

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 äußerer 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 / Problemlöseaufgaben – Ein Fokus ganzheitlichen Lernens | 78 |
| 2.2.2 Wilderness Therapy als Ritual des Übergangs | 83 |
| Das Wesen der Schwellenerfahrung / | 86 |
| Ritual und Therapie / | 88 |
| Chancen und Problematik ritueller Gestaltungen | 92 |
| 2.2.3 Modelle der Leitung und Begleitung | 99 |
| | 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 | 140 |
| – Die Inszenierung des Abenteuers im Spiel | 141 |
| Spiel als Lern- und Erfahrungsfeld / | 147 |
| Struktur und Besonderheiten des Initiativ- und Problemlösespels | |
| 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 |

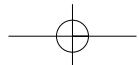
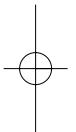
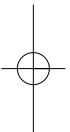
| | |
|---|-----|
| 5. Gruppendynamik und Gruppentherapie | |
| – Die Gruppe als Lern- und Erfahrungsfeld | 323 |
| 5.1 Die menschliche Existenz im Kontext der Gruppe | 323 |
| Der Mensch als Kleingruppenwesen / | 324 |
| Die Gruppe als Lernchance | 325 |
| 5.2 Gruppendynamik | 327 |
| 5.2.1 Eine kurze 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 | |
| – Umrisse 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 / Im Labyrinth der Probleme und Lösungen – Vom bewussten Erleben zur Übernahme von Verantwortung / Die Außenwelt der Innenwelt – Von der Verantwortung zum Experiment / Auf der Suche nach Sinn – Vom Experiment zur neuen Geschichte | 418 |
| 6.3 Der Erfahrungsprozess im Kontext | 426 |
| 6.3.1 Begleitung an der Grenze – Grundlegende therapeutische Haltungen aus einer Perspektive des Nicht-Wissens Präsenz – Zwischen Verantwortung und Vertrauen in Selbststeuerungsprozesse / Respekt(losigkeit) - Ein spielerischer Umgang mit Überzeugungen und Positionen / Offenheit – Entscheidungen von Augenblick zu Augenblick / Reflexivität – Auf der Suche nach Beweglichkeit angesichts der grundsätzlichen Beschränktheit der eigenen Perspektive / Prozessdirektivität – Strategisches Handeln jenseits der Illusion der Kontrollierbarkeit von Veränderung | 437 |
| Dimensionen der Tiefung – Die erlebnistherapeutischen Rahmenbedingungen als Kontext für Erfahrungsprozesse unterschiedlicher Intensität Die erlebnistherapeutischen Rahmenbedingungen im Überblick / Experiential Adventure Therapy als Experiment auf mehreren Ebenen | 449 |
| 6.3.3 Orientierungspunkte der Veränderung – Ziele und Vereinbarungen als Grundlagen der therapeutischen Arbeit Der Tanz um die therapeutischen Ziele / Der therapeutische Vertrag im Prozess | 486 |
| 6.3.4 Jenseits des Mikrokosmos – Die Frage des Transfers in einem neuen Licht Transfer unter der Lupe / Strategien zur Erweiterung des Bedeutungshorizontes | 511 |
| Rückblick und Ausblick | 513 |
| Anmerkungen | 516 |
| Literatur | 525 |
| Abbildungsverzeichnis | 526 |
| | 534 |
| | 537 |
| | 545 |
| | 559 |
| | 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