

SIEGFRIED MOLAN-GRINNER

SYSTEMISCHE THERAPIEPROZESSE IM NATURRAUM – NATURRAUM MACHT EINEN UNTERSCHIED, DER EINEN UNTERSCHIED MACHT¹



MARIA² IST ANFANG 40, BERUFLICH ERFAHREN, finanziell mit einem ausreichenden Polster ausgestattet und lebt seit vielen Jahren mit Frank zusammen. Seit Monaten ist etwas Leidvolles in ihrem Leben, das sie sich selbst nicht erklären kann, und

das der Auslöser ist, um meine therapeutische Praxis aufzusuchen: körperliche Symptome von Gefühlen der Enge, Schmerzen an Stellen, die bisher keinen Mucks gemacht haben, bis zu Schwächephase, obwohl sie versucht, auf ausreichende Erholung zu achten. Auch zwischen Frank und Maria kommt es immer häufiger zu Streit, aus offensichtlich nichtigen Gründen. Trennung steht im Raum. „Ich befinde mich wie in einem tiefen Tal, ich will raus, ich hab so was von die Schnauze voll!“ lautet eine ihrer Erzählungen. Die vom Hausarzt gestellte Diagnose „mittlere Depression“ kann Maria auch nicht einordnen. Die verschriebenen Antidepressiva verweigert sie, was ich aus neutraler Haltung respektiere, weder befürworte noch in Frage stelle.

Wir erforschen in den ersten Gesprächen in meiner Praxis in Linz biografische Verbindungen, wie sie ihren erzählten Allgemeinzustand im Konkreten erlebt, auf was sich das wie auswirkt, wo es Unterschiede gibt; das klassische systemisch-sprachliche Repertoire. Es zeigen sich Momente der Besserung, dann wieder aktuelle Erschütterungen. Sie verliert aus Sparmaßnahmen ihrer Firma den Job. Es geht noch tiefer ins Problemtal. Immer wieder spielt sich der Vater in klagenden Geschichten herein, was er aus Sicht von Maria alles NICHT getan hat, welch riesiges „Arschloch“ er gewesen sei, bis zu seinem Tod. Eine furchtbar tiefe, unüberwindbar scheinende

Kränkung tut sich in unseren Gesprächen auf, mit kaum erkennbarer Aussicht auf Befriedung³. Ich habe den Eindruck, die Klientin-Therapeut-Beziehung ist sehr stabil, aber inhaltlich finden wir schwer einen neuen, alternativen Weg aus diesem tiefen Tal.

1. BEGEGNUNGEN IM TIEFEN TAL

Erzählungen über jene tiefen Täler, in denen wir unseren Klienten begegnen, beschreiben soziales Vermeiden und sozialen Rückzug, beschreiben ein Tal der ständigen Bemühungen, fremden Erwartungen gerecht zu werden, ein Tal der Reinszenierung eines negativen Problemusters oder ein Tal der Rollenumkehr: Wir fügen anderen das zu, was wir selbst erlitten haben. Diese Problemtäler können tief eingeschnitten sein und im Denken, Handeln und Fühlen unserer Klienten sehr dominant sein. So dominant, dass alternative Täler und mögliche Hochebenen, die Lösung und Heilung versprechen würden, nicht wahrgenommen werden können, obwohl sie von außen durchaus sichtbar wären. Ein Dilemma, das des Öfteren mein gewolltes langsames, geduldiges Vorgehen testet.

Zusätzlich sind diese Problemtäler affektiv fest verankert in der Persönlichkeit von Klienten (Ciompi 1997). Affektive Verflechtungen können Angst, Panik, Verzweiflung, Trauer, Wut oder Ärger sein. Wir können beobachten, dass diese Problemtäler mit Kognitionen wie negativen Selbstbeschreibungen und Narrationen wie „mangelhaft, defizitär und fehlerhaft“ in Verbindung gebracht werden, es eine fehlende Zuschreibung von Selbstwirksamkeit gibt (Grossmann/Russinger 2011). Beziehungsweise beschreiben Klienten, dass sie keine bis wenige Möglichkeiten haben, die Welt, in der sie leben, zu beeinflussen oder zu regulieren. „Das Konzept der dominanten Problemtäler impliziert, dass andere Täler dieser Landschaft verschattet sind, nicht erkannt werden, nicht im Blick sind, wie ein Ufer eines Baches, das noch im Morgenschatten liegt, noch nicht von der Sonne beschienen wird.“ (Grossmann 2010)

Ziel von Therapie soll in dieser bildhaften Sprache der Synergetik⁴ sein, aus diesem Tal herauszufinden, Schritt für Schritt, im Sinne einer langsamen Therapie (Grossmann 2014, S. 93 ff). „Den Weg der Genesung eines

¹ frei nach Gregory Bateson (Bateson 1981, S. 582)

² Namen und Inhalte wurden im Sinne der Verschwiegenheitspflicht geändert.

³ „Wo Wut oder Trauer sich Raum nehmen, finden sich Türen aus der Depression.“ (Arnold Retzer, persönliche Mitteilung) Ich folge auch dem Konzept von Retzer über die Entstehung von Depressionen, dass es im Wesentlichen um ungelöste Schuldfragen geht (gegenüber sich selbst oder anderen, oder gegen mich und/oder durch anderer; Retzer 2013, S. 211 ff)

⁴ Begriffe der Synergetik detailliert in Abschnitt 4.

Patienten kann man sich in der Metaphorik der Potentiallandschaften als Ausformung alternativer Attraktoren (Potentialtäler) vorstellen, was bedeutet, dass auch andere Kognitions-Emotions-Verhaltensmuster entwickelt und benutzt werden.“ (Haken/Schiepek 2010, S. 44) In einer Psychotherapie im Naturraum folgt man dieser Metapher ganz konkret und leiblich.

2. NATURRAUM STATT KULTURRAUM

Wenn man Menschen nach prägenden Erfahrungen in ihrem Leben fragt, Erlebnissen, die tief und gut gespeichert sind, in denen sie sich lebendig und möglicherweise reich beschenkt, sicher und wohl fühlten, dann beschreiben diese oft Situationen, die in irgendeiner Weise mit Natur zu tun haben. Auch in meinem eigenen Handeln als Führungskräfte- und Team-Trainer, Psychotherapeut oder Coach beobachte ich dieses Phänomen. In der praktischen Arbeit mit hypnosystemischen Techniken, mit Methoden, mit denen man beispielsweise mit einer Klientin >einen sicheren Ort< etabliert.

Eine überwiegende Anzahl an >sicheren< Orten oder >Wohlfühlorten< beschreiben Klienten in ihrer reflektorischen Darstellung als Naturräume. Da werden zuweilen ganz konkrete Strände, grüne Wiesen mit und ohne Lebewesen, rauschende Bäche, aber auch ganz vage helle oder weiße Räume mit abstrakten oder plastisch konkreten, kleinen oder größeren Symbolen aus der Natur imaginiert. Wir greifen offensichtlich gerne auf Bilder und Erfahrungen zurück, in denen wir intensiv mit Natur in Beziehung stehen oder standen. Und das, obwohl ein Großteil unserer westlichen Gesellschaft den alltäglichen Bezug zum Naturraum verloren oder stark eingeschränkt hat (oder einschränken musste), und somit in Kulturräumen lebt.

Naturraum wird hier als natürlicher, nicht durch menschliches Eingreifen geformter Raum verstanden. Sobald Menschen ihn zu formen beginnen, wird aus Naturraum ein Kulturraum. Nun ist es aber so, dass es in Europa keine Fläche gibt, die nicht durch ein Eingreifen der Menschheit bereits berührt worden ist (Küster 2008). Auch die ausgewiesenen „Urwälder“ – wie zum Beispiel der Rothwald, ein 40 km² großes, über-

wiegend naturbelassenes Waldgebiet in den niederösterreichischen Kalkalpen südlich und südöstlich des Dürrenstein-Massivs – ist von Menschen geformt worden⁵. Deshalb empfiehlt es sich bei psychotherapeutischen Prozessen, Naturräume aufzusuchen, die kaum zivilisatorische Störungen haben, das heißt, so gut wie möglich abseits von deutlich erkennbaren Kulturräumen sind⁶. Praktisch bedeutet dies in Österreich ein Aufsuchen von Topografien wie Wald, Berg und süßen Gewässern.

„Sie beschreiben ihren leidvollen Zustand sehr bildhaft als tiefes, schattiges Tal.“, sage ich zu Maria. „Ich habe Ihnen ja über meine Arbeit mit Klienten im Naturraum erzählt. Möglicherweise sind wir an einem Punkt, an dem ein alternatives Vorgehen, eine methodische Variation hilfreich sein könnte. Deshalb schlage ich ihnen vor, genau das auszuprobieren. Und ganz praktisch ihre Metapher so konkret wie möglich aufzugreifen, eine Gegend aufzusuchen, in der wir ein tiefes, schattiges Tal erleben können, wie beispielsweise das Pesenbachtal im Mühlviertel, um dort Zusammenhänge zu erkennen und zu prüfen, ob sich mögliche Alternativen für Sie auftun.“ Maria stimmt diesem Experiment zu. Wir vereinbaren Zeit und Treffpunkt, klären die Fragen zur Ausrüstung und verabschieden uns.

⁵ „Es gibt in Europa keine Fläche, die nicht von Menschenhand in irgendeiner Form bereits beeinflusst wurde, auch nicht diese Urwälder in Niederösterreich.“ (Hans Jörg Küster, persönliche Mitteilung)

⁶ Hans Peter Hufenus spricht in diesem Zusammenhang von „Bonsai-Wildnis“ (persönliche Mitteilung).

⁷ Das Pesenbachtal ist ein Kerbtal (V-Tal) im südlichen Mühlviertel in Oberösterreich. In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde es als erstes Gebiet des Mühlviertels zum Naturschutzgebiet erklärt. Der namengebende Pesenbach entsteht in St. Johann am Wimberg und mündet kurz vor Ottensheim in die Donau. Das Pesenbachtal weist eine sehr große, naturbelassene Wildwasserlandschaft auf. Der Großteil des Talbereiches ist durch den Einschnitt des Baches in das harte Gestein (Weinsberger Granit und Grobkorngneis) entstanden. Der Süd- und Mittelteil des Tals sind beidseitig von steilen und bewaldeten Hängen umgeben. Der Bach ist stark eingeeengt und der Abstand zum Ufer oft nur wenige Meter breit. Markante Abschnitte sind beispielsweise die „Teufelsbottiche“ oder „die blaue Gasse“, eindrucksvolle Gesteinsformationen, die den Bach spektakuläre Fließformen aufdrängen.

3. ERWEITERUNG DES THERAPIESYSTEMS

Ein Therapiesystem etabliert sich durch seine teilnehmenden Personen: eine Klientin mit möglicherweise Familienmitgliedern oder anderen Personen (wenn auch nicht präsent, so doch mitgedacht), die in irgendeiner Weise in Beziehung zu ihr stehen und einen Therapeuten. In einer Systemischen Psychotherapie im Naturraum wird dieses System erweitert durch den Naturraum als neuen >Mitspieler<, mit all seinen Elementen. Naturraum unterscheidet sich dabei im Vergleich zu einem herkömmlichen Praxisraum durch seine unglaubliche Vielfalt. Denn der Naturraum lebt uns mit einer Opulenz entgegen, die ihresgleichen sucht. Die Therapeutin folgt dabei gemeinsam mit dem Klienten Schritt für Schritt den Phänomenen, die sich zeigen, im Vertrauen auf die Kräfte der Selbstorganisation in uns in enger wahrnehmender Verbindung mit der Natur.

Neben der Erweiterung des Therapiesystems mit Natur als „drittem Therapeuten“ folgt eine systemische Psychotherapie im Naturraum konsequent den Prämissen moderner, wissenschaftlich fundierter Systemischer Psychotherapie (u. a. beschrieben in Grossmann 2000, 2007, 2009, 2012, 2014; Grossmann/Gschwend/Fehlinger 1999; Schiepek 1999). Ergänzend hilfreich ist ein Modell, das aus der ethnologischen Forschung abgeleitet wurde und der Arbeit im Naturraum als didaktisches Leitmotiv dienen kann. Zuvor noch eine Seitwärtsbewegung zur „Synergetik“, die vor allem durch ihre bildhafte Sprache brauchbare Parallelen zu einer Psychotherapie im Naturraum anbietet

4. THERAPIE MIT NICHTLINEAREN DYNAMISCHEN SYSTEMEN

Mit dem Konzept der Synergetik finden wir ein Erklärungsmodell, das wie ein Dach über alle Therapieschulen hinweg fungiert (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013,

Strunk/Schiepek 2006, Haken/Schiepek 2010). Die Synergetik ist als theoretische Konzeptualisierung psychotherapeutischer Lernprozesse als Ordnungs-Ordnungs-Übergang bio-psycho-sozialer Funktionsmuster zu verstehen (Schiepek 1999, S. 42). Therapie wird dabei als Schaffen von Bedingungen für Selbstorganisation von nichtlinearen dynamischen Systemen (Klienten) verstanden. „Der Begriff Selbstorganisation kennzeichnet im Allgemeinen einen Prozess, der aus einem System selbst hervorgeht und zudem eine erkennbare Ordnung aufweist, also „organisiert“ ist.“ (Strunk/Schiepek 2006, S. 78) Unter einem nichtlinearen dynamischen System ist die unplanbare, nicht vorhersehbare Entwicklung eines

WENN MAN MENSCHEN NACH PRÄGENDEN ERFAHRUNGEN IN IHREM LEBEN FRAGT, ERLEBNISSEN, IN DENEN SIE SICH LEBENDIG UND MÖGLICHERWEISE REICH BESCHENKT, SICHER UND WOHL FÜHLTEN, DANN BESCHREIBEN DIESE OFT SITUATIONEN, DIE IN IRGENDWEISE MIT NATUR ZU TUN HABEN.

Menschen zu verstehen, der sich von sich heraus immer wieder neu weiterentwickelt, was auch mit dem Begriff der Autopoiese beschrieben wird (Maturana/Varela 1987). Selbstorganisation tritt nur in veränderbaren Systemen auf, in denen eine Dynamik und Wechselwirkung zwischen Systemelementen vorzufinden ist (also nicht in Heizungsanlagen zu beobachten ist). Dazu braucht es eine Offenheit gegenüber der Umwelt, die in der Sprache der Synergetik „dissipativ“ genannt wird. „Selbstorganisierte raum-zeitliche Strukturen heißen dissipative Strukturen, das heißt, das sind Systeme, die offen sind für einen Austausch von Energie mit ihrer Umwelt.“ (Strunk/Schiepek 2006, S. 75) Und das System muss aus vielen (miteinander in Wechselwirkung stehenden) Komponenten bestehen und viele Freiheitsgrade haben (d. h. Anpassungsfähigkeit und Flexibilität), im Sinne von Möglichkeiten zur Veränderung des Systems, da nur dadurch Musterbildung im Sinne von Reduktion von Freiheitsgraden möglich wird. Bestehende Systemzu-

stände sind geprägt durch mehr oder weniger stabile Kognitions-Emotions-Verhaltens-Muster (KEV-Muster). Therapeutisch kümmern wir uns insbesondere um Muster mit Problemauswirkungen, Problemattraktoren (Grawe 2004).⁸

Psychische Störungen werden im Verständnis der Synergetik als starre KEV-Muster verstanden, die als Problemattraktoren die Freiheitsgrade menschlicher bio-psycho-sozialer Systeme einschränken. In der Metaphorik der Potenziellandschaften bilden diese Problemattraktoren tiefe Täler, die die Möglichkeiten des menschlichen Verhaltens einschränken. Die angestrebte Veränderung innerhalb einer Psychotherapie kann man sich als allmähliche Ausformung und Verfestigung alternativer Attraktoren (Täler) vorstellen. Idealerweise verringert sich die Tiefe des Problemtales, und die Potenziellandschaft wird vielfältiger, sodass die Flexibilität der Verhaltensmöglichkeiten erhöht wird. In der Sprache der Synergetik wird die Phase eines möglichen Ordnungsübergangs als „kritisches Langsamerwerden“ bezeichnet. „Je näher ein System einem Bifurkationspunkt⁹ gelangt, desto langsamer wird es. Es dauert immer länger, bis das System den Attraktor wieder einnimmt. Dieses Verhalten heißt in der Synergetik kritisches Langsamerwerden. Der Attraktor verliert in der Nähe von Bifurkationspunkten an Macht.“ (Strunk/Schiepek 2006, S. 108)

Wenn wir nun diesen Entwurf auf die Praxis der Systemischen Therapie im Naturraum übertragen und vor allem auch in diese bildhafte Sprache eintauchen, werden interessante Parallelen erkennbar. Wenn wir davon ausgehen, dass Klienten in leidvollen Zuständen eine karge Potenziellandschaft in sich haben, mit wenigen, tiefen Tälern, aus denen sie nur schwer bis gar nicht herauskommen, dann sollte Therapie das Ziel haben, jenen Menschen die Möglichkeiten zu bieten, ihre Landschaft zu verändern. „Ziel therapeutischer Arbeit ist es, bestimmte Potenzieltäler, die Problemzustände darstellen, zu verflachen und andere Täler, die gewünschte Zu-

stände repräsentieren, zu vertiefen und verbreitern. Insgesamt sollte die Landschaft vielgestaltiger und differenzierter werden, kein einzelnes Tal sollte die ganze Landschaft bestimmen, und die Sättel bzw. Hügelketten zwischen den Tälern sollten nicht zu hoch sein, so dass ein flexibles und situationsangemessenes psychisches Funktionieren möglich wird.“ (Haken/Schiepek 2006, S. 340 ff) Doch wie können nun in der therapeutischen Praxis im Naturraum konkret Potenzieltäler geweitet werden? Wie können Bedingungen hergestellt werden, damit die Gestaltung von selbstorganisierender Entwicklung in therapeutischen Prozessen ermöglicht wird? Im Folgenden werden didaktische Prinzipien auf Basis eines Phasenmodells mit alter Tradition angeboten.

5. THERAPIE ALS BEGLEITUNG VON MENSCHEN IN SCHWELLENPHASEN

Maria und ich treffen einander am Parkplatz der Lokalbahn in Gerling im Mühlviertel. Von dort gehen wir ca. 30 Minuten bis zum Einstieg in das Pesenbachtal. Auf diesem Weg schließen wir an die letzten Gespräche an (wie ist es ihr ergangen, was hat sich wie verändert?). Maria wirkt neutral und stabil. Als wir an die imaginäre Grenze zu unserem Zielraum kommen sage ich noch ein paar Sätze zur gemeinsamen Fokussierung. „Wo wir jetzt hingehen, da ist ein Raum, in dem vieles möglich ist. Wenn wir diesen Raum betreten, ist es möglicherweise vorteilhaft, nicht logisch und rationell zu denken, sondern sich primär von den eigenen Gefühlen, Eindrücken und Wirkungen, die da sind und die da kommen werden, leiten zu lassen, aber auch von den Phänomenen, die sich klar oder auch verschwommen zeigen werden. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre „innere Weisheit“ Ideen oder sogar Antworten finden wird. Diese Ihre innere Weisheit kann auch helfen den Kopf bei Ihrer Suche ein wenig bis ganz auszuschalten. Lassen Sie sich von Äußerlichkeiten nicht beschränken. Gönnen Sie sich die Freiheit, das wahrzunehmen, was wahrzunehmen ist, ganz egal was das ist. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn gar nichts oder wenig passiert.“. Sie schaute mich prüfend und etwas unsicher an, und ich versuche noch einmal ihre Fragestellung zu wiederholen und zu überprüfen: „Lassen Sie uns noch

⁸ „Dieses Systemverhalten wird Attraktor genannt, da es sich um ein „attraktives“ Verhaltensmuster handelt, welches das System immer wieder einzunehmen bestrebt ist.“ (Strunk/Schiepek 2006, S. 67)

⁹ Die Schwelle, an der die Fluktuationen eines Systems bewirken, dass das System in ein neues dynamisches System „kippt“, das nicht mehr als Fortsetzung bisheriger Muster interpretierbar ist.

einmal Ihr Anliegen wiederholen, mit der Sie auf der Suche nach einer Lösung sind“.

Maria wiederholte ihr Anliegen: „*Wo ist mein Platz für mich in meinem Leben? Wie komme ich aus diesem verfluchten Tal wieder heraus? Wie kann ich endlich mit dem „Erzeuger“ zur Ruhe kommen?“* „Gut“ sagte ich, „dann gehen Sie bitte los, wenn Sie bereit dazu sind. Ich werde mit Ihnen mitgehen, stehe für Fragen und Austausch zur Verfügung.“ Wir gehen den Weg vom Orts- teil Gaisberg den steilen Pfad Richtung Pesenbach hinunter, direkt zu einer der engsten Stellen mit tief eingeschnittenen Bachbett. Diese Stellen werden Teufelsbottich, gelbe Bottiche, blaue Gasse genannt.

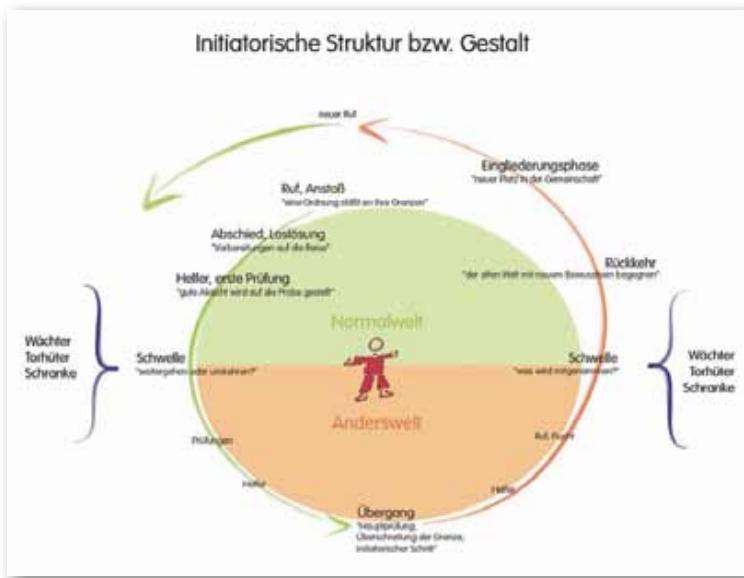
Wenn wir der Behauptung folgen, dass Therapie Lernen ist (Bandura 1976, Grossmann 2009 S. 44), erscheint es sinnvoll, für die Praxis einer Psychotherapie im Naturraum ein Lernmodell anzubieten, das dieser besonderen Art des Lernens gerecht wird. Das hier angebotene Phasenmodell hat seine Wurzeln in der Ethnologie und der Anthropologie. Arnold van Gennep untersuchte am Beginn des 20. Jahrhunderts in seinen Feldforschungsstudien rituelles und symbolisches Verhalten unterschiedlicher Völker. Er beschreibt, wie bei diesen das Problem der Grenzüberschreitung, das die Dynamik des sozialen Lernens begleitet, durch die Herausbildung von Ritualen bewältigt worden ist: so etwa Orts-, Status- und Berufswechsel, Erwachsenwerden und Altern, Geburt und Tod. Die damit verbundenen Rituale bezeichnete er als „Übergangsriten“ (van Gennep 2005), die er noch zusätzlich ausdifferenziert. „*Aufgrund der Wichtigkeit solcher Übergänge halte ich es für gerechtfertigt, eine besondere Kategorie der Übergangsriten („rites de passage“) zu unterscheiden, die sich bei genauer Analyse in Trennungsriten („rites de séparation“), Schwellen- bzw. Umwandlungsriten („rites de marge“) und Angliederungsriten („rites d’agrégation“) gliedern. Übergangsriten erfolgen also, theoretisch zumindest, in drei Schritten: Trennungsriten kennzeichnen die Ablösungsphase, Schwellen- bzw. Umwandlungsriten die Zwischenphase (die Schwellen- bzw. Umwandlungsphase) und Angliederungsriten die Integrationsphase.*“ (van Gennep 2005, S. 21)

Diesen Dreischritt, Loslösung, Schwellen- und Umwandlungsphase und Rückkehr-Eingliederung greift

Viktor Turner auf, der dazu die Begriffe „Struktur und Antistruktur“ postulierte (Turner 2000). Struktur oder auch Struktur 1 ist der Zustand vor der Veränderung (z.B. problematische Familiensituation alt), Antistruktur oder auch Struktur 2 ist der Zustand nach einer Veränderung (verbesserte Familiensituation neu). Turner untersuchte vor allem die Phase dazwischen, die er ebenfalls als >Schwellenphase< bezeichnet: „*Jeder, der sich von der einen Sphäre in die andere begibt, befindet sich eine Zeitlang sowohl räumlich als auch magisch-religiös in einer besonderen Situation: er schwebt zwischen zwei Welten. Diese Situation bezeichne ich als Schwellenphase, ...*“ (van Gennep 2005, S. 27 ff.) In der Sprache der Synergetik ist das der Raum, der sich zwischen einer alten Ordnung mit ausgebildeten alten Attraktoren und einer neuen Ordnung mit neuen Attraktoren befindet, der Phase eines Ordnungsüberganges. Naturraum wird in diesem hier dargestellten Therapiekonzept als Schwellenraum verstanden.

Joseph Campbell überträgt seinerseits dieses Dreiphasenmodell und >entdeckt< den Monomythos, eine Grundstruktur, die allen Mythen, Märchen und Heldengeschichten innewohnt (Campbell 1999). Kreszmeier wiederum verwendet dieses Modell aus erlebnispädagogischer und therapeutischer Perspektive und bezeichnet es ihrerseits als „*Initiatorische Gestalt*“: „*Unter Initiation wird eine spezielle Form von Ritual verstanden, die einen Prozess der Neuwerdung, mit anderen Worten einen Wandlungsprozess unterstützt. Unmittelbar daran geknüpft ist die Einweihung in eine Funktion und Position innerhalb der Gemeinschaft. Die oft aufwendigen Prozeduren waren alles andere als ein persönlicher Selbstverwirklichungstrip sondern dienten der unmittelbaren Stärkung und damit der Existenzsicherung der Gemeinschaft.*“ (Kreszmeier 2001, S. 1)

Wenn wir diesem Gedanken folgen, bedeutet dies für ein therapeutisches Arbeiten, dass wir unsere Klienten in einer Phase kurz vor oder schon in der Schwellenphase des möglichen Überganges erleben. Unsere Aufgabe wäre demnach einerseits Klienten bei der Ergründung zu helfen, wie und in welcher Struktur eins sie sich befinden (in welchen Problemtal), andererseits, was eine Struktur zwei sein könnte (Lösungstal, Potenzial- landschaft), und, wenn sie dies als ihr Ziel benannt



Das Phasenmodell nach Campbell, erweitert durch Kreszmeier (Campbell 1999; Kreszmeier 2007, S. 67)

haben, wie sie durch diese Schwellenphase heil durchkommen könnten.

Eine Variation dieses Modells bringt Klein ein, der das Bild einer Brücke anbietet, die ein Klient in der Schwellenphase überschreiten muss, um in die angepeilte neue Struktur zu gelangen (Klein 2014, S. 92). Und er beschreibt den Moment des qualitativen Sprunges, den eine Klientin durchführen muss, um erfolgreich durch die Schwellenphase zu gelangen. Aus Sicht des Therapeuten heißt das: wir können einen Klienten bis zu jenem Punkt begleiten, ab dem er „springt“, doch springen muss er selbst (im Sinne der Selbstorganisation von nichtlinearen dynamischen Systemen, also unseren Klienten). Somit entsteht ein phantastisches Bild über die Tätigkeit einer Therapeutin: Sie ist im besten Fall Meisterin und Magierin für die Schwellenphase (vgl. auch Retzer 2002).

6. THERAPEUTISCHE PRAXIS IN SCHWELLENPHASEN

Je näher wir dem Bach kommen, desto mehr verändert sich Marias Physiognomie. Sie wird ernster, här-

ter im Gesichtsausdruck, ihr Atem wird hörbar, und ihr Schritt ist nicht mehr so federnd. Auch der Naturraum verändert sich. Das frühlingshafte Vogelgezwitscher wird immer mehr abgelöst durch das lauter werdende Rauschen des Pesenbaches. Die Frühlingssonne wird durch das Blätterwerk des Waldes, in den wir immer tiefer eindringen, abgedeckt. Es wird merklich kühler, und der Duft wird strenger und erdiger. Ich bleibe in meiner beobachtenden Rolle, mit der offenen Gewissheit, dass ich nicht weiß, was da jetzt kommen wird, aber in vertrauensvoller Haltung für Maria, dass ich an ihrer Seite bin. Die Aufgabe, die ich habe, ist den Prozess zu leiten und den Raum zu hüten, das heißt, offen sein für Phänomene aller Art kombiniert mit Achtsamkeit auf subjektive und objektive Sicherheit.

Wir kommen so nahe an den Bach, dass wir ihn erstmals zu Gesicht bekommen. Maria stockt, bleibt wie verwurzelt stehen, schließt die Augen und wankt leicht vor und zurück. „*Sie sagen, wenn sie etwas brauchen, ich bin hier*“ sage ich einerseits, andererseits meinen einladenden Satz: „*Wir können gerne gemeinsam laut denken, wenn sie das wollen, damit ich Anteil nehmen kann an dem, was in Ihnen vorgeht*“. „*Der Vater*“, sagt Maria, „*es geht um ihn!*“.

Das Phasenmodell kann uns als didaktische Leitlinie dienen, das vor allem beim markanten Punkt in einer Veränderungsbewegung Hilfestellung geben kann, um folgende Fragen aus Sicht der therapeutischen Leitung zu bedenken und individuelle Antworten im therapeutischen Diskurs zu finden: Was ist der Ruf der Klientin (z. B. Frieden mit dem Vater finden, aus dem tiefen Tal herausfinden)? Wo ist die Grenze von der „Normalwelt“ in den Naturraum (schon am Parkplatz, beim Bach, irgendwo dazwischen?) und was braucht es an dieser Stelle (Ritueller Eintritt vielleicht in Form eines Feuers, kurzes Innehalten, eine Achtsamkeitsübung)? Wer oder was ist an dieser Grenze hilfreich oder prüfend (Wächter, z. B. in Form von irritierenden Gedanken, Widerstand und/oder Helfer, wie z. B. der liebevolle Frühlings-

duft)? Was sind (die kleinen und großen) Prüfungen, Aufgaben, welches Abenteuer gilt es zu bestehen (Gedanken, Rätsel, konkrete Aufgaben)? Wie komme ich aus dem Naturraum wieder zurück, wie gelingt die Rücküberschreitung vom Naturraum in den Kulturraum (erneut ein Ritual, eine sprachliche Wiederholung des Erlebten, Etablierung einer Zeugenschaft)?

„Was ist heute hier mit dem Vater?“ „Es kommt alles hoch“, antwortet Maria. Wir bleiben einige Momente schweigend stehen, bis sich Maria wieder in Bewegung setzt, deutlich langsamer als vorhin. Wir gehen immer tiefer in das Tal, kommen vorbei an verblockten Stellen, die „Blockheide“, wie sie in alten kultischen Erzählungen genannt wurde. Sie beginnt zu erzählen, über den Vater, einzelne Episoden aus der Kindheit, die Zeit als Jugendliche. Sie erzählt, was er, der verschmähte Vater, alles nicht getan hat und wie ohnmächtig Mama daneben stand und nichts sagte – vom nicht Wahrgenommenwerden, dem Desinteresse an Marias Schwimmerfolgen, dem Ignorieren jeglicher Anstrengung im schulischen Bereich und noch vieles mehr. Mit 18 Jahren, direkt nach der Matura, verließ sie das Elternhaus und zog in eine weit entfernte Stadt. Sie hatte nur wenig Kontakt zu den Eltern und erfuhr vom Tod des Vaters drei Monate danach. Lange Zeit verdrängte sie das Thema, doch mit der aktuellen Krise (Frank, Jobverlust) kam doch alles wieder hoch und nahm Raum in ihrem Denk- und Gefühlsleben ein.

Wir kommen zu einer Stelle, die sich „Gelbe Tümpel“ nennt, zwei aufeinander folgende Bottiche, die durch einen Felssporn getrennt sind. Maria beginnt leise zu weinen und sie deutet mir nonverbal, dass sie hinunter zu diesen Bottichen will. Im Hinunterklettern zum Wasser wird das Weinen ein Schluchzen, ein Wehklagen, wie wenn sich Schleusen öffnen, die lange Zeit fest verschlossen waren und nun den Impuls dazu erhalten.

Die Situation dynamisiert sich von Moment zu Moment dramatischer. Maria schreit sich die Seele aus

dem Leib. Sie wirft große Steinbrocken unablässig in den Bottich, wild und brachial, unter wiederholten Schmährufen an den Vater im Wettstreit mit dem Brüllen des Baches. Es ist ein Schauspiel, ein Drama, ein Kampf mit dem Teufel. Manchmal hält sie inne, um kurz Kraft zu sammeln für die nächste Vernichtungs-Tirade. Ich versuche, nur darauf zu achten, dass sie sich selbst nicht verletzt. Aus der brachialen Wut wird ganz langsam ein tiefes Schluchzen, ihre Bewegungen werden langsamer, und ein bitterliches Weinen nimmt von ihr Besitz. Sie sinkt zusammen am Rande der Wasserstelle, kauert und hält sich die Hände vors Gesicht. Ich setze mich zu ihr, unter-

DIE NATUR IST REICH AN HINWEISEN UND BEDEUTUNGEN. DIESES EINLASSEN AUF MÖGLICHE BEDEUTUNGEN IN DER NATUR FÄLLT VIELEN MENSCHEN SCHWER.

stütze sie nach einigen Momenten, bewusst und gut zu atmen, was nach ein paar Minuten besser gelingt. Ich weiß nicht mehr, wie lange dieser Reinigungsprozess dauert, bis Maria sichtbar ruhiger wird. Im Erzählen dieser ihrer Geschichte mit ihrem Vater und auch ihrer Mutter kehrt langsam aber doch Beruhigung ein. Maria beginnt, die Umgebung wahrzunehmen. „Es riecht nach Frühling“. Sie trinkt aus der Wasserflasche, geht zum Wasser und wäscht sich. Sie steckt dabei das ganze Gesicht ins Wasser und prustet dann hoch, wirft ihr langes Haar nach hinten und atmet tief durch.

7. NATURERFAHRUNGEN UND ANDERE PHÄNOMENE

Das, was ein Lernen im Naturraum charakterisieren mag, ist die Annahme, dass unsere Wahrnehmung und Dialogfähigkeit nicht nur in der menschlichen, sondern auch in der „mehr-als-menschlichen Welt“ eingebettet sind. Diesen Begriff hat David Abram eingeführt (Abram 2012). Abram ist amerikanischer Ökologe, Anthropologe und Philosoph. Er widmet sich in seinen Studien dem vermeintlich verloren gegangenen Bezug

zur Natur. In einer seiner Hauptthesen stellt er den Verlust der Natur des modernen westlichen Menschen fest. Er erklärt, dass dies mit der Einführung der Schrift schleichend erfolgte, da diese uns Menschen von einer oralen Kultur der Geschichtserzählung, in der unsere Vorfahren sich noch mehr als eins mit der Natur und ihren Kräften verstanden, hin zu einer literalen, verschriftlichten Kultur führte. Durch das Distanzieren über die digitale Verkodierung mit Schrift seien wir Menschen automatisch der Natur entrückt.¹⁰ Dieser Entrückung gilt es wahrzunehmen und dem alten Naturbegriff wieder auf die Spur zu kommen, denn: „Erst der Kontakt und das lebendige Miteinander mit dem Nicht-Menschlichen machen uns Menschen.“ (Abram 2012, S. 21) Deshalb widmet sich Abram auch in seinen Forschungen jenen Menschengruppen, die noch altes Wissen darüber haben und leben, was vornehmlich in indigenen Kulturen der Fall ist. Natur bringt uns in Verbindung mit uns selbst, verbindet Klient mit Therapeut und Natur mit den Menschen.¹¹

Die Natur ist reich an Hinweisen und Bedeutungen. Dieses Einlassen auf mögliche Bedeutungen in der Natur fällt vielen Menschen schwer. Und es ist ja auch etwas Unsicheres. Wir können Zeichen in der Natur als mögliche Projektion eines Themas von einer Klientin annehmen und prüfen, ob es Sinn macht, diese Wahrnehmung als Hinweis oder sogar als Teil einer Antwort zuzulassen. Ob es tatsächlich zum Anliegen der Klientin gehört und passt, dafür gibt es kein Richtig oder Falsch.

Nach vielen Minuten des geduldigen Wartens beginne ich Fragen zu stellen. Einerseits im Hier und Jetzt („Wo sind Sie gerade? Welche Rückmeldungen gibt Ihnen Ihr Körper? Was beschäftigt Sie im Au-

genblick besonders? Womit verbinden Sie diese Gedanken?“), andererseits nach Ausnahmen in ihrem Erleben des Vaters, ob es denn auch positive Erfahrungen gegeben hat, mit dem Versuch, diese losen Bruchstücke zu verbinden und mit der Gegenwart zu verknüpfen, um aus einer „thin story“ eine „thick story“ zu entwickeln (White/Epstein 2009), was bruchstückhaft gelingt.

„Gibt es für Sie hier an dieser Stelle noch etwas zu tun, für Sie selbst oder den Vater oder für wen auch immer?“, frage ich einige Zeit später und füge hinzu: „Lassen sie sich Zeit zu prüfen.“ Nach einer Weile steht Maria auf und holt noch ein paar schwere Steine. „Die sind für meine viel zu früh verstorbene Schwester Lisbeth, da war ich 6 Jahre alt und sie 8. Es war ein schlimmer Autounfall, Vater saß am Steuer, Lisbeth war auf der Stelle tot; seitdem war dieses Schweigen. Ich will auch für sie die Last und die Schwere abladen.“ Nach einem Moment: „Auch für ihn“. Maria nimmt konzentriert Stein um Stein, einen nach dem anderen, und donnert diese in den Bach, läßt all die Schwere, ihre und die der anderen Familienmitglieder, ab. Als sie wieder ruhiger wird und nachdenklich in die Strömung blickt, lade ich sie ein: „Sollen wir ein paar Schritte gehen?“ – sie nickt. Wir schnappen uns die Rucksäcke und klettern vorbei an den Bottichen und weiteren Felsformationen bachaufwärts. Das Tal weitet sich und der Pesenbach wirkt ruhiger.

Natur bietet unterschiedliche Nutzungsmöglichkeiten für den Alltag und für berufliches Handeln. Sie kann Instrument für Freizeit und Erholung sein und uns fürs Mountainbiken, Klettern, Wandern, Riverrafting und dergleichen eine Bühne bieten, um erlebnisorientierte (Lust)-Erfahrungen Realität werden zu lassen. Seit vielen Jahren wird dies auch aus pädagogischen Gründen genutzt (Molan-Grinner 2002, S. 110 ff.) – einerseits aus einem Blickwinkel der Umweltbildung, andererseits mit dem Fokus der Erlebnispädagogik, die durch handlungsorientierte Lernprozesse im Naturraum (primär mit einer Gruppe) Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie befähigen will, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten (Heckmaier/Michl 1994, Kaup 2009). Nicht zu unterschätzen ist auch der

¹⁰ Abram bezieht sich hier primär auf die Studien von Walter Ong, einem amerikanischen Sprachwissenschaftler (Ong 1987).

¹¹ Helfende Kräfte in der Natur werden in der Geschichte des Menschen mit vielfältigen Konzepten erklärt. Meist basieren diese Erzählungen auf spirituellen Fundamenten, die oftmals aus indigenen Traditionen stammen. Ein Beispiel dafür ist die afro-brasilianische Umbanda Tradition. In der Natur werden spirituelle Kräfte, sogenannte „Orixas“ (Naturgottheiten), erkannt. Geschulte Medien treten über Rhythmik und Trancearbeit mit diesen in Verbindung (Kreszmeier 2009). Diesen Konzepten wird in dem hier dargestellten Ansatz nicht gefolgt.

Förderfaktor im medizinisch-gesundheitlichen Bereich, in dem viele Studien die heilenden Wirkungen von Natur hervorstreichen. Da genügt oft der Ausblick auf ein wenig Grün aus einem Spitalsfenster, so dass beispielsweise die Verweildauer in einer Krankenanstalt erheblich verkürzt werden kann (Guéguen/Meineri 2013, S. 14 ff).

Im Naturraum können wir auch auf der Ebene der biopsychosozialen Erfahrungen unterschiedliche Ebenen differenzieren. Das Verweilen an einem Bach oder auch das Entzünden und Hüten des gemeinsamen Feuers kann als *konkrete Naturerfahrung* verstanden werden. Sie birgt viele grundsätzliche Vorteile im Gegensatz zum Verweilen in geschützten Unterkünften. Natur fördert die Gesundheit des Menschen, das draußen Unterwegssein fördert die körperliche Fitness, die geistige Frische. Zusätzlich ermöglicht eine konkrete Naturerfahrung eine fundierte Wahrnehmungsschulung. *„In der Natur werden der Körper und alles Sinnliche auf bewussten und unbewussten Ebenen vielfältiger einbezogen, gefordert und wahrgenommen als im Alltagskontext. Die Wahrnehmung schärft sich für viel Feines, das unter den grellen Reizen der Stadt für gewöhnlich untergeht. Man vermutet sogar, dass das Leben in der Natur, der wilden Natur, Urinstinkte weckt und rege Wachsamkeit auslöst.“*

(Kreszmeier/Hufenus 2000, S. 60)
Der Preis, der manchmal für das Schöne, Duftende und Entzückende zu zahlen ist, ist die Erfahrung, dass es eben auch nass sein kann, wenn ich mich auf den Waldboden setze oder mir möglicherweise allerlei Kleintier über die Nase kriecht, wenn ich mit dem Schlafsack draußen übernachtete.

Zusätzlich bieten *metaphorische und energetisierende Naturerfahrungen*

hilfreiche Impulse für einen Unterschied, der Unterschied machen kann. >Das Verweilen an einer Grenze<, >das Übernachten in einem dunklen Wald<, >das Fließen des Wassers<, >der Blick in die Ferne< birgt beispielsweise metaphorische, also bildhafte Naturerfahrungen. Der Einsatz von Metaphern hat in der Pädagogik, Psychologie und Therapie und in benach-

barten Disziplinen eine lange Tradition (z.B. Bacon 1998 für die Erlebnispädagogik, White/Epstein 2009 für Psychotherapie). *„Die Natur bietet uns einfache und doch starke Bilder, die wir für das Ausdrücken von Absichten, das Verständlichmachen von Zusammenhängen, das Beschreiben von Befindlichkeiten und vielem mehr benutzen können“* (Kreszmeier/Hufenus 2000, S. 61), was wir in einem geschlossenen Therapieraum nie in dieser Üppigkeit herstellen können.

Im konkreten therapeutischen Handeln kann der Einsatz von Metaphern schon in der Planung, in der Vorbereitung auf die Zeit im Naturraum eine Rolle spielen. Vor allem in der Auswahl der passenden Topografie (Landschaftsform) können Metaphern hilfreich sein (wie bei Marias Prozessplanung). Wenn es sich beispielsweise bei Klientenanliegen um Themenkreise wie >ins Fließen kommen<, >die Übersicht verlieren und wieder gewinnen< oder >der Enge des Lebens entkommen< handelt, taucht meist sofort eine (metaphorische) Topografie auf, die dazu gut passen könnte. Aber auch im therapeutischen Unterwegssein im Naturraum sind beispielsweise Impulsmetaphern hilfreiche Konstrukte. *„Da die Impulsmetapher als etwas erlebt wird, das plötzlich auftaucht, [...] ruft sie oft starke Gefühle hervor, Gefühle*

IN DER NATUR WERDEN DER KÖRPER UND ALLES SINNLICHE AUF BEWUSSTEN UND UNBEWUSSTEN EBENEN VIELFÄLTIGER EINBEZOGEN, GEFORDERT UND WAHRGENOMMEN ALS IM ALLTAGSKONTEXT. DIE WAHRNEHMUNG SCHÄRFT SICH FÜR VIEL FEINES, DAS UNTER DEN GRELLEN REIZEN DER STADT FÜR GEWÖHNLICH UNTERGEHT.

der Betroffenheit, der Erleichterung, der Verunsicherung – je nachdem. Sie überrascht, erstaunt, weckt auf. Da es in der Natur von Überraschungen liegt, dass sie sowohl gut als auch schlecht sein können, kommt es vor, dass die entdeckte Impulsmetapher wie eine Art Lupe eine unangenehme Stelle des eigenen Lebens hervorhebt, ohne eine sichtbare Lösungsmetapher anzubieten.“ (Kreszmeier/Hufenus

2000, S. 63 ff). Manchmal ist es aber auch so, dass eine metaphorische Erfahrung im Naturraum nicht rational erklärbar ist. Dann spricht Kreszmeier/Hufennus von einer energetisierenden Naturerfahrung: „*Während die konkrete und auch die metaphorische Naturerfahrung >alltagssinnlich< erfassbar sind, sich beobachten und untersuchen lassen, entzieht sich die energetische Naturerfahrung als feinstoffliche Angelegenheit den üblichen Beschreibungs- und Beweisverfahren.*“ (2000, S. 67).

Dass Maria den Zug zu den gelben Bottichen hatte, dort für sich die Idee gebar, mit großen Steinen nach dem brüllenden Bach zu werfen, dieses Tun begleitet war von heftigen affektiven Durchströmungen, lässt sich möglicherweise auch rational erklären, ist aber aus meiner Sicht nicht notwendig. Die Bedeutung, die Maria all diesem ihrem Tun beimisst, ist von Bedeutung. Warum Naturraum energetisierende Wirkungen hat, ist im einzelnen therapeutischen Prozess völlig belanglos, außer die Klientin will für sich eine Bedeutung erkennen.

8. THERAPEUTISCHE PROZESSGESTALTUNG NACH DEN GENERISCHEN PRINZIPIEN

Da die Psychotherapie-Wirkforschung über die unterschiedlichsten Therapieschulen hinweg kaum relevante Unterschiede bezüglich ihrer Wirksamkeit finden konnte (Hubble/Duncan/Miller 2010) erscheint es sinnvoll, über Bedingungen nachzudenken, die als Leitideen für die Therapiepraxis hilfreich sein könnten. Bedingungen, die, im Sinne der Synergetik, vor allem die Förderung von heilender Selbstorganisation der Klienten unterstützen und als „*generische Prinzipien*“¹² bezeichnet werden (Haken/Schiepek 2010, S. 436 ff), und die im Folgenden detaillierter dargestellt werden sollen.

1) Stabile Rahmenbedingungen: Weil Instabilität als Vorstufe für einen Ordnungsübergang die Regel ist, muss am Beginn jeder therapeutischen Arbeit die Herstellung von Stabilität Platz haben. „*Wenn Ordnungsübergänge mit kritischer Instabilität und mit der Destabilisierung von Attraktoren verbunden sind, dann erscheint es notwendig,*

zuerst stabile Rahmenbedingungen zu schaffen.“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 39) Stabile Rahmenbedingungen heißt, dass ich als Therapeut auf eine gute Beziehungsqualität achte, strukturelle Sicherheit (Setting, Ablauf, Verstehbarkeit, transparentes Vorgehen) und Sicherheit im Sinne der Selbstwirksamkeit vermittele. Der Moment, als ich Maria den Vorschlag für den Settingwechsel in den Naturraum unterbreitete, hatte vorher eine Phase der Stabilisierung in meinen Praxisräumen.

Therapie im Naturraum heißt, auch in der Folge darauf zu achten, dass es keine „gefährlichen“ Verdichtungen gibt. Es gilt einerseits Sicherheit herzustellen, logistische und psychische, um Klienten durch eine etwaige Ängstigung oder Unsicherheit nicht zu weit aus ihrer Komfortzone zu bringen. Andererseits das Abenteuer und das Wagnis zuzulassen, das per se in der Natur vorhanden ist (Molan-Grinner 2002, S. 154 ff.), und in dieser Ambivalenz Therapieprozesse Wirklichkeit werden zu lassen.

Negative Bindungserfahrungen unserer Klienten in frühen Lebensjahren verursachen Stress, der durch gegenwärtige Beziehungserfahrungen im Erwachsenenalter reaktualisiert werden kann. Eine momentane Arbeitsüberlastung oder eine familiäre/biografische Veränderung können eine Hochstress-Reaktion auslösen, die ein vulnerables Tal aktivieren, das möglicherweise in eigentlich längst vergessenen Kindheitstagen zurückliegt. Im Fallbeispiel mit Maria waren dies der Beziehungsstress mit Frank, die berufliche Zuspitzung durch Jobverlust mit einer Verschränkung zu alten biografischen Verletzungen durch die Rolle des Vaters. Deshalb ist es pragmatisch logisch und auch wissenschaftlich vielfältig bewiesen, dass einer der wichtigsten Hebel für diesen erlebten und aktualisierten Beziehungshochstress, in dem sich Klienten befinden, die therapeutische empathische Beziehung ist. Durch unser einfühlsames Hinwenden, dem aufmerksamen Zuhören, dem langsamen therapeutischen Vorgehen und dem sich Zeitnehmen schaffen wir für unsere Klienten eine „Diskontinuitätserfahrung“. Ziel von Diskontinuitätserfahrungen ist, „*die Beziehung so zu gestalten, dass diese den bisherigen Beziehungserfahrungen widerspricht und die Entwicklung sicherer Arbeitsmodelle von Bindung fördert.*“ (Julius u.a. 2009, S. 230)

¹² „Generisch“ im Sinne von „erzeugend“

Die Bindungstheorie von John Bowlby hilft hier ergänzend, die Notwendigkeit von Bindung (auch und vor allem in Therapieprozessen) zu verstehen. Bowlby legte mit seinen vielfältigen Schriften seit den 1950er Jahren den Grundstein für unser umfangreiches Wissen über die Notwendigkeit einer erfolgreichen Beziehungserfahrung eines kleinen Kindes zu einer Hauptbezugsperson (Bowlby 2006 a, b, c). Bowlby definiert Bindungsverhalten „als das Aufsuchen und Aufrechterhalten der Nähe eines anderen Lebewesens.“ (Bowlby 2006a, S. 192) und vor allem die für therapeutische Kontexte so wichtigen Erkenntnisse, welche negativen Folgen entstehen können, wenn diese Bindungserfahrung von kleinen Menschen zu ihren (in der Regel) Eltern nicht gelingt, wenn Kleinkinder negative Bindungserfahrungen erleben müssen, aus welchem Grund auch immer. „Keine Verhaltensweise wird von stärkeren Gefühlen begleitet als das Bindungsverhalten. Den Figuren, auf die es sich richtet, wird Liebe entgegengebracht, und ihre Ankunft wird mit Freude begrüßt.“ (Bowlby 2006a, S. 205) Es besteht auch durch andere Forschungsergebnisse (z. B. Brisch/Hellbrügge 2011) mittlerweile kaum ein Zweifel, „dass es Verletzungen des Bindungsbedürfnisses sind, die schließlich über viele weitere Schritte zu psychischen Störungen führen, [...] Ein unsicherer Bindungsstil ist [...] als der größte Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung anzusehen, den wir bis heute kennen.“ (Grawe 2004, S. 216)

Grundsätzlich gibt es zwei therapeutische Möglichkeiten, um negative biografische Bindungserfahrungen von Klienten zu bearbeiten: „Zum einen seien internale Arbeitsmodelle der Reflexion zugänglich und können so verändert werden, und zum anderen ließen sich unsichere Bindungsmuster durch neue Bindungserfahrungen verändern.“ (Julius u. a. 2009, S. 295) Um einer Klientin eine korrigierende Beziehungserfahrung zu ermöglichen, beschreiben Julius und Kollegen „bindungsgeleitete Interventionen“ (2009, S. 225 ff). Sie nennen drei Kriterien, wie korrigierende Beziehungserfahrung durch den Therapeuten mit einer Klientin gelingen kann: Der Therapeut muss physische und emotionale Fürsorge bereitstellen, er muss beständig und vorhersehbar präsent sein, und er muss emotionalen Einsatz zeigen. Julius betont in seinen Forschungsstudien, dass korrigierende

Beziehungserfahrungen möglich sind, aber „die Veränderung internalisierter Beziehungserfahrungen wahrscheinlich sehr langsam voranschreitet.“ (Julius et al. 2009, S. 310) Wir begegnen hier dem Postulat der langsamen Therapie aus der Sicht der Bindungsforschung.

Eine der großen leitenden Ideen in der therapeutischen Arbeit im Naturraum ist, dass die Natur ein neutrales, wertfreies Bindungsangebot unterbreitet, zusätzlich zum Beziehungsangebot der Therapeutin; dass Natur als „dritte Therapeutin“ unterstützende Beziehungsarbeit leistet in den drei Phänomenbereichen menschlichen Lebens (Retzer 2002): ganz konkret im Handeln und Wahrnehmen im gelebten Leben (z. B. die laue Luft, der feine Duft, das Abwerfen des Ballastes), im erlebten Leben, konkret und metaphorisch (z. B. die Wut abfließen lassen, >es geht um den Vater<), und im Phänomenbereich erzähltes Leben als Dialog zwischen der Therapeutin, der Klientin und der Natur.

2) Identifikation von Mustern des relevanten Systems: Dieses generische Prinzip betont die Notwendigkeit, jene Muster des relevanten Systems zu identifizieren, die den Problemzustand entwickelt haben und ihn aufrechterhalten. „Es gilt festzulegen, auf welches System sich die zu fördernden Selbstorganisationsprozesse beziehen sollen (Systemgrenzen). [Kognitions-Emotions-Verhaltens-Muster].“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 40) Es geht im konkreten therapeutischen Handeln darum, Probleme zu kontextualisieren, auch jenen Zusammenhängen auf die Spur zu kommen, die auf den ersten und zweiten Blick auf das Klientensystem (noch) nicht zu erkennen sind. In den Therapiegesprächen in der Praxis gelingt dies mit Methoden wie Genogrammarbeit oder mit der Methode der >Ideografischen Systemmodellierung< (Schiepek 2013, S. 73 ff).

3) Sinnbezug: Harry Merl, der Mitbegründer der Familientherapie in Österreich (Merl 1989), hat in seinem „ökosystemischen Modell“ (Merl 1998) drei menschliche (psychologische) Grundbedürfnisse postuliert: Aufmerksamkeit, Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit. Merl bezeichnet diese drei Bedürfnisse etwas poetischer mit Liebe, Macht, Sinn. Und >natürlich< sind wir in unserem therapeutischen Vorgehen dazu angehalten, anschlussfähig (inhaltlich und

personell) zu bleiben, sollten wir ein >sinnvolles< Tun an den Tag legen. „*Persönliche Entwicklungsprozesse sollten vom Klienten als sinnvoll erlebt werden und mit seinen zentralen Lebenskonzepten in Korrespondenz stehen.*“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 40)

Nicht alle Klienten sind offen für eine Verlagerung therapeutischer Prozesse in den Naturraum. Und auch Klienten, die sich auf solch ein Abenteuer einlassen, entwickeln im Draußen Widerstand. Einerseits ganz praktisch, weil es zu heiß, zu nass oder sonst widrig ist, andererseits auf einer psychischen Ebene, im Phänomenbereich des erlebten Lebens, weil sich ein Affekt zu rasch, zu intensiv

NICHT ALLE KLIENTEN SIND OFFEN FÜR EINE VERLAGERUNG THERAPEUTISCHER PROZESSE IN DEN NATURRAUM. UND AUCH KLIENTEN, DIE SICH AUF SOLCH EIN ABENTEUER EINLASSEN, ENTWICKELN IM DRAUSSEN WIDERSTAND.

einstellt, der richtige Zeitpunkt noch nicht gekommen sein könnte oder der sich abzeichnende Ordnungsübergang noch als unpassend im Klientensystem erlebt wird.

4) Kontrollparameter und Veränderungsmotivation: Mit diesem generischen Prinzip ist ein Fokussieren auf jene Hebel zu empfehlen, die den meisten Einfluss auf eine Veränderung haben könnten. „*Selbstorganisation setzt im weitesten Sinne die energetische Aktivierung eines Systems voraus. [...] Kontrollparameter sind im Verständnis der Synergetik jene Größen, welche die inneren Wechselwirkungen der Prozesse und Elemente modulieren und das System aktivieren bzw. systeminterne Inhibitionsprozesse (Unterbindung, Anm. Molan-Grinner) aufheben.*“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 42)

Die Wut und der Ärger, die in Maria bei den gelben Bottichen emporstiegen und im Ausdruck dieses brachialen Schauspiels ihren Höhepunkt erreichten könnten als jene Hebel gelesen werden, die das System >Maria< in eine wahrliche Veränderungsdynamik brachten.

5) Destabilisierung und Fluktuationsverstärkung: Damit ist nicht gemeint, paradox zu intervenieren, wie das am

Beginn ihrer Entwicklung der Mailänder Familientherapieansatz postulierte. „*Psychotherapie bedeutet, den Klienten veränderte Erfahrungsmöglichkeiten zu eröffnen. Bestehende Kognitions-Emotions-Verhaltensmuster werden damit destabilisiert und es treten Inkongruenzen auf, die zunächst irritierend wirken.*“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 42). Naturraum macht einen Unterschied, der einen Unterschied macht und somit veränderte Erfahrungsmöglichkeiten implizit anbietet.

6) Kairos, Resonanz und Synchronisation:¹³ Dauerfeuer von methodischen Interventionen sind nicht sinnvoll, das wissen alle Praktiker – im Gegenteil, es gilt den „opportunen Moment“ zu erwischen, in dem Klienten bereit sind, durch äußere Unterstützung (was auch immer das ist, die Intervention, das besondere Beziehungsangebot, das auf uns wartende tiefe Tal des Pesenbaches)

eine kleine Veränderung in ihrer Selbstorganisation vorzunehmen oder auch geschehen zu lassen. „*Angewandte therapeutische Heuristiken sollen zum aktuellen kognitiven-emotionalen Zustand einer Klientin passen. Botschaften und Interventionen, die nicht kongruent sind, haben nur eine geringe Wahrscheinlichkeit, von der Klientin aufgegriffen und verstanden zu werden. Die zeitliche Passung und Koordination der Vorgehensweisen und des Kommunikationsstils der Therapeutin mit den psychischen und physiologischen Prozessen und Rhythmen der Klientin kann als Voraussetzung wie auch als Merkmal einer gelingenden therapeutischen Arbeit gelten.*“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 45)

Wir queren den Bach über eine Brücke, die vom markierten Steig durch das Pesenbachtal nicht einsehbar ist und kommen zu einer Lichtung, wodurch sich der Blick noch mehr weitet. Davor ist ein mir

¹³ Aus geschichtlicher Perspektive ist in der griechischen Mythologie Kairos ein Begriff für den günstigen Zeitpunkt, eine Entscheidung zu treffen, deren ungenütztes Verstreichen nachteilig sein kann. Chronos hingegen ist ein Begriff, der für unser westliches, lineares Zeitempfinden steht.

bekannter Platz, noch gerade im Wald aber schon mit möglichem Blick in den erweiterten Raum. „Wollen wir hier inne halten?“, frage ich Maria, und sie nickt. Aus mehreren Gründen lade ich sie ein, ein Feuer zu machen¹⁴: erstens, um Tee zu kochen, zweitens, um Maria die metaphorische Erfahrung des „Loderns“ zu ermöglichen und drittens, sie eine gelungene Erfahrung des erfolgreichen Feuermachens erleben zu lassen, im Sinne des „sich wirksam Fühlens“. Mein Lehrtherapeut Hans-Peter „Cito“ Hufenus brachte mir bei, Klienten (wenn nur irgendwie möglich) immer mit allen vier Elementen in Berührung kommen zu lassen (Feuer, Erde, Wasser, Luft).

Im Vergleich zu „normalen“ Einheiten indoor in Praxisräumen liest sich dieser hier ausgebreitete Prozess als solcher, der mehr Zeit benötigt, funktioniert ein Denken in 50-Minuten-Einheiten diesbezüglich nicht. Psychotherapie braucht Zeit und eine (wie hier gezeigte) Dramaturgie, mit aller Flexibilität. „Gute Therapie – so Chronos – ist langsame und zeitlich gut strukturierte Therapie“ (Grossmann 2013, S. 32).

7) Gezielte Symmetriebrechung: Ordnungsübergänge und somit Veränderung zu ermöglichen ist aus systemischer Perspektive jedem Systemteilnehmer möglich, im Sinne von: Verändere ein Systemteil und du veränderst das System. *>Symmetrie< bedeutet in der Sprache der Synergetik, dass zwei oder mehrere Attraktoren oder Ordner eines Systems im Zustand kritischer Instabilität potenziell mit gleicher oder ähnlicher Wahrscheinlichkeit realisiert werden können. Da kleine Fluktuationen über ihre Realisation entscheiden, ist die Vorhersehbarkeit der weiteren Entwicklung gering.*“ (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 46)

Mit Marias Entscheidung, zu den gelben Bottichen hinauszusteigen, >Schwere< abzuladen, ihrer aufkommenden Wut und ihrem Ärger derart brachial Ausdruck zu verleihen, brach sie selbst als nicht lineares dynamisches System ihre Symmetrie. Natur bietet sich hier im Vergleich zu Kulturräumen offensichtlich als Möglichkeits-

¹⁴Achtung: In Österreich ist es gesetzlich verboten, im Freien ein Feuer zu machen, außer der Grundeigentümer erlaubt es. Deshalb diesen kontaktieren und die Erlaubnis einholen. In den Nachbarstaaten Schweiz und Tschechien gibt es so ein Feuerverbot nicht.

raum mit höherer Wahrscheinlichkeit an, dass Symmetrien gebrochen werden könnten. Dies lässt sich vielleicht damit erklären, dass Natur selbst im höchsten Maße Instabilität in sich trägt und lebt. Was ist draußen schon vorhersehbar (ohne auf die Banalität der Unmöglichkeit der Wettervorhersehung über drei Tage hinaus zu verweisen)? Man könnte diese der Natur innewohnende Instabilität als Einladung lesen, selbst als psychisch-soziale Einheit in eine solche Unsicherheit zu wechseln. Und es ist ja beides da: Bindungsangebote der Natur als Versprechen, dass sich aus Instabilität (brüllender Bach bei den gelben Bottichen) neue Stabilität (lieblicher Bach im Frühlingmantel) finden lässt.

8) Stabilisierung neuer Muster: Letztendlich gilt es Veränderungen, wie groß sie auch immer sind, zu verfestigen. *„In Psychotherapien erfolgen meist ganze Kaskaden von Ordnungsübergängen. Wo aber positiv bewertete KEV-Muster erreicht wurden, gilt es, diese zu stabilisieren, zu automatisieren und zugänglich bzw. verfügbar zu halten.“* (Schiepek/Eckert/Kravanja 2013, S. 47)

Es gelingt Maria auf Anhieb ein Feuer zu entfachen. Wir trinken Tee und beginnen einen Diskurs zu dem eben erlebten Prozess am Bach.

Gerade aber auch durch Übertragung des Therapieprozesses in den Naturraum braucht es zusätzlich Stabilität, um sich als Klient auf dieses Wagnis gut einlassen zu können. Denn die meisten Menschen, so auch Maria, sind mit einem ungeschützten Aufenthalt nicht (mehr) vertraut.¹⁵ Deshalb gilt es, als Therapeut darauf zu achten, in welchem körperlichen und psychischen Zustand sich der Klient befindet, um rechtzeitig stabilisierend einwirken zu können. Das könnte konkret bedeuten, Unterstützung beim Feuermachen anzubieten, zu helfen, den Regen gut

¹⁵Eine Psychotherapie im Naturraum ist gleichzusetzen mit einer sanften und schlichten Naturerfahrung. Es empfiehlt sich, zum Schutz vor „technischen“ Ablenkungen mit wenig Material unterwegs zu sein, um sich konzentriert der Naturwahrnehmung und den sich zeigenden Phänomenen aussetzen zu können. Schlichtheit heißt konkret, auf Zelte und dergleichen zu verzichten, beispielsweise für einen etwaigen Regenschutz auf eine nach allen vier Seiten offene Plane zurückzugreifen. Auch Kochen sollte am offenen Feuer geschehen statt mit einem mitgenommenen Gasbrenner (zusätzlicher Ballast und weniger „echtes“ Feuer).

zu überstehen oder zu erklären, wie man erfolgreich Mücken abwehrt. Andererseits ist dieses anders unterwegs sein gerade eine enorme Chance und birgt einen Möglichkeitsraum für eine Klientin in sich, im Wagnis der Naturerfahrung die eigene Komfortzone zu erweitern. Aus Sicht der Therapeutin sollte durch Wiederholungen und absichernde Fragen an die Klientin Stabilität Schritt für Schritt aufrechterhalten werden.

Wir lassen das Feuer ausgehen, verabschieden uns von diesem Platz und gehen immer weiter bachaufwärts zurück Richtung Gerling/St. Martin. Der Pesenbach mäandert leise vor sich hin, ab und zu ein kleiner Abfall, mehr Felsstufe als Katarakt. Das Tal weitet sich immer mehr, die Sonne dringt deutlich leichter durch den Mischwald, eine gewisse Lieblichkeit mit Vogelgezwitscher und das Glucksen des Baches sind wieder wahrzunehmen.

Maria geht lockeren Schrittes. An der Lokalbahn-Haltestelle verabschieden wir uns und vereinbaren den nächsten Termin in sechs Wochen. Sie nimmt den Vorschlag, den Abstand zur nächsten Sitzung zu erhöhen, gerne auf, weil auch sie spürt, dass ihr biopsychosoziales-System nun Zeit braucht, um das heute erlebte zu integrieren. Ich schalte mein Handy ein und habe vier neue Nachrichten. Welcome back in der „Normalwelt“.

Nicht alle Prozesse im Naturraum sind derart theatralisch und brachial. Viele, die meisten, die ich selbst erleben oder begleiten durfte, sind sanft, unspektakulär, deutlich weniger aufwühlend, oftmals beruhigend – faszinierend und inspirierend in jedem Fall.

9. DIE ZEHN PLUS EINS GEBOTE IN DER THERAPEUTISCHEN ARBEIT IM NATURRAUM (NACH LUDEWIG 1987, NACH GROSSMANN 2010)

1. Schaffe einen Beziehungs- und Begegnungsrahmen (Klientin-Therapeut-Naturraum), der die Bedürfnisse der Klienten nach Bindung, Ordnung und Wirksamkeit (Liebe, Macht, Sinn) erfüllt (Natur als dritter Therapeut mit zusätzlichen Bindungsangeboten).

2. Finde einen gemeinsamen Ausgangspunkt, inhaltlich-narrativ und räumlich-topografisch und verstehe, worunter deine Klienten leiden und welche Probleme sie mit ihrem Leiden lösen.
3. Konstruiere ein kleines und beeinflussbares Therapieziel und finde eine passende Topografie dafür (Bonsai-Wildnis).
4. Achte auf eine langsame Therapie, auf langsames Lernen, rege wiederholte Bahnungsversuche an: nimm dir Zeit, mit deinen KlientInnen draußen zu verweilen, ein Feuer zu entfachen, am Feuer zu kochen, zu essen, zu reden und zu leben.
5. Sorge für methodische Abwechslung, nütze den überwältigenden Ressourcenreichtum der Natur.
6. Synchronisiere deine Schritte mit denen der Klienten (bestenfalls einen halben Schritt voraus) und den Phänomenen in der „mehr als menschlichen Welt“.
7. Interveniere nur, wenn du Erlaubnis dafür bekommst, vertraue auf die Beziehungsangebote der Natur, wie auch immer die sich zeigen.
8. Habe Geduld und einen langen Atem – Veränderungen sind nicht linear, gehe auch noch um diese eine Ecke, um diesen einen Baum herum.
9. Die Lösungswege (in der gewählten Topografie) der Klienten haben immer Vorrang vor deinen eigenen. Traue dich, Vorschläge zu unterbreiten und sei nicht enttäuscht, wenn die Klientin nicht darauf einsteigt.
10. Verabschiede dich rechtzeitig, aber lass niemanden alleine im Wald zurück.
11. Vertraue diesen Leitsätzen nicht mehr als deinen eigenen Natur-Wahrnehmungen, deinen therapeutischen Fähigkeiten und deinen Outdoor-Kompetenzen.

DR. SIEGFRIED MOLAN-GRINNER

ist Psychotherapeut (SF) in freier Praxis, seit mehr als 20 Jahren selbständig als Trainer, Coach und Moderator tätig; seit 1992 Fortbildungen in Personal-diagnostik und biografische Interviewtechnik (ITO Wien), Coaching mit und durch Naturerfahrung (planoalto St. Gallen, CH), staatlicher Rafting-Guide (CAE Abtenau), Systemische Aufstellungsarbeit (Apsys Graz), NLP (ÖTZ Wien), Prozess- und Projektmanagement und Moderation (5p-Consulting), Reiss-Profilung (RP-Akademie Wien), Talent Management Programme PEP (IMDE Wien), Systemische Psychotherapie (Iasf Wien), Systemische Paartherapie (SIH Retzer, Heidelberg); Kooperationen mit lokalen und globalen Beratungsnetzwerken in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

BIBLIOGRAPHIE:

- Abram, David (2012): Im Bann der sinnlichen Natur. Drachen Verlag, Kein Jasedow.
- Bacon, Stephen (1998): Die Macht der Metapher. Sandmann Verlag. Alling.
- Bandura, Albert (1976): Lernen am Modell: Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie. Klett Verlag. Stuttgart.
- Bateson, Gregory (1981): Ökologie des Geistes. Suhrkamp Verlag. Frankfurt/Main.
- Bowlby, John (2006a): Bindung. Ernst Reinhardt Verlag, München.
- Bowlby, John (2006b): Trennung. Angst und Zorn. Ernst Reinhardt Verlag, München.
- Bowlby, John (2006c): Verlust. Trauer und Depression. Ernst Reinhardt Verlag, München.
- Brisch, Karl Heinz/Hellbrügge, Theodor (Hrsg.) (2011): Bindung und frühe Störungen der Entwicklung. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Ciampi, Luc (1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Sammlung Vandenhoeck, Göttingen.
- Duncan/Miller/Wampold/Hubble (Hrsg.) (2010): The Heart and Soul of Change. American Psychological Association, Washington.
- Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen.
- Grawe, Klaus/Donati/Bernauer (1994): Psychotherapie im Wandel. Hogrefe, Göttingen.
- Grossmann, Konrad Peter (2000): Der Fluss des Erzählens. Formen narrativer Therapie. Carl-Auer, Heidelberg.
- Grossmann, Konrad Peter (2007): Therapeutische Landkarten. Carl-Auer, Heidelberg.
- Grossmann, Konrad Peter (2009): Ein Tagebuch langsamer Therapie. Gedanken zu Psychotherapie und Evolution. Krammer, Wien.
- Grossmann, Konrad Peter (2010): Langsame Therapie. Vortrag für FAB-Organos, Linz, Aufstellungstagung 2009 „Wenn Systeme träumen“, vom 18.-20. Juni 2009 im Congresszentrum Toscana, Gmunden, DVD.
- Grossmann, Konrad Peter (2012): Langsame Paartherapie. Carl-Auer, Heidelberg.
- Grossmann, Konrad Peter (2013): Chronos und Kairos. In: Systemische Notizen 01/13; S. 30-38.
- Grossmann, Konrad Peter (2014): Systemische Einzeltherapie. Hogrefe, Göttingen.
- Grossmann, Konrad Peter (2007): Therapeutische Landkarten. Carl-Auer, Heidelberg.
- Grossmann, Konrad Peter/Gschwend, Ilse/Fehlinger, Friedrich (Hrsg.) (1999): Die leichten und die schweren Tage. Praxis und Praxiskontexte systemischer Beratung. Organos, Linz.
- Grossmann, Konrad Peter/Russinger Ulrike (2011): Verwandlung der Selbstbeziehung. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg.
- Guéguen, Nicolas/Meineri, Sébastien (2013): Natur für die Seele. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Haken, Hermann/Schiepek, Günter (2010): Synergetik in der Psychologie. 2. korrigierte Auflage. Hogrefe Verlag, Göttingen.
- Heckmaier, Bernd/Michl, Werner (1994): Erleben und Lernen. Einstieg in die Erlebnispädagogik. Luchterhand. Berlin.
- Hubble/Duncan/Miller (2001): So wirkt Psychotherapie. Verlag Modernes Lernen, Dortmund.
- Julius, Henri/Gasteiger-Klicpera/Kißgen, Rüdiger (Hrsg.) (2009): Bindung im Kindesalter. Hogrefe, Göttingen.
- Kaup, Johannes (2009): Lernen im Spiegel der Natur. ORF, Ö1-Radiokolleg, 4 Teile, Wien.
- Klein, Rudolf (2014): Lob des Zauderns. Carl-Auer Verlag, Heidelberg.
- Kreszmeier, Astrid Habiba/Hufenus, Hans Peter (2000): Wagnisse des Lernens, Haupt Verlag, Wien.
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2001): Die Initiatorische Gestalt – eine Grundstruktur des Lernens? Vortrag an der Fachtagung „Wagnisse des Lernens“ auf Schloss Wartensee, 14. März 2001, Rorschach.
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2007): Systemische Naturtherapie. Carl-Auer Verlag, Heidelberg.
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2009): Ilê Axé Oxum Abalô: Zur Arbeit in und mit Orixátraditionen. Hörbuch, Verlag terra sagrada international.
- Küster, Hans Jörg (2008): Geschichte des Waldes. Beckverlag, München.
- Ludewig, Kurt (1987): 10 + 1 Leitsätze bzw. Leitfragen. In: Zeitschrift für systemische Therapie 5, S. 178-191.
- Ludewig, Kurt (1993): Systemische Therapie. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Maturana, Humberto/Varela, Francisco (1987): Der Baum der Erkenntnis. Bern und München.
- Merl, Harry (1989): Familientherapie. Katholischer Familienverband.Wien.
- Merl, Harry (1998): Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht. In: Brandl-Nebehay/Rauscher-Gföhler/Kleibel-Arbeithuber: Systemische Familientherapie. Facultas Verlag, Wien. S. 107-134.
- Molan-Grinner, Siegfried (2002): Bewegung, Abenteuer, Natur, Sprache. Die Pädagogik mit Outdoor-based-Training. Ziel Verlag, Augsburg.
- Molan-Grinner, Siegfried (2015): Psychotherapie im Naturraum. Eine theoretische Rahmung. Ziel Verlag, Augsburg.
- Ong, Walter (1987): Oralität und Literalität. Westdeutscher Verlag, Opladen.
- Retzer, Arnold (2002): Passagen. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Retzer, Arnold (2013): Miese Stimmung. Fischer Taschenbuch, Frankfurt am Main.
- Schiepek, Günter (1999): Die Grundlagen der Systemischen Therapie. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- Schiepek, Günter/Eckert, Heiko/Kravanja, Brigitte (2013): Grundlagen Systemischer Therapie und Beratung. Hogrefe, Göttingen.
- Strunk, Guido/Schiepek, Günter (2006): Systemische Psychologie. Elsevier, München.
- Turner (2000): Das Ritual. Campus Verlag, Frankfurt am Main.
- Van Gennep (2005): Übergangsriten, Campus Verlag, Frankfurt, New York.
- White, Michael/ Epstein, David (2009): Die Zähmung der Monster. Carl-Auer Verlag, Heidelberg.