

Rüdiger Gilsdorf

**Von der Erlebnispädagogik
zur Erlebnistherapie**

EHP - FACHBUCH

Hg. Anna und Milan Sreckovic

Der Autor:

Rüdiger Gilsdorf studierte Psychologie an der Universität Hamburg und promovierte mit der vorliegenden Arbeit an der Universität Koblenz-Landau. Er ist seit 1986 Mitarbeiter des Instituts für schulische Fortbildung und schulpsychologische Beratung (IFB) an der Beratungsstelle Bad Kreuznach.

Zahlreiche Veröffentlichungen zu Fragen erfahrungs- und handlungsorientierten Lernens, u.a. Co-Autor bzw. Herausgeber der Bücher *Kooperative Abenteuerspiele* (1995/2001) und *Abenteuer Schule* (1999). Weiterbildung in Gestalttherapie beim Institut für Humanistische Psychologie (IHP) in Eschweiler. Mitglied der Association for Experiential Education (AEE). Referententätigkeit für zahlreiche im Feld des Experiential Learning tätige Organisationen im In- und Ausland.

Rüdiger Gilsdorf

VON DER ERLEBNISPÄDAGOGIK ZUR ERLEBNISTHERAPIE

**Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens
auf der Grundlage systemischer
und prozessdirektiver Ansätze**

E H P
- 2004 -

© 2004 EHP – Edition Humanistische Psychologie
Johannesstraße 22, 51465 Bergisch Gladbach

Redaktion: Kathrin Pfeil

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Umschlagentwurf: Gerd Struwe
- unter Verwendung eines Bildes von Katharina Becker: "o.T." -
Satz: ISUG - Dr. Willfahrt, Nauheim
Druck und Verarbeitung: DD AG, Frensdorf

Alle Rechte vorbehalten
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or
transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical,
including photocopying, recording or by any information storage and
retrieval system, without permission in writing from the publisher.

ISBN 3-89797-024-4

Inhalt	Seite
1. Einleitung - Hintergrund und Ziel dieser Arbeit	11
1.1 Abenteuer und Erlebnis in Pädagogik und Therapie - Überblick über ein viel versprechendes Arbeitsfeld	11
1.1.1 Abenteuer in der Pädagogik – die Wiederentdeckung einer reformpädagogischen Idee	13
1.1.2 Abenteuer als Therapie – Ausgangspunkte für einen eigenen Ansatz	16
1.2 Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung im Schnittfeld von Pädagogik und Therapie	21
1.2.1 Ein übergreifendes Verständnis von Lernen	22
1.2.2 Helfen, Heilen, Verändern ... – Unterschiedliche Auffassungen von Psychotherapie	26
1.3 Erlebnistherapie als Synthese verschiedener therapeutischer Perspektiven	34
1.3.1 Überblick über die in die Arbeit einfließenden Ansätze	37
1.3.2 Überblick über die Akzente der eigenen Untersuchung	42
1.4 Grenzerfahrungen mit Sprache – Anmerkungen zum Umgang mit begrifflichen Schwierigkeiten	49
2. Adventure Therapy - Abenteuer als Medium der Persönlichkeitsentwicklung	52
2.1 Versuch einer Bestimmung des Abenteuerbegriffs	52
Abenteuer als Kategorie äußeren Erlebens /	53
Abenteuer als Kategorie inneren Erlebens /	54
Abenteuer als Kategorie gemeinsamen Erlebens /	55
Abenteuer als Metapher für einen Schritt menschlicher Entwicklung /	56
Grenzen des Abenteuerbegriffs	57
2.2 Konstrukte und Handlungskonzepte der Adventure Therapy	58
2.2.1 Wachstum als Aufbruch in Neuland	59
Jenseits des Gleichgewichts – Herausforderungen im Spannungsfeld von Stress und Flow /	61
Neues Setting - Der Mikrokosmos und die Dynamik der unfertigen Situation /	73
Kooperatives Umfeld – Lernen als Beziehungsprozess /	78
Problemlöseaufgaben – Ein Fokus ganzheitlichen Lernens	83
2.2.2 Wilderness Therapy als Ritual des Übergangs	86
Das Wesen der Schwellenerfahrung /	88
Ritual und Therapie /	92
Chancen und Problematik ritueller Gestaltungen	99
2.2.3 Modelle der Leitung und Begleitung	103

Das 'Aktionsmodell' /	106
Das 'Aktions-Reflexions-Modell' /	108
Das 'Framing-Modell' /	113
Das 'Reflection-in-action-Modell'	119
2.3 Medien der Adventure Therapy	125
2.3.1 Outdoor-Aktivitäten – Die Entdeckung der Natur als Lernfeld für Persönlichkeitswachstum	127
Natur als Ort mit heilsamen Potenzialen /	127
Spektrum und Möglichkeiten der Outdoor-Aktivitäten	132
2.3.2 Initiativ- und Problemlöseaufgaben – Die Inszenierung des Abenteuers im Spiel	140
Spiel als Lern- und Erfahrungsfeld /	141
Struktur und Besonderheiten des Initiativ- und Problemlösespiels	147
2.3.3 Abenteuer auf neuen Wegen	153
Der Seilgarten – Eine künstliche Abenteuerlandschaft /	153
Das Spektrum weiterer Medien	156
 3. Experiential Therapy - eine Integration humanistisch orientierter Therapien	 159
3.1 Grundlegende Positionen der Experiential Therapy	159
3.2 Der nondirektive Ansatz	162
3.2.1 Basisvariablen therapeutischer Arbeit	163
Akzeptanz und Bestätigung /	163
Kongruenz und selektive Authentizität /	165
Empathie und Umfassung	166
3.3 Der Gestaltansatz	169
3.3.1 Grundlagen der Gestalttherapie	169
Feldtheorie /	169
Phänomenologie /	172
Dialogisches Prinzip	174
3.3.2 Konstrukte und Handlungskonzepte der Gestalttherapie	176
Gestalten – Basiselemente einer kohärenten Wahrnehmung /	177
Kontakt – Welterweiterung im Organismus/Umwelt-Feld /	179
Awareness – Bewusstheit als Voraussetzung von Veränderung /	187
Experimente – Instrumente lebendigen Lernens	190
3.4 Konstrukte und Handlungskonzepte der Process Experiential Therapy	197
3.4.1 Experiencing – Das Primat sensomotorischer Erfahrung	197
3.4.2 Emotional schemes – Ein ganzheitliches Verständnis des ‚In-der-Welt-Seins‘	201
Sensation, Emotion, Kognition und Aktion /	202
Emotionale Schemata	205
3.4.3 Creation of meaning – Sinnsuche im Zentrum der Persönlichkeitsförderung	210

3.4.4 Moment-by-Moment-Process	
– Ein Leitfaden erfahrungsorientierter Therapie	213
3.5 Strategien der Process Experiential Therapy	218
3.5.1 Empathische Kommunikation als Basis	
erfahrungsorientierter therapeutischer Interventionen	219
3.5.2 Spezifische erfahrungsorientierte Interventionen	222
3.5.3 Nicht-erfahrungsorientierte Interventionen	226
4. Systemische Therapie – Veränderung aus konstruktivistischer Perspektive	229
4.1 Selbstorganisationsforschung	229
4.1.1 Das klassische naturwissenschaftliche Paradigma	230
4.1.2 Theorien der Selbstorganisation	234
4.2 Die Philosophie der Postmoderne	239
4.2.1 Lyotard und das Ende der großen Entwürfe	240
4.2.2 Foucault und die Problematisierung von Wissen und Macht	245
4.2.3 Derrida und die Dekonstruktion	251
4.3 Kernelemente eines Paradigmenwechsels	256
4.3.1 Komplexität – Menschen als nichttriviale Systeme	256
4.3.2 Zirkularität – Von der linearen Kausalität zum vernetzten Denken	259
4.3.3 Wirklichkeit als Konstruktion	
– Jenseits von Objektivität und Wahrheit	262
Die Unmöglichkeit, den Grenzen	
der eigenen Beobachtung zu entkommen /	263
Die Unmöglichkeit, den Grenzen	
der gemeinsamen Sprache zu entkommen /	266
Erfahrung zwischen unmittelbarem Erleben und Geschichte	271
4.3.4 Verantwortung und Toleranz – ethische Implikationen	
einer systemisch – konstruktivistischen Perspektive	274
4.4 Konstrukte und Handlungskonzepte systemischer Therapie	
- von der strategischen Intervention zu einem Wissen	
des Nicht-Wissens	277
4.4.1 Strategische Therapie als Illusion	279
4.4.2 Diagnostische Festschreibung als Problem	280
4.4.3 Eine Haltung des Nicht-Wissens	283
4.4.4 Therapie als Verstörung	290
4.4.5 Neugier, Respektlosigkeit und Selbstreflexivität	292
4.5 Strategien systemischer Therapie – Die Kunst des Fragens	300
4.5.1 Der Charakter systemischer Fragen	301
4.5.2 Das Spektrum systemischer Fragen	303
4.6 Alternative Erzählungen – Der narrative Ansatz	308
4.6.1 Die Kunst des heilsamen Umgangs mit Geschichten	
- Schritte narrativer Therapie	311
4.6.2 Implikationen der narrativen Perspektive	317

5. Gruppendynamik und Gruppentherapie – Die Gruppe als Lern- und Erfahrungsfeld	323
5.1 Die menschliche Existenz im Kontext der Gruppe	323
Der Mensch als Kleingruppenwesen /	324
Die Gruppe als Lernchance	325
5.2 Gruppendynamik	327
5.2.1 Eine kurze Geschichte der Gruppendynamik	327
5.2.2 Ziele angewandter Gruppendynamik	329
5.2.3 Facetten eines vielschichtigen Ansatzes	329
Umgang mit Macht – Leitung zwischen Anstachelung zu Emanzipation und ausgefeilter Sozialtechnologie /	331
Das Konfliktmodell – Empowerment zwischen Konfrontation und Unterstützung /	333
Konzeptionen vom Klienten – Zwischen Arbeit mit Individuen in der Gruppe und Konzentration auf Gruppenphänomene	334
5.2.4 Zentrale Konzepte gruppendynamischen Arbeitens	337
Das soziale Vakuum /	337
Prozessklärung im Hier-und-Jetzt /	340
Teilnehmende Beobachtung –	
Feedback als Methode zur Förderung von Selbstreflexivität /	342
Leitung als ‚Facilitation‘	346
5.3 Gruppentherapie	352
5.3.1 Gruppentherapie und Einzeltherapie im Vergleich	352
Grenzen der Gruppentherapie /	353
Kohäsion – Kräfte, die sich aus der Dynamik der Gruppe entfalten /	355
Die Gruppe als sozialer Mikrokosmos	359
5.3.2 Gruppentherapie und Gruppendynamik	361
Gemeinsamkeiten: das Abenteuer des offenen Prozesses /	362
Unterschiede: die Bedeutung der Selbstoffenbarung	365
5.4 Psychodrama – ein erlebnisorientierter gruppenpsychotherapeutischer Ansatz	369
5.4.1 Ziele, Merkmale und Konstrukte des Psychodramas	370
5.4.2 Das Spiel mit Rollen	
– Struktur, Phasen und Techniken des Psychodramas	373
6. Experiential Adventure Therapy – Umriss eines integrativen Ansatzes	379
6.1 Facetten einer abenteuerlichen Perspektive von Persönlichkeitsentwicklung auf dem Hintergrund verschiedener theoretischer Perspektiven	379
6.1.1 Homöostase und Chronifizierung – Stillstand als Problem	382
6.1.2 Verstörung – Bewegung und Verunsicherung als Voraussetzung von Wachstumsprozessen	388

6.1.3 Jenseits des Gleichgewichts – Entwicklung als sprunghafter, rätselhafter und unkontrollierbarer Prozess	395
6.2 Grenzerfahrung als therapeutisches Konzept	400
6.2.1 Modelle des Erfahrungs- und Veränderungsprozesses an der Grenze	404
6.2.2 Entwurf eines integrativen Modells des erlebnistherapeutischen Erfahrungs- und Veränderungsprozesses	415
Die Innenwelt der Außenwelt – Von der Abenteueraktion zum bewussten Erleben der eigenen Geschichte /	418
Im Labyrinth der Probleme und Lösungen – Vom bewussten Erleben zur Übernahme von Verantwortung /	426
Die Außenwelt der Innenwelt – Von der Verantwortung zum Experiment /	437
Auf der Suche nach Sinn – Vom Experiment zur neuen Geschichte	449
6.3 Der Erfahrungsprozess im Kontext	464
6.3.1 Begleitung an der Grenze – Grundlegende therapeutische Haltungen aus einer Perspektive des Nicht-Wissens	464
Präsenz – Zwischen Verantwortung und Vertrauen in Selbststeuerungsprozesse /	466
Respekt(losigkeit) - Ein spielerischer Umgang mit Überzeugungen und Positionen /	473
Offenheit – Entscheidungen von Augenblick zu Augenblick /	480
Reflexivität – Auf der Suche nach Beweglichkeit angesichts der grundsätzlichen Beschränktheit der eigenen Perspektive /	486
Prozessdirektivität – Strategisches Handeln jenseits der Illusion der Kontrollierbarkeit von Veränderung	491
6.3.2 Dimensionen der Tiefung – Die erlebnistherapeutischen Rahmenbedingungen als Kontext für Erfahrungsprozesse unterschiedlicher Intensität	499
Die erlebnistherapeutischen Rahmenbedingungen im Überblick /	499
Experiential Adventure Therapy als Experiment auf mehreren Ebenen	504
6.3.3 Orientierungspunkte der Veränderung – Ziele und Vereinbarungen als Grundlagen der therapeutischen Arbeit	511
Der Tanz um die therapeutischen Ziele /	513
Der therapeutische Vertrag im Prozess	516
6.3.4 Jenseits des Mikrokosmos	
– Die Frage des Transfers in einem neuen Licht	525
Transfer unter der Lupe /	526
Strategien zur Erweiterung des Bedeutungshorizontes	534
Rückblick und Ausblick	537
Anmerkungen	545
Literatur	559
Abbildungsverzeichnis	582

*"Camel trips, as I suspected all along, and as I was about to have confirmed,
do not begin or end, they merely change form."*

Robyn Davidson

*Für Monika,
deren Begleitung durch alle Höhen und Tiefen
dieser langen Reise Sinn verliehen hat.*

1. Einleitung - Hintergrund und Ziel dieser Arbeit

Ausgangspunkt dieser Arbeit ist ein pädagogisch-psychologischer Ansatz, der in den letzten Jahren zunehmend Eingang in zahlreiche Praxisfelder gefunden hat: die Arbeit mit Abenteuern, Herausforderungen und Grenzerfahrungen im Sinne einer Entwicklung und Förderung individueller und zwischenmenschlicher Ressourcen und Potenziale. Trotz einer zunehmenden Zahl von Veröffentlichungen, zunächst und vor allem im englischsprachigen Raum, lässt sich sagen, dass die Theorie der Praxis dieses Arbeitsansatzes tendenziell hinterherhinkt. So befindet sich vieles, was bereits seit langem erfolgreich Eingang in die pädagogische Praxis gefunden hat, z.Zt. in einer Phase des Bemühens um ein Verständnis der genauen Wirkungszusammenhänge und um eine Einordnung mit Hilfe theoretischer Konzepte. Dies gilt in noch stärkerem Maße für das vergleichsweise junge therapeutische Anwendungsfeld. In gewisser Hinsicht ist die Situation vielleicht mit der Lage zu vergleichen, in der sich die Palo Alto Gruppe vor ca. 30 Jahren befand, als sie feststellten, dass, „wir im Planen der optimal erscheinenden Lösung eines Problems uns auf Prämissen stützten, deren Wesen uns zunächst keineswegs klar war und erst im Laufe der Jahre wurde es uns möglich, die theoretischen Grundlagen unserer praktischen Lösungen hinlänglich zu definieren“ (Watzlawick, Weakland & Fisch 1974, S. 13). Abgesehen von der Größenordnung des Beitrags sehe ich einen Unterschied allerdings darin, dass vieles, was zum Verständnis und zur Weiterentwicklung von Erlebnispädagogik und -therapie nützlich wäre, bereits formuliert worden ist; nur eben in Feldern, die bislang kaum mit diesem Ansatz in Verbindung gebracht worden sind. In einige dieser Felder – Gestalttherapie, Experiential Therapy, Systemische Therapie, Narrative Therapie, Gruppendynamik und Gruppentherapie – werde ich in dieser Arbeit einen Ausflug unternehmen, mit dem Ziel dabei unterschiedliche, aus meiner Sicht aber grundsätzlich miteinander vereinbare Perspektiven zu für das erlebnistherapeutische Feld relevanten Fragen zu Wort kommen zu lassen. Aus den sich dabei herauskristallisierenden Konstrukten, Handlungskonzepten und Strategien werde ich dann den Vorschlag für eine erlebnistherapeutische *Arbeitsweise* entwickeln, auf die ich mich, ohne den Anspruch damit eine neue Therapie in die Welt zu setzen, mit dem Begriff *Experiential Adventure Therapy* beziehen werde.

1.1 Abenteuer und Erlebnis in Pädagogik und Therapie – Überblick über ein viel versprechendes Arbeitsfeld

Es ist sicher etwas ungewöhnlich, die Arbeit über einen therapeutischen Ansatz mit einer Darstellung von dessen Verbindungen zur pädagogischen Theorie und Praxis zu beginnen. Im Falle der Erlebnistherapie scheint das allerdings geradezu