehmung. *Leeser* (2011) illustriert anschaulich die „Poetik der Walderfahrung“. Eine ausführliche Beschreibung verschiedener „Grüner Übungen“ findet sich bei *Petzold*, *Petzold-Heinz* und *Sieper* (1972, 6ff).

> „Für solches Erleben sollten Menschen von Kindertagen an ihre eigenen Worte finden dürfen, ihre eigene Poesie spüren, die als R e s o n a n z auf die ‚Erzählungen der Natur‘ in ihnen Wiederklingen. Solche Resonanzen gilt es zu nutzen. Dann wachsen aus ihnen Texte in den Menschen: Gedichte, als verdichtete Naturerfahrung, Lieder als besungene Naturschönheit, Märchen als erzählte Naturgeheimnisse, philosophische Essays als Verstehen der Tiefen- und Breitendimension der Natur, der Horizontweite der Welt“ (*Petzold*, *Petzold-Heinz*, *Sieper* 1972, 3).

7 FAZIT

In der Kombination aus leib- und bewegungstherapeutischen und kreativ schreibenden sowie naturtherapeutischen Interventionen kann die Neuorganisation des Erlebens, Denkens und Verhaltens angestoßen werden mittels therapeutischer Beziehung unter der Bearbeitung der aktuellen Lebensthemen, der Netzwerksituation und unbewusster Konflikte. Letztlich geht es darum, mit dem kreativen Schreiben ein neues Handlungsmuster zu erlernen, das dann bei der Bewältigung von Herausforderungen zur Verfügung steht.

Beim Durchsehen meiner Notizen bin ich auf meine Worte gestoßen, die es zusammenfassen: „Ich mache hier kein neues Feld auf, eher ein altgedientes, und das vielleicht grade weil es so selbstverständlich ist, einmal eine praxeologische Beleuchtung braucht.“ So ging es mir häufig, dass ich an den Punkt kam, mich zu fragen, weshalb das alles zu schreiben überhaupt Sinn macht - denn das ist (mir) doch alles eh total klar und schon so häufig beschrieben worden. Dennoch bin ich der Überzeugung, dass es grade in dieser Verbindung eine besondere Wirkkraft gibt, die zu beleuchten sich wirklich lohnt.

Meines Wissens wurde diese so grundlegende „Anthropologie des schöpferischen Menschen“ in ihrem gesamten Ausmaß in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie bisher wenig explizit reflektiert oder einbezogen. So konnte diese Arbeit eine Lücke füllen und den Integrativen Ansatz damit - so sein Grundanliegen - weiterentwickeln.

Im Verlauf der Arbeit wurde deutlich, dass die Integrative Leib- und Bewegungstherapie bei Weitem kein ‚nonverbales‘ Verfahren ist. Im Gegenteil, sie ist höchst sensibel für Sprache, die das nonverbale Moment *ergänzt*, so dass sich ein umfassender Zugang ergibt. Dieser kann die Verbindung von Verbalität und Nonverbalität leisten. So kann Sprache wieder mit Sinn und sinnlichen Qualitäten angereichert werden wo sie entsinnlicht wurde. Diese Zugangsweise kann dazu ermächtigen, das Erlebte und sich selbst in Worte zu fassen und auf den Punkt zu bringen.

Natürlich habe ich eher aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie geschrieben; jedoch auch der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie stünde an manchen Stellen mehr Bewegung gut. Ich erinnere mich ganz persönlich daran, dass ich in meiner Ausbildungsgruppe immer diejenige war, „die in den merkwürdigsten Posen am Boden schreibt“ (danke für viele liebevolle Beschreibungen an dieser Stelle meinem Mitstreiter Martin, der mich bis heute begleitet!), während alle auf ihren Stühlen saßen.

Auch Brigitte *Leeser* berichtet aus ihrer Praxis, „Im klinischen Bereich beschränke ich mich weitgehend auf das Malen und Schreiben. Im Malen können besonders schreibgehemmte Patienten zu einem ersten Gestalten kommen. Ich lasse dann zu dem Bild erzählen oder eine kurze Form eines freien Gedichtes ohne Versstruktur oder Reim schreiben, manchmal auch nur einen Titel oder ein Wort“ (*Leeser* 2019, 378). Wäre es nicht vielleicht gerade die Bewegung, die ihre Spezialität auch darin hat, Hemmungen und Blockaden zu lösen - top down wie bottom up? Ein gelockerter Körper schreibt sicherlich ganz anders als ein blockierter.

8 Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Eigene Worte finden. Kreatives Schreiben in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie mit Einbezug der „Neuen Naturtherapien“. Ein Beitrag zur „intermethodischen“ Ko-respondenz

Im Rahmen dieser Arbeit wird die Integration des kreativen Schreibens in die Integrative Leib- und Bewegungstherapie praktisch und theoretisch begründet. Die Integrative Theorie der Sprache und die Anthropologie des Schöpferischen Menschen werden für die IBT nutzbar gemacht. In intermedialen Quergängen, die das kreative Schreiben einbeziehen, wird die eigenleibliche Wahrnehmung und deren Ausdruck in kreativen Schreibprozessen angeregt. So können in poetischer Sprache Worte für das eigene Erleben gefunden werden, die ein Verständnis für sich selbst ermöglichen. Sprache kann so wieder mit Sinn und Sinnlichkeit angereichert werden. In diesen Prozessen der Selbstaneignung kann persönliche Souveränität gefördert und Entfremdung gelindert werden. So wird auf dieser Basis eine selbst- und naturbewusste kritische Kulturarbeit möglich. Aus diesem Grund wird ein Exkurs zu den neuen Naturtherapien eingefügt. Denn besonders in der Natur und im Grünen wird Selbstbegegnung möglich, was am Green Writing und der Green Meditation verdeutlicht wird.
Das kreative Schreiben soll als Technik erlernt werden, die bei der Bewältigung von Herausforderungen im Lebensalltag helfen kann. Es wird deutlich, dass die Integrative Leib- und Bewegungstherapie eine für Sprache hoch sensible Methode im Integrativen Ansatz ist.

Schlüsselwörter: *Integrative Leib- und Bewegungstherapie*, *Integrative Poesie- und Bibliotherapie*, kreatives Schreiben, intermediale Quergänge, Green Writing

Summary: Finding your own words. Creative writing in the Integrative Body and Movement therapy with the inclusion of the "New Natural Therapies". A contribution to the “intermethodical” co-response

In this thesis creative Writing will be integrated in the Integrative Body and Movement Therapy and theoretically and practically justified. The Integrative Theory of language und the anthropology of the creative man will be discussed in the context of Integrative Body and Movement Therapy. The perception of the own body and its expression is stimulated in intermedial crossways which include the creative writing. In this way, words for one's own experience can be found in poetic language, which enable an understanding of oneself. Language can be enriched again with meaning and sensuality. In these processes of self-appropriation, personal sovereignty can be promoted and alienation can be alleviated. Self- and nature-conscious critical cultural work becomes possible on this basis. For this reason, an excursus on the new natural therapies is included. Because especially in nature and in the green, self-encounter is possible, which is illustrated by green Writing and green Meditation. Creative Writing should be learned as a technique that can help to cope with challenges in everyday life. It becomes clear that Integrative Body and Movement Therapy is a highly sensitive method for language in the Integrative Approach.

Key words: Integrative Body and Movement Therapy, Integrative Poetry- and Bibliotherapy, creative Writing, intermedial crossways, Green Writing

9 Literatur

Brinker, P., Petzold, H.G. (2019): Die Ökologische Dimension in der Supervision – Beiträge der Ökologischen Psychologie und Ökotheorie. Natur – Umwelt – Ressourcen. Mit einer Einführung von Hilarion G. Petzold. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 08/2019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=gruene Texte_brinker-petzold-oekologische-dimension-supervision-oekologische-psychologie-ressourcen-gruene-texte-08-2019.pdf

Domin, H. (2015): Das Gedicht als Begegnung. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) 11-17.

Fietzek, P. (2019): Ameisenbarbecue. Kurs „Kreatives Schreiben" für Jugendliche in einer gymnasialen Oberstufe. In*: Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hgg.) 721-731.

Frühmann, R. (2015): Poesie - ein Weg zu sich selbst. Metareflexionen zur Überwindung von Entfremdung durch poietisches Sagen. In: *Petzold, H.G., Orth, I*. (Hgg.) 219-247.

Höhmann-Kost, A. (2009): Der komplexe Bewegungsbegriff. In: *Waibel, M., Jakob-Krieger, C.* (Hrsg.) 21-25.

Höhmann-Kost, A. (2011): „Eigenleibliches Spüren" und „Körperliche Reaktionen". Ein leibphänomenologischer Zugang in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. *Integrative Bewegungstherapie. Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheitsförderung* - 03/2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=hoehmann-kost-eigenleibliches-spueren-koerperliche-reaktionen-leibphaenomenologischer-zugang-IBT-03-2011pdf.pdf

Höhmann-Kost, A. (2012): Arbeit an der „persönlichen Souveränität" - Wahrnehmung und ihre Bedeutung für die Praxis der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. *Integrative Bewegungstherapie. Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheitsförderung* - 02/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=hoehmann-kost-arbeit-an-der-persoenlichen-souveraenitaet-wahrnehmung-bedeutung-praxis-IBT-02-2012.pdf

Höhmann-Kost, A. (Hrsg.) (2018): Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis. 3., aktualisierte und ergänzte Auflage. Bern: Hogrefe.

Höhmann-Kost, A., Siegele, F. (2004): Integrative Persönlichkeitstheorie. Vortrag von Annette Höhmann-Kost und Frank Siegele im Rahmen einer FPI-Weiterbildungsgruppe „Sozialtherapie – Schwerpunkt Suchtkrankenhilfe". *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 11/2004. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Hoehmann-Siegele-Persoenlichkeitstheorie-Polyloge-11-2004.pdf

Jurtan, F. (2009): Expressives Schreiben in der Psychotherapie von Jugendlichen. Erfahrungen mit selbstgeschriebenen Lebensläufen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 28/2009. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_jurtan_fiona_expressives_schreiben_in_der_psychotherapie_polyloge28-2009.pdf

Klempnauer, E. (2017): Green Writing - Schreiben in der Natur und von Naturerfahrungen - Ein integrativer Ansatz kreativen und biografischen Schreibens. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* - 19/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_klempnauer-green-writing-schreiben-in-der-natur-naturerfahrungen-biographisch-gruene-text-19-2017.pdf

Köhler, D., Mühlke, S. (2016): Wandern und Schreiben. Chancen und Herausforderungen für die Umsetzung Integrativer Konzepte bei der Leitung von Schreibwerkstätten in der Natur. *Heilkraft der Sprache* – 08/2016. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_koehler-muehlke-wandern-schreiben-umsetzung-leitung-schreibwerkstaette-heilkraft-sprache-08-2016.pdf

Kretzschmar, Ch. (2017): Kleine Literaturapotheke. Anregungen zur Textauswahl vor dem Hintergrund der Poesie- und Bibliotherapie im Integrativen Verfahren. In: Petzold, H.G., Leeser, B. & Klempnauer. E. (Hgg.): ‚Wenn Sprache heilt'. Handbuch für Poesie- und Bibliotherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth'. AISTHESIS psyche-Verlag. Auch in: *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 10/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_kretzschmar-kleine-literaturapotheke-heilkraft-sprache-10-2017.pdf

Leedy, J.J. (2015): Prinzipien der Poesietherapie. In: Petzold, H., Orth, I. (Hgg) 243-247.

Leeser, B. (2011): Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft, der Heilung und der Schönheit. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 23/2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_leeser-poetik-der-walderfahrung-quelle-der-kraft-_der-heilung-und-der-schoenheit-polyloge-23-2011.pdf

Leeser, B. (2019): Worte werden Bilder - Bilder werden Worte. Poesietherapie in der klinischen Behandlung von Depressionen und Erschöpfungskrankheiten. In: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hgg.) 371-398.

Leitner, A. (2010): Handbuch der Integrativen Therapie. Wien: Springer.

Liepelt, A. (2019): Kreatives Schreiben mit krebskranken Menschen. In: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hgg.) 753-771.

Mathias-Wiedemann, U., Petzold, H.G. (2019): Impulse für die „Neuen Naturtherapien“. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 31/2019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=mathias-wiedemann-petzold-2019-impulse-fuer-die-neuen-naturtherapien-gruene-texte-31-2019.pdf

Mogorovic, B. (2017): Die aktuelle Zeitstruktur und das Phänomen der Resonanz. Überlegungen von Hartmut Rosa und Quergänge zum Integrativen Ansatz der Supervision und Therapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 22/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_mogorovic-aktuelle-zeitstruktur-phaenomen-resonanz-hartmut-rosa-querga-enge-polyloge-22-2017.pdf

Orth, I. (1994): Unbewusstes in der therapeutischen Arbeit mit künstlerischen Methoden, kreativen Medien - Überlegungen aus der Sicht „Integrativer Therapie“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 02/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-unbewusstes-in-der-therapeutischen-arbeit-mit-kuenstlerischen-methoden-polyloge-02-2012.pdf

Orth, I. (1994a): Der „domestizierte Körper“ – Die Behandlung „beschädigter Leiblichkeit“ in der Integrativen Therapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 02/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-domestizierte-koerper-die-behandlung-beschaedigter-leiblichkeit-in-der-it-polyloge-02-2015.pdf

Orth, I. (2009): Leib - Sprache - Gedächtnis - Kontextualisierung. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 11/2009. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth_leibsprache_polyloge_11-2009.pdf

Orth, I. (2015): Unsägliches sagbar machen. Die Poesie- und Bibliotherapeutin Ilse Orth im Gespräch mit der Textpraxis-Redaktion. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 01/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_orth-unsaegliches-sagbar-machen-interview-heilkraft-sprache-01-2015.pdf

Orth, I. (2018): Freude am Schöpferischen. Collagierende Überlegungen zu Ko-kreativität, persönlicher Lebenskunst, Lebens- und Weltgestaltung. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 18/2018. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-freude-am-schoepferischen-ko-kreativitaet-persoenliche-lebenskunst-weltgestaltung-polyloge-18-2018.pd

Orth, I., Petzold, H.G. (1990c): Metamorphosen - Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 03/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-1990c-metamorphosen-prozesse-der-wandlung-in-der-intermedialen-arbeit-polyl-03-2015.pdf

Orth, I., *Petzold, H.G.* (1993c): Zur "Anthropologie des schöpferischen Menschen". In: *Petzold, H.G., Sieper, J.*(1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., Paderborn: Junfermann, 93-116. Auch in *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 04/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (1995b): Gruppenprozeßanalyse - ein heuristisches Modell für Integrative Arbeit in und mit Gruppen. *Integrative Therapie* 2, 197-212. Auch in *Textarchiv Petzold* 1995, http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/orth-i-petzold-h-g-1995b-gruppenprozessanalyse-ein-heuristisches-modell.html und https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=orth-petzold-1995b-gruppenprozessanalyse-heuristisches-model-fuer-integrative-arbeit-in-mit-gruppen.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (2000): Integrative Therapie: Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie und Kulturarbeit – ein ,,lifespan developmental approach. Theorie, Praxis, Wirksamkeit, Entwicklungen. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 08/2000. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-2000-integrative-therapie-biopsychosoziale-modell-kritische-humantherapie-polyl-08-2000.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (2008): Leib und Sprache. Über die Poiesis integrativer und kreativer Psychotherapie - Zur Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2008*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (2009): Heilende Bewegung. Die Perspektive der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 04/2009. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth_petzold_heilende_bewegung_polyloge_04_2009.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (2014): Kreatives Schreiben als WEG der Kokreativität. *Heilkraft der Sprache* – 03/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSprache-NEU_orth-petzold-2014-kreatives-schreiben-als-weg-der-kokreativitaet-heilkraft-sprache-03-2015pdf.pdf

Orth, I., Petzold, H.G. (2015): Überlegungen zur Eigenständigkeit kunsttherapeutischer Methoden und Medien. In: *Petzold, H. & Orth, I.* (Hgg.) 413-431.

Orth, I., Petzold, H.G. (2018): „Integrative Poesie- & Bibliotherapie“ – Ein „Lernendes Verfahren“ für „lernfreudige Menschen“. Materialien zur Einarbeitung in die Integrative THEORIE, PRAXEOLOGIE und PRAXIS für die curriculare Weiterbildung. *Heilkraft*

der Sprache und Kulturarbeit 03/2018. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_orth-petzold-2018-integrative-poesie-u-bibliotherapie-theorie-praxeologie-heilkraft-sprache-03-2017.pdf

Petzold, Christa (1972b): Lebendige Geschichte – alte Menschen berichten. Anleitung zur Arbeit mit Biographie und biographischen Erfahrungen nach *Hilarion G. Petzold*. Büttgen: VHS Büttgen. Auch in: *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 1972*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-christa-1972b-lebendige-geschichte-alte-menschen-berichten-anleitung-biographie-petzold-1972.pdf

Petzold, H.G. (1965): Géragogie - nouvelle approche de l'éducation pour la vieillesse et dans la vieillesse. Publications de L'Institut St. Denis 1, 1-19; http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1965-gragogie-nouvelle-approche-de-lducation-pour-la-vieillesse-et-dans-la-vieillesse.pdf; dtsch. (1972i): Geragogik ein neuer Weg der Bildungsarbeit für das Alter und im Alter, als Vortragsversion von idem 1965 auf dem „Studientag Marie Juchacz“,2. Mai 1972. Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf Eller, Altenheim Eller repr. in: *Petzold*, H.G., 1985a. Mit alten Menschen arbeiten. *Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie*, Pfeiffer, München, S. 11-30; erw. Neuaufl., Pfeiffer, Klett-Cotta 2004a, 86-107; http://www.fpi-19 publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1985b-angewandte-gerontologie-als-bewaeltigungshilfe-fuer-das-altwerden-das-alter-im-alter.pdf.

Petzold, H.G. (1977c/2012): Die Medien in der Integrativen Pädagogik und Therapie. Erschienen als: Die Medien in der integrativen Pädagogik. In: *Petzold, H.G., Brown, G.* (Hrsg.) Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung. München: Pfeiffer. 101-123. Auch in: *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 19/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-die-medien-in-der-integrativen-paedagogik-und-therapie-polyloge-19-2012.pdf

Petzold, H.G. (1985e, 2004a, 2019): Die Rolle der Gruppe in der therapeutischen Arbeit mit alten Menschen - Konzepte zu einer "Integrativen Intervention". *SUPERVISION Theorie – Praxis – Forschung* – 12/21019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-1985e-2004a-2019-rolle-der-gruppe-therapeutische-arbeit-alte-menschen-supervision-12-2019.pdf

Petzold, H.G.(1987b/2017): Gong-Singen, Gong-Bilder und Resonanzbewegung als "Sound Healing". Intermediale Prozesse in der Integrativen Therapie. *Integrative Therapie* 2/3, 194-234; repr. (1989c). In: *Die Heilkraft der Sprache* Jg. 2017. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1987b-2017-gong-singen-gong-bilder-resonanzbewegung-sound-healing-heilkraft-sprache-29-2017.pdf

Petzold, H.G. (1987d/2017). Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studientag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. Polyloge Jg. 2016; gekürzte in: *Richter, K.* (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: *Matthies, K.,* Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. Auch in: *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 06/2017. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf

Petzold, H.G. (1988n/1990): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und I, 2 Paderborn: Junfermann, 2. Auflage 1990.
Online: 3. revid. und überarbeitete Auflage 1996a.
Band 1: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=Petzold-1988n3-Integrative-Bewegungs-und-Leibtherapie-Bd-I-1.pdf
Band 2: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=Petzold-1988n3-Integrative-Bewegungs-und-Leibtherapie-Bd-I-2.pdf

Petzold, H.G. (1989h): „Leben ist Bewegung" - Überlegungen zum "komplexen Bewegungsbegriff" und zum Konzept der "Kommotilität" in der Integrativen Bewegungstherapie. *Integrative Bewegungstherapie. Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheitsförderung* - 02/1991. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-1989h-leben-ist-bewegung-ueberlegungen-komplexer-bewegungsbegriff-kommotilitaet-ibt-01-1991-1.pdf

Petzold, H.G. (1994c/2015): Metapraxis: Die "Ursachen hinter den Ursachen" oder das "doppelte Warum" - Skizzen zum Konzept "multipler Entfremdung" und einer "anthropologischen Krankheitslehre" gegen eine individualisierende Psychotherapie. In: *Hermer, M.* (1995) (Hrsg.): Die Gesellschaft der Patienten. Tübingen: dgvt-Verlag. 143-174. Auch in: *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 13/2015. https://www.fpi-publikation.de/polyloge/13-2015-petzold-h-g-1994c-metapraxis-die-ursachen-hinter-den-ursachen-oder-das-doppelte/

Petzold, H.G. (1995f): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit - anthropologische Reflexionen, Vortrag auf dem internationalen Symposion des Orff-Instituts am 29.06.1995 in Salzburg. In: *Orff-Schulwerk Forum Salzburg* (1995) (Hrsg.): Das Eigene - das Fremde - das Gemeinsame, Dokumentation. Salzburg: Mozarteum, 20-32. Auch in: *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 31/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-sehnsucht-nach-verbundenheit-reflexionen-heilkraft-sprache-31-2017.pdf

Petzold, H.G. (1996f/2013): Krankheitsursachen im Erwachsenenleben - Perspektiven für Diagnostik, Therapie und Lebenshilfe aus integrativtherapeutischer Sicht*. Integrative*

Therapie 2/3, 288-318 und *POLYLOGE* 10/2013. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2013-petzold-h-g-1996f-krankheitsursachen-im-erwachsenen-leben-perspektiven-fuer.html

Petzold, H.G. (1996r): Die eigene Lebensgeschichte verstehen lernen. Vortrag mit der Volkshochschule München. In: Dokumentation der 10ten Münchner Gestalttage. Prozeß und Diagnose – Gestalttherapie und Gestaltpädagogik in Praxis, Theorie und Wissenschaft. GFE-Verlag: Eurasburg. S. 25-50. Auch in: *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 22/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1996r-die-eigene-lebensgeschichte-verstehen-lernen-heilkraft-sprache-22-2017.pdf

Petzold, H.G. (1997p, Neueinstellung 2012): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. Der Text erschien zuerst in: *Petzold*, H.G. (1997p): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. *Integrative Therapie* 4 (1997) 435-471 und dann in: *Petzold*, Integrative Supervision (1998a/2007a) 353-394. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 12/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-das-ressourcenkonzept-in-sozialinterventiven-praxeologie-systemberatung-polyloge-12-2012.pdf

Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne*. Gestalt* (Schweiz) 34, 43-46.

Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. Update von 1999q. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 09/2006. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-selbst-als-knstler-kunstwerk-rezeptive-kunsttherapie-heilende_kraft-polyloge-09-2006.pdf

Petzold, H.G. (2000a): Die „GRUNDREGEL“ der „Integrativen Therapie“ 2000. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2009.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold_2000a_grundregel.pdf

Petzold, H.G. (2000g): Integrative Traumatherapie: Integrierende und Differentielle Regulation (IDR-T) für postraumatische Belastungsstörungen – „quenching“ the trauma physiology. *Integrative Therapie 2/3, 367-388;* auch in *Petzold, H.G, Wolff, H.-U., Landgrebe, B., Josić, Z. (2002): Das Trauma überwinden. Integrative Modelle der Traumatherapie.* Paderborn: Junfermann*. - http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2000g-integrative-traumatherapie-integrierende-und-differentielle-regulation.html.*

Petzold, H.G. (2002j/2017): Der „informierte Leib“ - „embodied and embedded“ als Grundlage der Integrativen Leibtherapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen*

Akademie für psychosoziale Gesundheit – 07/2002. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2002j-2017-der-informierte-leib-embodied-and-embedded-leibgedaechtnis-polyloge-03-2017.pdf

Petzold, H.G. (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a.

Petzold, H.G. (2003e): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 02/2011. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle- ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html.

Petzold, H.G. (2005b): Sinnfindung über die Lebensspanne: collagierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, ABERSINN - integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 14/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sinnfindung-collagierte-gedanken-sinnlosigkeit-abersinn-_transversal-polyloge-14-2012.pdf

Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik. Materialien zu ökologischen Stress- und Heilungspotentialen - die Sicht der Integrativen Therapie. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 16/2006. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-oekosophie-oekophilie-oekopsychosomatik-potentiale-integrative-therapie-polyloge-16-2006.pdf

Petzold, H.G. (2009k/2011): Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine Ethik und Praxis „melioristischer Humantherapie und Kulturarbeit“ durch Multi- und Interdisziplinarität, Metahermeneutik und „dichte Beschreibungen“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 15/2009; repr. in: *Petzold, H.G., Sieper, J.* (2011): Menschenliebe heilt. Altruismus und Engagement. Potentialorientierte Psychotherapie. Die Aktualität des HENRY DUNANT 1828 – 1910. Wien: Krammer. S. 137 – 244. - http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzoldtransversale-erkenntnisprozesse-integrativen-therapie-altruistische-ethik-polyloge-15-2009.pdf

Petzold, H.G. (2009c): Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. Psychologische Medizin 1 (Graz) 20-33. *Textarchiv H.G. Petzold et al. Jahrgang 2009.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf-petzold-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-in-der-integrativen-therapie.pdf

Petzold, H.G. (2010b): Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 9-26 und *POLYLOGE* 11/2010. http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfaehigkeit.html

Petzold, H.G. (2010f): „Sprache, Gemeinschaft, Leiblichkeit und Therapie“. Materialien zu polylogischen Reflexionen, intertextuellen Collagierungen und melioristischer Kulturarbeit – Hermeneutica. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 07/2010. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-07-2010-petzold-h-g-2010f.html.

Petzold, H.G. (2011e): INTEGRATIVE THERAPIE KOMPAKT 2011 - Definitionen und Kondensate von Kernkonzepten der Integrativen Therapie - Materialien zu „Klinischer Wissenschaft“ und „Sprachtheorie“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 1/2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-kompakt-2011-upd.2011e-definitionen-und-kondensate_-polyloge-01-2011.pdf

Petzold, H.G. (2011i, Update von 2002h): „Klinische Philosophie“ – Menschen zugewandtes Lebenswissen von Natur und Kultur in der Integrativen Therapie. Collagierte Materialien (I) zu einer „intellektuellen Biographie“. Neueinstellung Fassung 2011i. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2011*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2002h-2011i-klinische-philosophie-menschen-zugewandtes-lebenswissen-textarchiv-2011.pdf

Petzold, H.G. (2011j, Update von 2002p): „Lust auf Erkenntnis“. ReferenztheoretikerInnen der Integrativen Therapie. Polyloge und Reverenzen – Collagierte Materialien (II) zu einer intellektuellen Biographie und zu 45 Jahren „transversaler Suche und kokreativer Konnektivierung“ (1965-2010). Erstversion 2002p, erw. 2004b und Updating 2006e, Neueinstellung Fassung 2011j. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2011*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2002p-updating-2006-2011j-lust-auf-erkenntnis-polyloge-und-reverenzen.pdf

Petzold, H.G. (2012h): Integrative Therapie - Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 15/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-integrative-therapie-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege-polyloge-12-2012.pdf

Petzold, H.G. (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheo-

retisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 04/2020.
1. Teil: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungspsychologisch-s-407-504-polyloge-04-2020.pdf
2. Teil: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2012q-transversale-identitaet-entwicklungspsychologisch-s-505-603-reduz-polyloge-04-2020.pdf

Petzold, H.G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie. Aus: *Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J.* (2014): Die „Dritte Welle“. Neue Wege der Psychotherapie. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2014.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf

Petzold, H.G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 05/2015, ergänzte Fassung. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude-polyloge-05-2015.pdf

Petzold, H.G. (2015k): Integrative Therapie aktuell 2000 – 2015. Transversale und mundane Hominität. Den Menschen „von der Welt und der Natur her“ denken. Klinische Kompetenz & soziales Engagement, ökologischer Naturbezug & kritische Kulturarbeit. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 20/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2015k-integrative-therapie-aktuell-hominitaet-natur-kritische-kulturarbeit-polyloge-20-2015pdf.pdf

Petzold, H.G. (2016f): Narrative Biografiearbeit und Biographieerarbeitung in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliotherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. Praxeologisches Material zur Vor- und Nachbereitung biographischen Arbeiten. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 02/2016. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf

Petzold, H.G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 19/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf

Petzold, H.G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur- und Welterkenntnis, „kreativ-collagierendes Denken“, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ in der Integrativen Therapie - vorläufige Arbeitsversion. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 05/2020. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf

Petzold, H.G. (2019n): Zur „ökologischen Intensivierung“ des Lebens – ein Bildungsziel mundanen Weltverstehens und geistigen Lebens. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 18/2019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019n-oekologische-intensivierung-des-lebens-bildungsziel-mundanen-weltverstehens-gruene-texte-18-2019.pdf

Petzold, H.G. „et al“ (2001b): „Lebensgeschichten verstehen, Selbstverstehen, Andere verstehen lernen“ – Polyloge collagierender Hermeneutik und narrative „Biographiearbeit“ bei Traumabelastungen und Behinderungen. Düsseldorf/Hückeswagen. Düsseldorf/Hückeswagen. *POLYLOGE*: *Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* - 04/2001 auch in: *Integrative Therapie* 4/2002, 332-416, http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2001-hilarion-g-petzold-et-al-2001b.html und in *Petzold, H.G.* (2003g): Lebensgeschichten erzählen. Biographiearbeit, narrative Therapie, Identität. Paderborn: Junfermann, S. 332-416.

Petzold, H.G., Beek, Y. van, Hoek, A.-M. van der (1994/2016): Grundlagen und Grundmuster "intimer Kommunikation und Interaktion" - "Intuitive Parenting" und "Sensitive Care-giving" von der Säuglingszeit über die Lebensspanne. In: *Petzold*, *H.G.* (1994j): Die Kraft liebevoller Blicke. Psychotherapie und Babyforschung Bd. 2: Paderborn: Junfermann, 491-646. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-beek-hoek-1994a-grundlagen-intime-kommunikation-intuitive-parenting-polyloge-02-2016.pdf

Petzold, H.G., Berger, A. (1996a/Neueinst.2019): Die Rolle der Gruppe in der Integrativen Bewegungstherapie. *POLYLOGE*: *Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit.* https://www.fpi-publikation.de/polyloge/19-2019-petzold-h-g-berger-a-1996a-neueinst-2019-die-rolle-der-gruppe-in-der-integrativen-bewegungstherapie/

Petzold, H.G., Brühlmann-Jecklin, E., Orth, I., Sieper, J. (2007): „Methodenintegrativ“ und „multimodal“ – kokreative Strategien in den Konfluxprozessen der „Integrativen Therapie“. Zur Geschichte und Bedeutung der Begriffe. Mitgliederrundbrief der Deutschen Gesellschaft für Integrative Therapie 2, 24 -36. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 33/2008. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-33-2008-petzold-bruhlmann-jecklin-orth-sieper.html

Petzold, H.G., Hömberg, R. (2017): Ökopsychosomatik - ein integratives Kernkonzept in den „Neuen Naturtherapien“. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 07/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-hoemberg-oekopsychosomatik-integratives-kernkonzept-neue-naturtherapien-gruene-texte-07-2017.pdf

Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E. (Hgg.) (2019): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliotherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. Bielefeld: Aisthesis.

Petzold, H.G., Mathias-Wiedermann, U. (2019a): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutualität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 03/2019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf

Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2020): Arbeiten zu den „Neuen Naturtherapien“ aus der EAG: Rahmenkonzepte, Grundgedanken, Terminologie. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 04/2020. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-wiedemann-arbeiten-zu-den-neuen-naturtherapien-der-EAG-gruene-texte-04-2020.pdf

Petzold, H.G., Moser, S., Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung” und „Lebensstilveränderung“. Erschienen in: Psychologische Medizin. 2, 2012. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2012.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (1985a/2015a): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten. Bielefeld: Aisthesis Verlag.

Petzold, H.G., Orth, I. (1993e/2017): Integrative Leibtherapie - Thymopraktik, die Arbeit mit Leib, Bewegung und Gefühl. Weiterbildung am Fritz Perls Institut und an der EAG. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 27/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-1993e-2017-integrative-leibtherapie-thymopraktik-leib-bewegung-gefuehl-polyloge-27-2017.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (1998/2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie. – *SUPER-*

VISION Theorie – Praxis – Forschung – 06/2014. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-orth-1998-2014-innerer-ort-persoenliche-souveraenitaet-kollegialitaet-coaching-sup-06-2014.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. Auch in: *Petzold, H.G., Orth, I.* (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. 689-791 und in *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 09/2009. http://www.fpi- publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold_orth_unterwegs-selbst_2004b_poly loge_09-2009.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2005b): Sinn, Sinnerfahrung, Sinnstiftung als Thema der Psychotherapie heute – einige kritische Reflexionen. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 26/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2005b-sinn-sinnerfahrung-sinnstiftung-thema-der-psychotherapie-heute-polyloge-26-2017.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2015b): Poesie- und Bibliotherapie. Entwicklung, Konzepte und Theorie - Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In: Petzold, H., Orth, I. (Hgg.) 21-101.

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: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 22/2018. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/22-2018-petzold-h-g-orth-i-2017a-interozeptivitaet-eigenleibliches-spueren-koerperbilder.html.

Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für „komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hgg.) 885-971. Auch in *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 31/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2017b-epitome-polyloge-integrative-therapie-mentalisierungen-interozeption-polyl-31-2017.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, „Green Exercises“. G*RÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 27/2016.

https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-orth-orth-petzold-2009-integrative-leib-u-bewegungstherapie-humanoekologisch-gruene-texte-27-2016.pdf

Petzold, H.G., Orth-Petzold, S. (2018a): Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 03/2019. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-orth-petzold-2018a-naturentfremdung-bedrohte-oekologisation-internetsucht-gruene-texte-03-2019.pdf

Petzold, H.G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie - „Green Meditation", „Therapeutic Guerilla Gardening". *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 01/2016. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grueneTexte_petzold-orth-petzold-orth-2013-freude-am-lebendigen-weiser-umgang-mit-natur-gruene-texte-01-2016.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2000a): Transgressionen I – das Prinzip narrativierender Selbst- und Konzeptentwicklung durch „Überschreitung" in der Integrativen Therapie – Hommage an Nietzsche. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 07/2000. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2000a-transgressionen-narrativierend-ueberschreitung-nietzsche-polyloge-07-2000.pdf.

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2008a): Der lebendige "Leib in Bewegung" auf dem WEG des Lebens – Chronotopos. Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. *Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2008*. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_pdf_petzold-orth-sieper_2008a-der_lebendige_leib_in_bewegung_auf_dem_weg_des_lebens.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. Schlusskapitel des neuen Buches „Mythen, Macht und Psychotherapie. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit", Petzold, Orth, Sieper, Bielefeld: Aisthesis. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 24/2013. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013-polyloge-24-2013.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014d): Die „Neuen Naturtherapien". Going Green in der Integrativen Therapie – Ökologische Bewusstheitsarbeit „hin zur Natur": salutogenes Naturerleben, Landschafts-, Garten- und tiergestützte Therapie. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 06/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sonstiges_petzold-orth-sieper-2014d-naturtherapien-going-green-oekologische_bewusstheitsarbeit-gruene-texte-06-2015.pdf

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014g): Einführung. Psychotherapie: MYTHEN und Diskurse der MACHT und der FREIHEIT. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 22/2014. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-sieper-2014g-einfuehrung-psychotherapie-mythen-diskurse-macht-freiheit-polyloge-22-2014.pdf

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019b): Integrative Therapie mit Kreativen Medien, Komplexen Imaginationen und Mentalisierungen als „intermediale Kunsttherapie" – ein kokreativer Ansatz der Krankenbehandlung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und Kulturarbeit. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 22/2019. https://www.fpi-publikation.de/polyloge/22-2019-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008-2010-2019b-integrative-therapie-mit-kreativen/

Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. *GRÜNE TEXTE Die NEUEN NATURTHERAPIEN* – 05/2019. http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html

Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a): "Leiblichkeit" als "Informierter Leib" embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem" und zur leibtherapeutischen Praxis. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 12/2012. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf

Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I. (2005): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie" als „Entwicklungstherapie" Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 02/2005. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2005-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-erkenntniskritische-entwicklungspsychologische.html und in: *Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W.* (2006): Integrative Suchttherapie.

Petzold, H.G., Stöckler, M. (1981f/1988h): Grundfragen der menschlichen Kommunikation im Lebensverlauf. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 17/2018. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-stoeckler-1981f-1988h-grundfragen-kommunikation-im-lebensverlauf-heilkraft-sprache-17-2018.pdf

Petzold, H. G., Trummer, A. (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 24/2017. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html

Rahm, D., Otte, H., Bosse, S., Ruhe-Hollenbach, H. (1993): Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. 2. Auflage 1993. Paderborn: Junfermann.

Räuchle, H. (2018): Prozesse persönlicher Hermeneutik und Lebensgestaltung durch die Integrative Poesie- und Bibliotherapie. Erschienen als Sonderdruck aus: Hilarion G. Petzold, Brigitte Leeser, Elisabeth Klempnauer (Hgg.): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliotherapie, Biographiearbeit und Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth. AISTHESIS VERLAG, Bielefeld 2018. *Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit* - 07/2018. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_raeuchle-persoenliche-hermeneutik-lebensgestaltung-int-poesie-u-bibliotherapie-heilkraft-sprache-07-2018.pdf

Rosa, H. (2020): Vom Wunder narrativer Resonanz. In: *Raabe, K., Wegner, F.* (Hrsg.) (2020): Warum lesen. Mindestens 24 Gründe. Berlin: Suhrkamp. 196-217.

Rubin, R.J. (2015): Bibliotherapie – Geschichten und Methoden. In: *Petzold, H., Orth, I.* (Hgg.) 103-134.

Sieper, J. (2006): „Transversale Integration“: Ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu ko-respondierendem Diskurs. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 14/2010. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_sieper_johanna-transversale_integration-polyloge_14_2010.pdf und in *Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W*. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. 19-37.

Thamm, A. (2015): Poesie und Integrative Therapie. Linguistische Überlegungen zu einem besonderen Sprachspiel. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) 135-157.

Uerlings, H. (2015): Literaturwissenschaft und Poesietherapie. In: *Petzold, H.G., Orth, I.* (Hgg.) 210-215.

Waibel, M., Jakob-Krieger, C. (2009): Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Stuttgart: Schattauer.

Wenk-Kolb, P. (2019): Aus meinem Weg erzählt… Hingabe an das Leben als persönliche Lebensaufgabe. Ein Erfahrungsbericht unter Einbeziehung der Integrativen Therapie. In: *Petzold, H.G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (Hgg.) 782-803