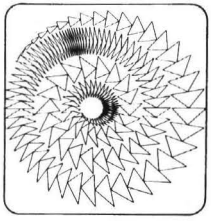
Integrative Therapie



Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration

Themenschwerpunkt:
Leibtherapie, Kampfkunst, Lauftherapie – Integrative Modelle

Anette Höhmann-Kost, Frank Siegele: „Arbeit an sich selbst" – der „Weg der Übung". Kampfkünste in der Integrativen Therapie und Supervision Suchtkranker

Hilarion G. Petzold, Jan Bloem, Petra C.M. Moget: Budokünste als „Weg" und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven

Jan Bloem, Petra C.M. Moget, Hilarion G. Petzold: Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? Forschungsergebnisse – Modelle – psychologische und neurobiologische Konzepte

Peter Schay, Hilarion G. Petzold, Cornelia Jakob-Krieger, Martin Wagner: „Laufen streichelt die Seele" – Lauftherapie mit Drogenabhängigen. Eine übungs- und erlebniszentrierte Behandlungsmethode der Integrativen Therapie

1-2/2004
30. Jahrg.

Junfermann Verlag

INTEGRATIVE THERAPIE

Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration
Begründet von Charlotte Bühler (†) und Hilarion Petzold

Herausgeber: Univ.-Prof. Dr. Dr. Dr. *Hilarion Petzold*, Düsseldorf/Amsterdam/Paris

Mitherausgeber: Dr. phil. *Renate Frühmann*, Salzburg — Dr. med. *Anton Leitner*, Zentrum für psychosoziale Medizin, Donau-Universität, Krems — Prof. Dr. phil. *Michael Märtens*, Ev. Fachhochschule Frankfurt — Prof. Dr. phil. *Heidi Möller*, Universität Innsbruck — Dipl.-Sup. *Ilse Orth*, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen — Prof. Dr. med. *Ulrich Schnyder*, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich — Dr. päd. *Waldemar Schuch* M.A., Fritz Perls Institut, Düsseldorf

Redaktion: *Peter Osten*

Wissenschaftlicher Beirat: Univ.-Prof. Dr. phil. *Reiner Bastine*, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg — Univ.-Prof. Dr. *Urs Baumann*, Psychologisches Institut der Universität Salzburg — Univ.-Prof. Dr. phil. *Klaus Grawe*, Psychologisches Institut der Universität Bern — Univ.-Prof. Dr. *Winfried Huber*, Lehrstuhl f. Klinische Psychologie der Universität Löwen — Univ.-Prof. Dr. med. *Horst Kächele*, Abt. Psychotherapie der Universität Ulm — Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil. *Uwe Koch*, Abt. für Medizinische Psychologie des Universitäts-Krankenhauses Eppendorf — Univ.-Prof. Dr. phil. *Jürgen Kriz*, Fachbereich Psychologie der Universität Osnabrück — Dr. med. *Grete A. Leutz*, Moreno Institut Überlingen — Univ.-Prof. Dr. phil. *Harry Schröder*, Fachbereich Psychologie der Universität Leipzig

International Board — Approaches to therapy: *George I. Brown*, Santa Barbara, Integrative Pädagogik (Confluent Education) — *Ruth C. Cohn*, Düsseldorf, Themenzentrierte Interaktion — *Fanita English*, Philadelphia, Transaktionale Analyse — *Bernd Fittkau*, Hamburg, Transpersonale Psychologie — *Stanislav Grof*, Big Sur, Psycholytische Therapie — *Jack J. Leedy*, New York, Poesietherapie — *Alexander Lowen*, New York, Bioenergetische Analyse — *Ilse Middendorf*, Berlin, Atemtherapie — *Zerka T. Moreno*, New York, Psychodrama — *Herbert Otto*, La Jolla, Persönlichkeitsentfaltung (Personal Growth) — *Anne A. Schützenberger-Ancelin*, Paris, Gruppendynamik — *Johanna Sieper*, Düsseldorf, Therapeutisches Theater — *Jan Velzeboer*, Maarsen, Kreativitätstraining — *Carl Whitaker*, Madison, Familientherapie — *Ken Wilber*, Boston, Spektrum-Psychologie — *Joseph Zinker*, Cleveland, Gestalttherapie —Ehemalige Boardmitglieder: *George Bach* † — *Kenneth D. Benne* † — *Vladimir N. Iljine* † — *Hanscarl Leuner* † — *Jakob L. Moreno* † — *Lore Perls* † — *Virginia Satir* † — Dr. *Norbert Nagler* †

Integrative Therapie – Erscheinungsweise: viermal jährlich in freier Folge.

Bezugspreis: Einzelheft € 10,–, Doppelheft € 19,–, Studentenabonnement € 30,–, Jahresabonnement € 39,– zuzüglich Versandkosten.

Schriftleitung: Prof. Dr. *H. Petzold*, FPI, Achenbachstr. 40, 40237 Düsseldorf.

Redaktion: *Peter Osten*, Winthirstraße 21, 80639 München.

Manuskripte und Buchbesprechungen sind an die Schriftleitung in zwei Exemplaren zu senden. Richtlinien zur Erstellung von Manuskripten sind bei der Redaktion erhältlich.

© Mit der Veröffentlichung in der Zeitschrift gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, 40237 Düsseldorf. Auch der auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

Verlag: Junfermann Verlag, Imadstraße 40, 33102 Paderborn.

Satz: Junfermann Druck & Service GmbH + Co. KG, 33102 Paderborn.

Druck: Druckerei Westerheide, 33175 Bad Lippspringe.

Bestellungen: Junfermann Verlag, Imadstraße 40, 33102 Paderborn.

Anzeigenverwaltung: Junfermann Verlag, 33102 Paderborn, Tel. (05251) 13 44-0.

Editorial

Vom „Wegcharakter" des menschlichen Lebens und der Therapie

Das menschliche Leben ist seit ältesten Zeiten und in allen Kulturen als „*Weg*" verstanden worden (*Petzold, Orth* 2004), ein Weg des Erlebens und Erfahrens (*Parmenides*, Fragment 1), als „*Lebensweg*", der „aufrechten Gangs" oder von „schwerer Bürde belastet", mit „freiem Mut und frischer Brust" oder „gramgebeugt" durchmessen wird. Und auch Therapie wird als Weg, „begleitete Wegstrecke" gesehen – *Freud* verwendet in dieser Bedeutung die „Reisemetapher" für den Weg einer Psychoanalyse. Die „Wegmetapher" knüpft an eine zentrale menschliche Erfahrung an, *in via, unterwegs*, „*auf dem Weg*" zu sein, einen „Lebensweg" zu durchmessen über die „ganze Lebensstrecke" hin, von der Kindheit bis zum Alter (*Petzold* 2004l; *Petzold/Orth* 2004b): eiligen Schritts oder gemächlich voranschreitend, hastend oder wegmüde sich voranschleppend, über kurze Strecken oder auf sich lang dehnenden, endlosen Straßen (in Kurzzeittherapien oder Langzeitanalysen), auf geraden Wegen oder verschlungenen Pfaden. Man hat sich *auf den Weg gemacht*, zu nahen und zu fernen Zielen, die erreicht werden sollen – rechtzeitig – und die auch verfehlt werden können oder wo man zu spät kommt und „vom Leben bestraft" wird. Erweisen sich die Ziele als unerreichbar oder nimmt man – uner*fahren* – die falsche Strecke, dann gerät man vielleicht *unterwegs* vom richtigen Weg ab und an „Leib und Leben" in Ge*fahr*, weil man nicht *wegkundig* ist und Um- und Irrwege geht, Wegzeichen übersieht, sich verläuft, verfährt, festfährt, liegen bleibt, auf der Straße liegt, nicht genügend Wegzehrung hat, Entbehrungen, Hunger und Durst zu erleiden hat, sofern man nicht einen Unterschlupf, Unterkunft findet, eine Herberge, die einen Fremdling, einen Entkräfteten, einen, der auf dem Weg gestrauchelt und gefallen ist, sich Verletzungen zugezogen hat, gastlich aufnimmt, versorgt und pflegt.

Es kann auch etwas Unvorhergesehenes eintreten, den Weg durchkreuzen. Wegelagerer können den Weg verstellen, den Durchgang verwehren. Man kann „unter die Räuber und Mörder fallen", den *Fähr*nissen des Weges erliegen, „auf der Strecke" bleiben oder Ge*fahren* gerade noch entrinnen. Vielleicht wäre man auch nicht mit „heiler Haut" davongekommen, wenn nicht *wegerfahrene* Mitreisende, *Weggefährten* und *Weggenossinnen* helfend beigesprungen wären oder Reisige dem Konvoi *Weggeleit* gegeben hätten, damit man gefährliche Strecken sicheren Fußes durchschreiten konnte oder – durch Wegführer richtig geleitet – *unwegsames* Gelände zu umgehen vermochte.

Übersetzt man diese „Wegmetaphern" in psychotherapierelevante Termini, so finden wir Begriffe wie Ressourcen, protektive Faktoren, Resilenzen, Traumata, Störungen und Konflikte, Defizite, kritische Lebensereignisse, Risikofaktoren, Belastungen, Noxen, Krisen, Ereignisketten, Krankheitskarrieren, soziale Unterstützung, *safe place* (...). Das alles sind pathogene und satutogene Einflüsse über die Lebensspanne hin (*Lorenz* 2004; *Petzold* 2004l) als leiblich konkrete Lebenser*fahrun*gen auf den individuellen und kollektiven Lebens*wegen*, und diese Perspektive bildet den Hintergrund für diese Sammlung von Texten mit dem Themenschwerpunkt „*Leibtherapie, Kampfkunst, Lauftherapie*".

Die Beiträge sind auf die Verwendung dieser Ansätze leiborientierter Methodik im Rahmen von Psychotherapie gerichtet oder auf ihren Einsatz als Formen der Begleitbehandlung in Verbindung mit einer Psychotherapie. *Bimodale* oder *multimodale* Behandlungswege – z.B. Medikation, Psychotherapie, Sporttherapie, oder: Psychotherapie, Entspannungstherapie, therapeutisches Reiten, oder: Psychotherapie, Familientherapie, Diethetik usw. – werden ja heute keineswegs mehr als Formen eklektischer „Polypragmasie" gesehen, als ein „Leipziger Allerlei", sondern als ein mehrdimensional ansetzendes therapeutisches Angebot, wie es in jeder psychosomatischen oder psychiatrischen Klinik oder in Fachkliniken für Suchtkranke Standard ist oder wie es in Tagesklini-

ken oder in den holländischen regionalen psychiatrischen Behandlungszentren mit ihren *multimodalen* Therapiemöglichkeiten selbstverständlich ist, um Patienten *„Wege der Heilung, Förderung, Entwicklung"* zur Verfügung zu stellen. Es gibt nämlich viele *Wege*, durch die man zu sich selbst, zum Anderen, zum Mitmenschen, zur Bewältigung von Problemen, zur Reduktion von Symptomen, zur Besserung von Erkrankungen finden kann, auf denen man sich aber auch verfehlen kann. Drei große Orientierungen sollen in diesem Kontext aufgegriffen werden:

- ➜ ***Wege*** der *Leibtherapie/Körpertherapie/körperorientierten Psychotherapie*, die in ihrer Qualität als Methoden der *Selbst*-Erfahrung und *Persönlichkeits*-Bildung neben ihrer kurativ-palliativen und gesundheitsfördernden Zielsetzung (*Schuch* 2000, *Orth/Petzold* 1998a, 2000) ganz wesentlich auch *„Wege zu sich selbst"* sind (*Vendette* 2003);
- ➜ ***Wege*** der *Sporttherapie und Bewegungstherapie*, hier der Lauftherapie (*Schay* et al., dieses Heft, vgl. *van der Mei* et al., *Integrative Therapie* 3, 1997, 374-428), wo im Umgang mit der durchmessenen Strecke Patienten ihren Willen schulen, Leiberleben in der Bewegung möglich ist und die psychophysische Selbstregulation unterstützt wird, wo soziale Erfahrungen, kommunikative Synchronisation, Solidarität im gemeinsamen sportiven Tun entstehen;
- ➜ ***Wege*** der *„Kampfkünste"* (*budo*) des fernöstlichen Kulturraums, des japanischen, chinesischen, indonesischen, aber auch des turkotatarischen und slawischen Bereichs. Sie waren nicht nur Methoden höchst effektiver Kampfpraxis, sondern auch *„Wege zur Entwicklung des Selbst"*, von persönlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Tugenden: der *Weg* (jap. *do*, slav. путь) des Kriegers, des Samurai, des Ratnik (ратник = Kämpfer).

Derartige Wegerfahrungen ergänzen den ***Weg*** einer Psychotherapie oft in sehr sinnvoller Weise. Sie bringen Dimensionen des *Körpers*, der *Leiblichkeit* in die oft ausschließlich, vielleicht sogar einseitig verbal orientierten *Psycho*therapien herein, und zwar in einer Weise, dass damit die Dynamik des interaktionalen, *dyadischen* Behandlungsprozesses etwa in einer tiefenpsychologischen Psychotherapie, einer Gestalt- oder Gesprächspsychotherapie nicht behindert wird, sondern eher gefördert wird – etwa durch *bimodales* Vorgehen: z.B. pro Woche eine Stunde verbale, konfliktorientierte Therapie plus zweimaliger Teilnahme (wegen der Trainingseffekte) an einer therapeutischen Laufgruppe oder wöchentlich eine verbale, „aufdeckende" Gruppentherapiesitzung plus einer Gruppensitzung mit Entspannungsverfahren o.Ä.

Inzwischen liegen immer mehr Erfahrungen mit derartigen „Kombinationsbehandlungen" vor, und auch der Einbezug der ostasiatischen Kampfkünste in klinische Therapieprogramme, in bimodale oder mutimodale Behandlungen, ja der Einsatz dieser „Wege" *als* Behandlungen findet Verbreitung. In den vorliegenden Beiträgen soll deshalb über diese Ansätze in breiter Weise informiert werden. Theoriekonzepte, klinische Erfahrungen, Forschungsergebnisse wurden zusammengetragen, so dass hier ein fundierter und bislang so noch nicht zugänglicher Überblick möglich wird.

Im beginnenden 20. Jahrhundert verbreiteten sich mit der zunehmenden Öffnung Japans, aber auch mit seiner kriegerischen Expansionspolitik die Kampfkünste in den russischen und westeuropäischen Raum und nach dem Zweiten Weltkrieg auch in den amerikanischen. Sie erfuhren dabei qualitative Umwandlungen: einmal hin zu Formen des modernen Wettkampfsports, zum anderen hin zu Formen eines *Weges* für die Entwicklung der Persönlichkeit und Förderung der körperlichen und geistig-seelischen Gesundheit, der Gelassenheit und des inneren Friedens, aber auch der Heilung von Krankheiten und Schwächezuständen. Die japanischen Formen (Karatedo, Aikido, Kendo, Kyudo usw.) sind unter dem Begriff *„Budo"*, „Weg der Kampfkunst", bekannt geworden, ein Term, mit dem man immer wieder (und eigentlich nicht exakt) auch Formen des chinesischen *wushu* (Tai-Chi, Kung-Fu, Ba-Gua-Zhang usw.) einbezieht. Budo- und Wushu-Formen haben als leibgegründete *Wege* der Bewegungsmeditation und Gesundheitserziehung bzw. als methodische Elemente in Ansätzen der klinischen Bewegungstherapie und auch der körperorientierten Psychotherapie, in der Sozialtherapie mit Suchtkranken

und Straftätern oder in der pädagogischen und heilpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zunehmend Verbreitung gefunden (*Bloem, Moget & Petzold*, S. 100-147). Das Potenzial dieser fernöstlichen Methoden der Gesundheitsförderung und Heilkunst für eine moderne „multimodale Behandlung" (*Petzold, Bloem & Moget*, S. 24-99), die neben dem psychotherapeutischen Ansatz *psychologischer* Behandlung von PatientInnen auch auf Möglichkeiten der Beeinflussung von *neurobiologischen* Parametern gerichtet ist, muss als viel versprechend angesehen werden. Für viele Menschen haben diese *Wege* des *Budo* Möglichkeiten einer „Arbeit an sich selbst" geboten (*Höhmann-Kost, Siegele*, S. 6-23), ihnen eine innere Orientierung gegeben und ihnen geholfen, ihr Leben aktiv im Sinne einer „*Lebenskunst*" zu gestalten. Damit wird ein defizitorientiertes, kuratives Denken überschritten in die Richtung von Möglichkeitsräumen, von Potenzialen, Ressourcen, ästhetischen Erfahrungen, die ein heilsames und bereicherndes Potenzial haben. Dieses Potenzial zu erschließen, wird besonders in Zeiten wichtig, in denen denaturierende Lebensformen, leibferne Lebensstile, Verdinglichungstendenzen negativer Leibkulturen die Lebendigkeit leiblichen Selbsterlebens auf der individuellen und auf der kollektiven Ebene bedrohen (*Morris* 2000) und in denen immer weiter reichende Eingriffe in unsere Natur durch Medizin, Molekularbiologie, *genetic engeneering* uns herausfordern, *Positionen* zu beziehen und zu entwickeln. Wir müssen uns fragen, *welche Leiblichkeit wir wollen*, für uns wollen, in einem heraufziehenden Zeitalter der Gentechnik und Genmanipulation, das in seinen futuristisch-fiktionalen Visionen „Cyborgs" (Mensch-Maschine-Verbindungen), Klone, Replikanten sieht. Hier stellt sich auch die Frage, welche ***Wege*** uns die traditionellen Kampfkünste mit ihrer Jahrtausende alten Geschichte und welche Möglichkeiten uns die therapeutischen Verfahren der Moderne mit ihrer noch kurzen Tradition im Angesicht der Spätmoderne und ihren Entwicklungen als „Überschreitungen" in die Zukunft einer *transversalen Moderne* aufzeigen, *Wege*, die mehr bieten können als den nostalgischen „Blick zurück", sondern die einen zukunftsfähigen „Blick nach vorn" ermöglichen.

Leibtherapie, Lauftherapie, Kampfkunst als ***Wege*** der *Heilkunst* und *Lebenskunst*, wie sie in den vorliegenden Beiträgen vorgestellt werden, bringen das Thema des „***Weges***", des „*Wegcharakters des menschlichen Lebens*" selbst in den Blick, ein Thema, das für das Erfassen von *Therapie*, ihren „Wegen der Heilung, Förderung und Persönlichkeitsentwicklung" und für das Verstehen von *Budokünsten*, ihren „Wegen der Selbstfindung und Selbsttranszendierung" essenziell ist. Beide Ansätze konvergieren in der Idee eines ganzheitlichen und differenziellen ***Weges*** zum eigenen Selbst, der ***Sinn*** stiftet (*Petzold/Orth* 2004a, b), und werfen dabei die Fragen nach Wegen zum Anderen bzw. zu den Anderen auf, danach, wie es um *gemeinsame Wege* bestellt ist, um *gemeinsame Lebenskunst*, und wie im „Weggedanken" und der Idee der „Lebenskunst" individualisierende und kollektivierende Perspektiven zu verbinden wären. Darüber ist nachzudenken.

Hilarion G. Petzold, Düsseldorf/Amsterdam

Literatur

Lorenz, F. (2004): Salutogenese. München: Reinhardt.

Morris, D.B. (2000): Krankheit und Kultur. Plädoyer für ein neues Körperverständnis. München: Kunstmann.

Orth, I., Petzold, H.G. (1998a). Heilende Bewegung – die Perspektive der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In: *Illi, U. Breithecker, D., Mundigler, S.* (Hg.): Bewegte Schule. Gesunde Schule. Zürich: Internationales Forum für Bewegung (IFB), S. 183-199.

—, — (2000): Integrative Therapie: Das „biopsychosoziale" Modell kritischer Humantherapie. *Integrative Therapie* 2/3, 131-144.

Petzold, H.G. (2004 l): Mit alten Menschen arbeiten. 2. Bde., Stuttgart: Pfeiffer/Klett-Cotta, 2. überarb. und erw. Aufl.

—, *Orth, I.* (2004a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie (Aisthesis Verlag, Bielefeld, in Vorber.).

—, — (2004b): „Unterwegs zum Selbst" und zur „Weltbürgergesellschaft" – „Wegcharakter" und „Sinndimension" des menschlichen Lebens aus Integrativer Perspektive, Hommage an Kant. Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf.

Schuch, W. (2000): Grundzüge eines Konzepts und Modells Integrativer Psychotherapie, *Integrative Therapie* 2, 145-202.

Vendette, M. (2003): Le chemin qui mène à soi. Outremont Québec: Les Éditions Quebechor.