

# Integrative Bewegungstherapie

## Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

**Herausgeber:** Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),  
*Cornelia Jakob-Krieger*, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;  
*Hermann Ludwig*, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,  
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

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

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.  
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

### Ausgabe 01/2010

## Waldprojekt: Gruppengestaltung - Bewegung - Erlebnis Patienten mit schweren Traumafolgestörungen (PTBS) machen neue Erfahrungen

*Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg \*

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 1/2009-2010

---

\* Aus der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: [info@ibt-verein.de](mailto:info@ibt-verein.de), Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com> ).

**Zusammenfassung: Waldprojekt: Gruppengestaltung - Bewegung - Erlebnis  
Patienten mit schweren Traumafolgestörungen (PTBS) machen neue  
Erfahrungen**

Die vielfältigen heilsamen Wirkungen von „Grünkrafterfahrungen“ bilden eine theoretische Hintergrundfolie für das Waldprojekt. Damit sind das Erleben der Natur und dessen Resonanzen im Selbsterleben gemeint. Auf diesem Weg geht es um die Bereitstellung einer „fördernden Umwelt“, um persönliche und gemeinschaftliche Ressourcen und Potentiale zu erschließen und zu entwickeln. Die Mittel dazu sind „Erlebnisaktivierung“ und „multiple Stimulierung“ aus der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie.

**Schlüsselworte:** Waldtherapie, Naturtherapie, *Integrative Bewegungstherapie*, Traumafolgestörungen, Trauma, PTBS.

**Summary:** Different beneficial effects of "green-energy experiences" form one theoretical background film for the forest project. This refers to the experience of nature and its resonances in self-realization. This path is about the provision of a "promoting environment" in order to develop and develop personal and community resources and potentials. The means are "experience activation" and "multiple stimulation" from Integrative Body and Movement Therapy.

**Keywords:** forest therapy, nature therapy, *integrative movement therapy*, trauma disorders, trauma, PTSD.

## **Waldprojekt: Gruppengestaltung - Bewegung - Erlebnis**

### **Patienten mit schweren Traumafolgestörungen (PTBS) machen neue Erfahrungen**

*Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg*

*„Je vielfältiger die Erlebnis- und  
Erfahrungsmöglichkeit, desto nachhaltiger  
werden die Selbstheilungskräfte des  
Menschen stimuliert. Die Beschneidung der  
Sinne, die Unterdrückung des Ausdrucks, die  
Begrenzung der Aktivität, die Monotonie  
führen in die Krankheit“*

*V.N. Iljine 1942*

### **Kontext**

An meinem Arbeitsplatz in einer psychosomatischen Klinik ist die Integrative Bewegungstherapie (IBT) Teilaspekt eines multimodalen ca. dreimonatigen psychotherapeutischen Behandlungskonzeptes. Die meisten Patienten dieser Gruppe waren in ihrer Kindheit und Jugend schweren Gewalterfahrungen, sexuellem Missbrauch und/oder erheblichen Vernachlässigungen ausgesetzt, oft über viele Jahre hinweg. Andere wurden durch technische Katastrophen (Zugunglück), Ermordung eines nahen Angehörigen u. ä. traumatisiert. Einige sind selber zu Tätern geworden (eigenes gewalttätiges/antisoziales Verhalten).

Therapieziele sind: Stabilisierung – bessere Bewältigung des Lebensalltags – Erweiterung des Handlungs- und Erlebensspielraums – Traumabearbeitung (nur in wenigen ausgesuchten Fällen).

Als Teilaspekt des stationären Gesamtbehandlungskonzeptes kommen in meiner bewegungs-therapeutischen Arbeit nur einige ausgewählte spezifische IBT-Konzepte zum Einsatz.

Normalerweise arbeiten die sechs Patienten meiner Gruppe 2 x wöchentlich an einem strukturierten Übungsprogramm. Dieses wird im Stehen durchgeführt (modifizierter Qi-Gong-Stil Yi Jin Jing nach Hans-Peter Sibler [www.taiji-qigong.ch](http://www.taiji-qigong.ch)).

#### **Ziele der Yi Jin Jing-Übungen:**

- die Würde des aufrechten Stehens/Aufrichtung
- Selbstwahrnehmung/Selbstbewusstsein
- Selbstzentrierung/Balance
- Selbstberuhigung/Stressregulation etc.

Dazu kommt 1 x wöchentlich ein Waldspaziergang. (Ein besonderer Glücksfall ist, dass die Klinik in einem sehr schönen Waldgebiet mit vielfältigen Möglichkeiten liegt.)

### **Ziele des Waldspaziergangs:**

- mit wachen Sinnen die äußere Umgebung/Natur wahrnehmen und erleben
- Erweiterung des Handlungs- und Erlebnisspielraums etc.

Ab- und zu ergibt sich durch zusätzliche Vertretungsstunden die Gelegenheit, mit den Patienten mehrere Stunden hintereinander zu arbeiten. Das nutze ich für Projekte. Im Folgenden beschreibe ich ein Waldprojekt. Der zeitliche Rahmen war 2 x 3 Stunden im Abstand von einer Woche.

## **Einführung**

Die vielfältigen heilsamen Wirkungen von „Grünkrafterfahrungen“ bilden eine theoretische Hintergrundfolie für mein Waldprojekt. Damit sind das Erleben der Natur und dessen Resonanzen im Selbsterleben gemeint. Dazu kommt der Einfluss von positivem sozialem Miteinander und insbesondere beziehe ich mich auf „Die Vier Wege der Heilung und Förderung“ (Petzold 1996). Die „Vier Wege ...“ sind Prozessstrategien und praxeologische Grundkonzepte bzw. vier komplexe Wirkfaktoren der Integrativen Therapie. Sie gründen u.a. auf der Erkenntnis: der organismisch-biologische Körper wird zum wahrnehmenden, fühlenden, denkenden, kommunizierenden Leib. Der Leib als „totales Sinnesorgan“ ist damit Voraussetzung allen Lernens, aller Erkenntnis und allen Bewusstseins. In der bewussten Wahrnehmung von vorhandenen Phänomenen – gemeinsam mit anderen Menschen – und dem gemeinsamen Umgang mit dieser wahrgenommenen Wirklichkeit, entsteht persönlicher und gemeinschaftlicher Sinn. Meine therapeutische Arbeit im Wald basiert hauptsächlich auf dem „3. Weg der Heilung und Förderung“, dem Weg der Erlebnisaktivierung, mit dem Ziel der Persönlichkeitsentfaltung. Grundannahme ist hier, dass der Mensch in seiner Persönlichkeit ein Leben lang durch drei Erfahrungsströme geprägt wird:

- durch die Gesamtheit aller positiven Erfahrungen
- durch die Gesamtheit aller negativen Erfahrungen
- durch die Gesamtheit aller Mangel Erfahrungen.

Auf diesem Weg geht es um die Bereitstellung einer „fördernden Umwelt“, um persönliche und gemeinschaftliche Ressourcen und Potentiale zu erschließen und zu entwickeln. Die Mittel dazu sind „Erlebnisaktivierung“ und „multiple Stimulierung“. Hier nutzen wir die „heilende Kraft“ positiver, gesundheitsfördernder Erfahrungen. Wir knüpfen an gute Quellen der Vergangenheit an - ohne biographisch aufdeckende Arbeit – und es werden neue, spielerische, kreative Atmosphären vermittelt. Dieser Zugang erreicht auch Menschen mit hohem Abwehryniveau, geringer Introspektionsfähigkeit und Menschen mit erheblich eingeschränktem Lebensstil, denn Atmosphären sind „ergreifende Gefühlskräfte“ denen man sich kaum entziehen kann.

## Anfangsphase

Wir haben Glück, denn unser Waldprojekt beginnt an einem sonnigen Tag. In Anlehnung an „Landart“ (z.B. von Andy Goldsworthy), stelle ich folgende Aufgabe: Die Gruppe soll mit den vorhandenen Naturmaterialien des Waldes, eine gemeinsame Gestaltung erarbeiten.

Die Patienten können sich kaum etwas darunter vorstellen. Dementsprechend hält sich die Begeisterung anfangs in Grenzen, die Atmosphäre ist angespannt.

Es ist Frühherbst. Das Laub beginnt sich zu verfärben, die ersten Blätter fallen. Das Waldprojekt startet mit der Suche nach einem geeigneten Platz. Wir ziehen kreuz- und quer durch den Wald und schließlich entscheiden sich die Patienten, nach Abwägen verschiedener Möglichkeiten, für eine ebene, teilweise moosbedeckte Fläche auf einer Anhöhe. – Zuerst werden herumliegende Baumstämme „aufgeräumt“, indem sie wie ein Rahmen um die gewählte Fläche herumgelegt werden. Astwerk und andere störende Dinge werden entfernt. Am Ende sieht es richtig hübsch aus und die Patienten sind sehr zufrieden mit „ihrem“ ordentlichen Platz. – Nun schwärmen wir aus um geeignetes Material für die Gestaltung zu suchen. Für heute sind feste Materialien vorgesehen, die von Wind und Wetter relativ unabhängig sind. In Frage kommen: Baumstämme, Äste und Steine. Mit Eifer wird eine Menge zusammengetragen und schließlich verstecken wir unsere „Schätze“ in einer Mulde neben einem großen Baum. Trotz einiger Anstrengungen wirken die Patienten nun zufrieden.

Ungeplant und für mich überraschend, haben die Patienten plötzlich Lust ihre Yi Jin Jing-Übungen hier im Wald zu üben!!! - Jeder will sich dafür in unmittelbarer Nähe zu unserem Gestaltungsplatz, einen eigenen Standort suchen. Ohne Murren lassen sie sich von mir anregen, auch diesen persönlichen Platz gut vorzubereiten. Störende Äste und Steinchen werden entfernt und der Boden wird durch kräftiges Stampfen geebnet und festgetreten und die Patienten nehmen sich Zeit, auch auf schrägem Untergrund eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen (Das ist deutlich schwieriger als auf dem Parkett des Übungsraumes).

Zwei Patientinnen suchen extra spannende Herausforderungen. Eine 18-Jährige will unbedingt auf einem halbvermoderten, unregelmäßigen Baumstumpf Tritt fassen und trotz erheblicher Schräglage in Balance kommen. - Eine Andere stellt sich, obwohl - bzw. gerade weil es ihr Angst macht, an den Rand einer ca. 2 m steil abfallenden Erdmulde.

Ich leite die Übungen in gewohnter Weise an. Alle sind konzentriert dabei. Auffällig wird nun, dass sich alle - ohne Absprache – auf einen gemeinsamen Bewegungsrhythmus einschwingen (Die gemeinsame Arbeit im Wald hat das Zusammengehörigkeitsgefühl gefördert). Das hat es im Übungsraum in der Klinik noch nie gegeben! - Nach einiger Zeit wird der Wunsch laut, sich in einen Kreis um eine dicke, hohe Buche zu stellen und dort weiterzuüben. – Nach wenigen Minuten entsteht eine dichte Atmosphäre. Jeder einzelne führt den Übungsablauf richtig durch und gleichzeitig ist das *gemeinschaftliche* Tun nun ganz im Vordergrund des Erlebens. Ein ergreifendes Miteinander ist entstanden. Alle spüren das! Einige sind zu Tränen gerührt. Die strukturierten Bewegungsfolgen fließen in ungewohnter Leichtigkeit und Synchronizität. Für Alle eine neue Erfahrung!

Im anschließenden Austausch bestätigen die Patienten meine Eindrücke: Bei beiden Übungsstandorten wurde das Üben als angenehm und mit größerer innerer Freiheit erlebt als im Innenraum der Klinik. Alle betonen wie gut ihnen die Frische des Waldes tut. (Das

Erleben von Frische ist ein Zeichen von Gesundheit und hat in klinischen Kontexten eine vielfach unterschätzte Erholungsqualität). Die 18-Jährige auf dem Baumstumpf, war wach und gut gelaunt und zufrieden, dass es ihr gelungen war im Gleichgewicht zu bleiben (für eine sehr instabile junge Frau mit erheblichen sozialen Anpassungsproblemen, ein schöner Erfolg). Die Patientin, die am Rand der Erdmulde üben wollte, war sehr beeindruckt, dass sich der wohlbekannte (Angst)Schwindel bald legte, als sie sich an meine Ermahnung erinnerte, immer mit leicht gebeugten Knien zu üben. Mit diesem flexiblen, stabilen Stand, ging die Angst zurück und sie *erlebte* zum ersten Mal, dass ihre Standfestigkeit mit der Flexibilität in den Knien zunimmt und sie so selber gezielten Einfluss auf ihre Befindlichkeit nehmen kann! Auf diese Weise konnte sie alle Übungen am Rande der Mulde machen, ohne die Angst des Abstürzens, weil sie ihre Stabilität als zuverlässig erlebte. - Alle Gruppenmitglieder brachten in bewegender Weise zum Ausdruck, wie wohltuend das gemeinsame Üben war. „Es war schön, die Übungen mit euch zusammenzumachen. Auf einmal war es nicht mehr wichtig, mein eigenes Ding zu machen. Das war sehr schön!“ (soziales Miteinander, Synchronisierung statt einsames Einzelkämpfertum).

## Mittlere Phase

Eine Woche später, beim zweiten Termin, ist der Himmel bewölkt. Außerdem gibt es eine gewisse Irritation, weil ein Patient entlassen und ein Neuer hinzugekommen ist. Dieser betont, dass er „mit so etwas nichts anfangen könne, so wie er auch mit moderner Kunst nichts anzufangen wisse“. Die Atmosphäre ist wieder angespannt und es ist ungewiss, ob unser Projekt weiter gelingen kann. – Auf dem Weg zu „unserem“ Platz im Wald beginnen wir sofort mit dem Sammeln von Gestaltungsmaterial und im Tun löst sich die Spannung bald und alle sind mit Eifer dabei. Diesmal geht es um vergänglicheres und leichteres Material. Wir haben zwei große Körbe dabei, die bald mit vielen herbstlich-gelben Blättern, Moos, Blumen, Pilzen, besonders geformten Zweigen u.ä. gefüllt sind. Als wir genügend beisammen haben und auch unsere „Schätze“ vom letzten Mal herbeigeschleppt sind und es ans Gestalten gehen soll, entsteht zunächst schweigende Ratlosigkeit. Keiner weiß, wie und wo man anfangen soll. - Ich schlage vor, mit der Mitte zu beginnen (Meine therapeutische Haltung wechselt je nach Situation: mal bin ich Teil der Gemeinschaft, mal Initiatorin und Mal bin ich Modell. Hier brauchen sie meine strukturierende Hilfe).

Das wird gerne aufgegriffen und bald entwickelt sich ein konzentriertes Arbeiten. Sie einigen sich, dass der Mittelpunkt eine Sonne sein soll, die durch leuchtendgelbe Blätter gelegt wird. Einige lassen sich dadurch anregen Sternbilder zu legen. So entstehen der „Große Wagen“ und andere Formationen. Ein lebhaftes Miteinander, indem man sich gegenseitig berät sowie nach der Meinung des Anderen fragt, Material anbietet für weiterführendes Gestalten oder diskutiert, ob es so oder anders schöner wäre. Manche geben sich große Mühe mit Einzelementen, andere haben mehr das Gesamte im Blick. Überraschende, schöne Ideen werden umgesetzt und sichtbar.

Als alle sich einig sind, dass die Gestaltung nun fertig sei (Abb. 1), ereignet sich eine kleine Überraschung. Der Himmel lichtet sich und die Sonne kommt zwischen den Wolken hervor und setzt mitten in unser Werk einzelne Sonnenflecken (Abb.2).



Abb. 1



Abb. 2

Das ist ein wunderschönes zusätzliches Gestaltungselement, an dem alle Freude haben. - Nun gehen wir langsam mehrmals um unser Werk herum, betrachten es von allen Seiten und am Ende findet jede(r) einen Standort, von dem aus ihr/ihm die Gestaltung am besten gefällt (Die Vielfalt der Einschätzungen wird sichtbar). Dann zeigt jeder was er oder sie gelegt hat, erzählt wie der Gestaltungsprozess erlebt wurde und was aus dieser Perspektive am besten gefällt. Alle sind erstaunt, wie schön es geworden ist. Eine Frau bemerkt tief bewegt: „Für mich ist das Eindrücklichste, dass wir keinerlei Plan hatten, dass wir keine gemeinsame Strategie festgelegt haben und dass es sich ganz von alleine zu etwas so Schöner entwickelt hat“ (für eine extrem kontrollbedürftige und zielorientierte Person eine überwältigende Erfahrung). Ich glaube, sie spricht hier auch für die anderen Gruppenmitglieder.

Am Ende findet unser Neuer auch noch seine Rolle. Er ist der Einzige mit einem Fotoapparat und alle stimmen freudig zu, dass er Bilder macht. Das tut er mit großem Engagement und so wird auch er ein wichtiger Teilnehmer des Projektes (Ihm verdanke ich die Bilder).

Als Abschluss für unser Waldprojekt habe ich ein gemeinsames „Picknick“ vorbereitet. In einem Rucksack habe ich eine große Thermoskanne mit heißem Tee, Pappbecher, drei Äpfel und ein Messer mitgebracht. Als inzwischen gut eingespieltes Team, finden wir schnell Baumstämme die zum Sitzen geeignet sind und die wir zu einem Kreis zusammenlegen. Dann verteile ich, zur Verwunderung der Patienten, den warmen, süßen Tee und schneide meine drei Äpfel in Schnitze. Als ich beginne sie zu verteilen entsteht eine heimelige, berührte Atmosphäre. Jeder will Apfelschnitze haben und der süße Tee schmeckt überraschenderweise auch denjenigen, die keinen süßen Pfefferminztee mögen (Der Kontext beeinflusst auch den Geschmack!). Ich glaube, es ist etwas wie Glück in der Luft. Einige haben so etwas noch nie erlebt. Das „Picknick“ bleibt Allen als emotional starke Szene in Erinnerung (alternative, korrigierende Erfahrung, Genuss, Freude, Gemeinschaft, „nachnähren“ im wörtlichen und übertragenen Sinne).

## Schlussphase

Nach vier Wochen gehen wir im Rahmen unserer üblichen Spaziergänge noch einmal zu „unserem“ Platz. Die Patienten sind sichtlich enttäuscht (deutlicher emotionaler Ausdruck), weil so gut wie nichts mehr von unserer Gestaltung übrig geblieben ist. Das hatte niemand erwartet! Sogar große Steine und dicke Baumstämme sind weg. – In der Reflexion wird aber jetzt deutlich, welch klares *inneres* Bild jeder Einzelne noch in sich hat. Die Erinnerung wird als etwas Bleibendes bewusst und in diesem Fall als tröstend erlebt und darüber entsteht ein lebendiger Austausch.

Plötzlich geschieht ein kleines Wunder! Genau an der Stelle, an der man noch den Mittelpunkt unserer Gestaltung erahnen kann, entdecken wir einen ganz besonders dicken Frosch, der bewegungslos im Moos sitzt und glotzt. – (Wir haben hier noch nie einen Frosch gesehen!). Nach langem Bestaunen wird der Frosch ein wenig angestupst bis er sich in langsamen Sprüngen entfernt. Wir schauen ihm lange nach, bis er im Gebüsch verschwunden ist. Der Prozess geht immer noch sichtbar weiter!

Wochen später erzählt mir eine neue Patientin, die U. habe ihr gerade von dem Waldprojekt „vorgeschwärmt“, das sei „cool“ gewesen. U. ist die 18-Jährige. Kann man mehr an positiver Resonanz erwarten?



## Ausklang

Ich glaube, in diesen gemeinsamen sechs Stunden im Wald ist es gelungen, etwas von „fördernder Umwelt“ und korrigierenden, alternativen Erfahrungen („3. Weg der Heilung und Förderung“) zu ermöglichen. Das Erleben der Natur, das kreative Gestalten als ästhetische Erfahrung von Sinnerleben, und nicht zuletzt das Gemeinschaftserleben, wirken.

Nicht nur traumatische Szenen werden ins Leibgedächtnis eingepägt, sondern auch die schönen Erfahrungen. Letztere dienen als Puffer gegen überfordernde, schreckliche Erinnerungen und die alltäglichen Probleme. – Ein gemeinsamer Prozess mit Phasen von unterschiedlichsten Aktivitäten und Gefühlen wurde erlebt, vom Misstrauen über Angst und Ärger bis zu Trost, Freude, Überraschung und Stolz. Schwierigkeiten wurden überwunden. Am Ende steht die Erfahrung: Das war eine gelungene gemeinsame Sache! - Das lässt hoffen, dass die Selbstheilungskräfte, im Sinne von Moreno, durch die Vielfalt der positiven Erlebnisse, gestärkt werden konnten.

Ich möchte mit diesem Bericht Mut machen, auch in den strengen institutionellen Alltagsstrukturen wach für Nischen und Möglichkeiten zu bleiben und sie zu nutzen. Nicht überall gibt es ein herrliches Waldgelände. Ich habe aber auch schon innerhalb der Klinik ein Stabprojekt mit Tomatenstützpfählen (für 1,99 € aus dem Baumarkt) durchgeführt. Vielleicht findet sich jemand, der für die nächste Ausgabe unserer Zeitung, *sein* Projekt vorstellt!

## Literatur

*Petzold, Hilarion* (1996) Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Bd. I/1, Junfermann Paderborn.

*Goldsworthy, Andy* (2000 u. 2001) bei Zweitausendeins Frankfurt am Main.



### Autorin

Annette Höhmann-Kost

Weiglestraße 12

D – 71640 Ludwigsburg

Tel. 0049 7141 53744

E-mail: ahoehmann@dgib.net

Ist das Herz auf dem Sprung, ist das Hirn auf der Hut  
Springt das Herz in die Luft, greift das Hirn nach dem Schirm  
Schwebt das Herz himmelwärts, spannt das Hirn seinen Schirm  
Stürzt das Herz auf den Schirm, ist das Hirn obenauf:  
Siehste, mein Lieber. Immer schön auf dem Teppich bleiben!

Robert Gernhardt 1997

Robert Gernhardt, Reim und Zeit. Gedichte. Philipp Reclam jun. Stuttgart 2009