

Fortbildung Naturgestützte Therapie



Methoden I
Methoden II
Naturgestützte Therapie III
Supervision
Projekt
Anleitungspraxis

Anmeldung & Infos
IGT:BERLIN
INSTITUTE GREEN THERAPY

Patrick Urban
Hubertusstraße 7
12163 Berlin
Tel.: 0176 245 36 061
urban@igt-berlin.org
www.igt-berlin.org

Einführung

NATURGESTÜTZTE THERAPIE - GREEN CARE

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen.

GARTENTHERAPIE – Gärtnerisches Erleben

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Englischen und leitet sich von der dortigen horticultural therapy ab. Wobei im Englischen zwischen horticultural therapy, therapeutic horticulture, und social and therapeutic horticulture unterschieden wird. horticultural therapy:

Bei ersterer wird Therapie mit Pflanzen angeboten – zumeist im Rahmen eines Gartens.

therapeutic horticulture: Bei therapeutic horticulture stehen die Aktivitäten im Garten im Vordergrund, und es gibt einen therapeutischen Aufbau. social and therapeutic horticulture:

Bei der social and therapeutic horticulture steht ebenfalls die gärtnerische Beschäftigung zentral, wobei daneben auch noch der soziale Austausch betont wird.

Das IGT:BERLIN verwendet die Bezeichnung "Gärtnerisches Erleben", hiermit sind alle Aktivitäten und Interaktionen gemeint, die alleine, in der Gruppe, im Innenraum, Terrasse, Grünfläche oder Garten mit Bezug zu Pflanzen, deren Kultivierung, Pflege & Ernte stattfinden.

Warum Naturgestützte Methoden?

Durch die Bezeichnung "Naturgestützt" wird ein Rahmen gesetzt, in dem die verschiedensten Disziplinen ein Dach finden.

zb Gartentherapie ist ein zielgerichteter, therapeutischer Prozess, der im Garten und/oder Gewächshaus stattfinden kann.

Waldbaden ist nicht mehr unbedingt therapeutisch, hat jedoch heilsamen Wirkung auf Körper & Emotionalität, die wissenschaftlich belegt ist. Beide Verfahren arbeiten mit- und in der Natur, stützen sich also auf Bedingungen und Vorhandenes der entsprechenden gestalteten- (Garten) oder ungestalteten Natur (Landschaft, Wald).

Naturgestützte Interventionen - eine Definition

eine Intervention ist immer eine gezielte, geplante, bewusste "Aktivität" hin auf ein "Ziel". Ich benötige also weitere Informationen, welche Bedingungen vorliegen (ohne immer die Ursache zu kennen) und "Was" zu tun ist. Eine Naturgestützte Intervention hat verschiedene Ausprägungen, sie kann aktivieren, fördern, erhalten, oder auch therapeutisch sein.

Naturgestützte Interventionen basieren auf gezieltem Vorgehen und verwenden Natur im weitesten Sinne, unter Anwendung und Bezug auf die darin enthaltenen Dinge.

DER ANSATZ DES IGT:BERLIN

AWARENESS & SOCIAL THERAPEUTIC HORTICULTURE, LANDSCAPE THERAPY

Das Spektrum der Naturgestützten Interventionen
Achtsamkeitsbasierten Naturaufenthalte, Kunst & Kreativität, Gestalten mit Naturmaterialien, Landart, Labyrinth und Irrgarten als begehbare Orte in Landschaft oder Parks. Lebensgeschichtliche Reflexion und Persönlichkeitsstruktur (mit tiefenpsychologischem Bezug) mittels Gestaltung eines Gartenmodells. Die sensomotorische Förderung nebst Teilhabe mit Bezug zur Ergotherapie/Physiotherapie. Zentral sind in allen Modulen wiederholte Übungen aus dem Spektrum der Achtsamkeitsverfahren und das Mitteilen von Erlebtem im sog Sharing. Das IGT:BERLIN stützt Aktivitäten und Inhalte auf Wissenschaftliche Grundlagen, die in Studien belegt sind.

Methode der Achtsamkeit und Sharing

Das IGT Berlin fokussiert den Ansatz von Erfahrungen in Garten und Natur, die wie in Selbsterfahrung & Achtsamkeitsübungen erlebt werden. Im sog. Sharing teile ich Erlebtes mit, zeige mich und werde sichtbar als die Person die ich bin. Hierbei können Körperempfinden, Gedanken oder auch Emotionen mitgeteilt werden.

Arbeit mit Metaphern

in den Übungen und Methoden der Fortbildung geht es auch immer um die Erforschung der eigenen Persönlichkeitsstruktur, wie bin ich als Mensch in der Welt: "Was spricht mich an? Wo baue ich Widerstand auf? Welche Verhaltensweisen, Kommunikation, Werte sind mir immanent?" Metaphern helfen uns das eigene Menschsein zu reflektieren und auch tiefenpsychologische Aspekte unserer Persönlichkeitsstruktur bewusster wahrzunehmen.

Heilsame Aufenthalte in der Natur

Die Multisensorische Stimulierung und Bewegungsmobilisierung mit ihren positiven Wirkungen auf Körper und Psyche durch den Aufenthalt in der Natur. Bereits ein kurzzeitiger Aufenthalt z.B. im Wald wirkt positiv auf die körperlich-seelische Verfasstheit des Menschen. Wald drängt sich nicht auf, weist nicht zurück. Wir können unseren Bedürfnissen nach Bewegung und Sinnlichem Erleben frei nachgehen - fokussiert oder offen. Wenn wir zu Beginn einer Naturzeit einige Wahrnehmungsübungen praktizieren, um Körperwahrnehmung, Atmung, Herzkreislaufsystem, Gleichgewicht, Emotionen anzusprechen und zu aktivieren, gelingt es diese in ihrer Wirksamkeit bewusster zu erleben.

Naturgestützte Interventionen



Naturgestützte Methoden - Zusammenhänge

Darstellung: Patrick Urban©

Anm.: zb Ikebana/Blumenstecken, Korbflechten, Färben mit Pflanzenfarben, Holzschnitzen, Arbeit mit Tonerde gehören u.a. eigenständigen Berufen oder Handwerken an (zb grüne Berufe: Floristik / Handwerk: Töpfern)

Im Zentrum der Darstellung stehen die Naturgestützten Aktivitäten. Die Wirkungen, sind links oben aufgeführt.

Mit der Kenntnis von ICD/ICF können die Aktivitäten hilfreich in der Begleitung von Menschen sein und gezielt angewendet werden, differenziert nach aktivierten, fördern, erhalten, oder therapeutische.

Die Aktivitäten können in der Wirksamkeit und Anwendung an der Schnittstelle zu anderen Verfahren liegen, wie zb die Bewegungsförderung durch Gartenarbeit, wie sie auch in der Physiotherapie erfolgt.

Weiterhin können Aktivitäten einschlägigen beruflichen Handlungsfeldern entlehnt werden, wie zb die Arbeit mit Pflanzen aus den Berufen Gärtnerin, Förster oder Floristin. Jeder Beruf bringt für sich, einschlägige fachliche Kompetenzen mit, aus denen Aktivitäten gestaltet werden können.

Ausrichtung am IGT:BERLIN

In der Anleitung und Reflexion vielfältigster Angebote, Workshops und Fortbildungen sind wir mit Aktivitäten, Übungen und Methoden aus verschiedenen Bereichen in Kontakt:

Naturzeiten, Gärtnerisches Erleben, Künstlerisch-Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien, Sensorische Stimulierung, Beteiligung, Soziale Interaktion u.v.m.

Durch die Bezeichnung "Naturgestützt" wird ein Rahmen gesetzt, in dem die verschiedensten Disziplinen ein Dach finden. zb Gartentherapie ist ein zielgerichteter, therapeutischer Prozess, der im Garten und/oder Gewächshaus stattfinden kann. Waldbaden ist nicht mehr unbedingt therapeutisch, hat jedoch heilsamen Wirkung auf Körper & Emotionalität, die wissenschaftlich belegt ist. Beide Verfahren arbeiten mit- und in der Natur, stützen sich also auf Bedingungen und Vorhandenes der entsprechenden gestalteten- (Garten) oder ungestalteten Natur (Landschaft, Wald).

Auch kreativ-, künstlerische Aktivitäten können basierend auf Naturmaterialien sein (LandArt, Blumenstecken) und schöpfen aus der Potenzialität was in der Natur vorhanden ist.

Naturgestützte Interventionen

eine Intervention ist immer eine gezielte, geplante, bewusste "Aktivität" auf ein "Ziel" hin. Ich benötige also weitere Informationen, welche Bedingungen vorliegen (ohne immer die Ursache zu kennen) und "Was" zu tun ist. Eine Intervention hat verschiedene Ausprägungen, sie kann aktivieren, fördern, erhalten, oder auch therapeutisch sein. **Naturgestützte Interventionen basieren auf gezieltem Vorgehen und verwenden Natur im weitesten Sinne, unter Anwendung und Bezug auf die darin enthaltenen Dinge.**

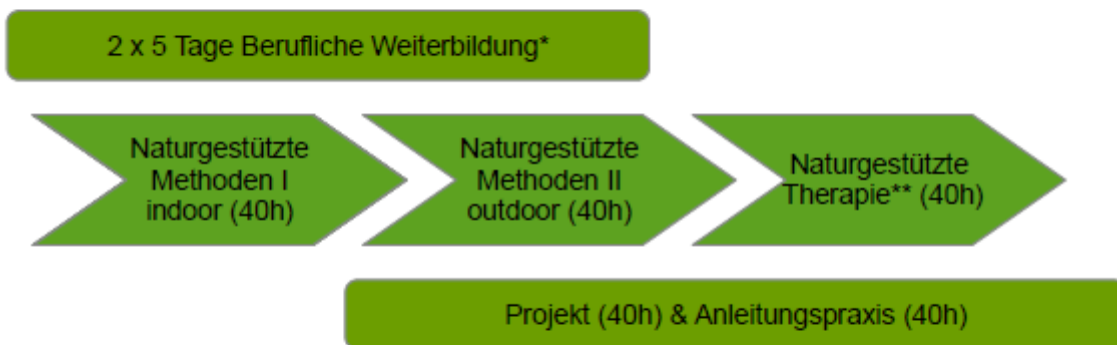


Die Interventionen sind in der folgenden Übersicht in drei Hauptgruppen gegliedert. Es lassen sich darin auch alle Weiteren zordnen - ein Vorschlag für ein Ordnungssystem.

Die Fortbildung

Methoden I (indoor) + Methoden II (outdoor) + Naturgestützte Therapie

IGT:BERLIN: Fortbildung Naturgestützte Methoden I+II - Naturgestützte Therapie



Zugang zur Fortbildung mit Beruf:

Offen für alle Berufsgruppen!

Besonders geeignet für grüne, soziale, pädagogische, medizinische Berufe.

z.B. Erzieher*in, Sozialarbeiter*in,
*diese Module können auch separat besucht werden.

Zertifikate

- Naturgestützte Methoden I (40h)
- Naturgestützte Methoden II (40h)
- Naturgestützte Therapie:
(40h Projekt & 40h Praxis erforderlich,
zusammen mit Methoden I&II insg. 200h)
- **nur nach Abschluss Methoden I&II

© IGT:BERLIN -Patrick Urban

Die Fortbildung ist im Kern eine Befähigung zur fachlich- & professionellen Anleitung Naturgestützter Aktivitäten. Dabei geht es immer um einen fundierten Blick, WER angeleitet/begleitet wird und mit welchem ZIEL. Auf dieser Grundlage werden geeignete Aktivitäten ausgewählt, oder entwickelt - durchgeführt - und Reflektiert/Ausgewertet.

Im Rahmen der Module Methoden indoor/outdoor (die Selbsterfahrungsaktivitäten) werden individuelle Erfahrungen & mit der Gruppe gemacht - die Wirkung und Reichweite von Anleitungen an Orten (zb Garten, Wald, Park...) oder Aktivitäten (multisensorische, kreativ-künstlerische, gärtnerische...) erlebbar macht. Der Austausch in der Gruppe über Erlebnisinhalte, der Gruppenprozess über die Dauer der Fortbildung & die fachliche Vertiefung, durch Auswertung der Anleitungen sind stetige Bausteine zum eigenen Kompetenzaufbau der eigenen Anleitungsfähigkeiten. Die Professionalisierung der eigenen Anleitung ist Fokus der fortbildungs-begleitenden Supervision.

Besonders die Auswertung von Übungen mit Bezug zu den darin angelegten Förderbereichen ist zu einem Standard geworden, wir arbeiten hier mit

Auswertungsformular und Diagrammen zur Visualisierung der Wirkung von Anleitungen. Eine Anleitung als Werkzeug zur Förderung zu denken und Fortschritte der Teilnehmenden zu dokumentieren darum geht es dabei.

Durch den Kompetenzaufbau im Rahmen der Module ist es möglich, bereits sehr schnell auch auf unvorhergesehene Situationen in der eigenen Anleitung zu reagieren (wenn zB in einer Gruppe, eine einzelne Person besondere Bedürfnisse hat, die in der Planung nicht berücksichtigt wurden, weil diese nicht bekannt waren...). Hierbei hilft auch die "therapeutische Grundhaltung" im Rahmen einer Begleitung, die immer wieder anhand von Beispielen thematisiert wird, im Umgang mit Klientinnen.

Die Module: Methoden I + II (indoor/outdoor) sind jeweils fachlich-thematisch zu Orten und Aktivitäten gebündelt. Nach jedem Modul kann bereits mit den selbsterfahrenen Aktivitäten auch anleitend gearbeitet werden. Einige Absolvent*innen haben Aktivitäten mitunter sofort in ihrer Berufspraxis angewendet - bereits vor Abschluss der Fortbildung.

Naturgestützte Aktivitäten können verschiedene Zielsetzungen haben:

(physisch/psychisch/sozial)

- Erhalten und wiederherstellen beruflicher- oder Alltagsfähigkeiten
- Teilhabe an der Gemeinschaft mit Menschen
- Sinnfindung im Dasein als Mensch

METHODEN & VERFAHREN DER NATURGESTÜTZTEN THERAPIE

Inhalte, Methoden und Interventionen aus den Bereichen:

Biografiearbeit, Gestaltherapie, Kunsttherapie, Landart, Gartenarbeit, Körperorientierte Psychotherapie, Sinnesschulung, Waldtherapie, Sharing, Achtsamkeitsverfahren, Anamnese.

FORTBILDUNG IN 3 ABSCHNITTEN

Die Fortbildung kann in drei Abschnitten besucht werden, zuerst die Selbsterfahrungs-Inhalte (Naturgestützte Methoden I + II) und anschließend die Qualifizierungs- & Vertiefungsphase (Naturgestützte Therapie – mit Projekt & Anleitungspraxis)

Teil I vom 7.-11. APRIL 2025

Naturgestützte Methoden Indoor: Arbeit mit Tonerde, Gestalten eines Gartenmodells am Tisch, Arbeit mit Natur-Metaphern & Charakterstruktur (Teilpersönlichkeits-Aspekte).

Teil II vom 2.-6. Juni 2025

Naturgestützte Methoden Outdoor: Waldbaden, Irrgarten&Labyrinth, Landart, Installationen mit & in der Natur.

Teil III - Qualifikation & Vertiefung: Naturgestützte Therapie

im Oktober 2025 4x3h online, mittwochs 17-20 Uhr (12h)

sowie 28h Selbststudium

Die Module

Naturgestützte Methoden I indoor (40h)

Lebensgeschichte & Biografiearbeit

Arbeit mit Tonerde. Wir bringen unseren Inneren Garten zum Ausdruck. Struktur, Bepflanzung und weitere Gestaltungs-Elemente im Garten. Skizzen, Collagen, Zeichnungen. Arbeit mit Naturmaterialien.

Sensomotorische Aktivierung/Förderung

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken. Erleben, Anlegen und Gestalten von Sinnespfaden. Sinnesschulung: Erforschen und Förderung der Sinneswahrnehmung. Nature Journaling.

Naturgestützte Methoden II outdoor (40h)

Achtsamkeitsbasierte Naturaufenthalten

Landschafts- & Waldtherapie

Eine geführte Zeit in der Natur. Einführung in die Achtsamkeitsmethode durch Fokussierung und Aufmerksamkeitsverlagerung. Mein Erleben, mein Weg - Sharing als Methode des Sich-Mitteilens.

Karten/Kompass, Landschaft lesen:

Orientierung in der Natur. Planung, Ausrüstung und Durchführung.

Gärtnerisches Erleben

Die Vielfalt praktischer Gartenarbeit erleben.

Praktische Gartenarbeit: pflegen & gestalten.

Bewegungs- & Arbeitsabläufe therapeutisch einsetzen. Qualitative Analyse körperlichen & seelischen Erlebens. Bezug zur Physiotherapie.

Kunst & Kreativität

Herstellen von Kunstgegenständen, eine Installation aus Naturmaterialien, Landart.

Labyrinth und Irrgarten als erlebbare Ort in Parks und Natur.

Wir folgen den eigenen Impulsen und Bedürfnissen bei verwendeten Materialien und Ausdrucksform. Arbeit mit den Elementen: Feuer, Wasser, Luft, Erde, Raum.

Naturgestützte Therapie III Vertiefung & Qualifizierung (40h) online

Teil III (12h online, 28h Selbststudium)

Anamnese, ICF/ICD - Auswertung von Aktivitäten - Planung von Anleitungen -
Therapieplan & Evaluation

Projekt 40h & Anleitungspraxis 40h (individuell & selbstorganisiert)

Das Projekt

Ziel

Vertiefte Erforschung der Wirksamkeit Naturgestützter Aktivitäten.

Vorgehensweise

Ausgehend vom individuellen Impuls und lebensgeschichtlichen Bezügen - was spricht mich an, was möchte ich erforschen, wo möchte ich meine Präferenzen (Vorlieben, Abneigungen & Unbekanntes) erkunden und erweitern, stehen eigene Erlebnisse in der praktischen Tätigkeit und Auseinandersetzung/Reflexion mit dem gewählten Forschungsgegenstand.

Die Anleitungspraxis

Ziel

Vertiefte Erforschung der Wirksamkeit Naturgestützter Aktivitäten aus dem Spektrum der Selbsterfahrungsmodule in der Arbeit mit Klienten bzw. Gruppen. Erfahrungen im Anleiten und Begleiten von Übungen. Systematisches Planen, Durchführen und Auswerten von Übungen.

Vorgehensweise

Ausgehend vom individuellen Impuls, sowie lebensgeschichtlichen & insbesondere beruflichen Bezügen - was spricht mich an, was möchte ich erforschen, sind Naturgestützter Aktivität zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Dauer, Orte & Kosten der Fortbildung

Teil I (40h)

Naturgestützte Methoden I (indoor)

690€ für 5 Tage (Mo.-Fr.: 10-18 Uhr)

Ort: Berlin (Anschrift folgt)

Teil II (40h)

Naturgestützte Methoden II (outdoor)

690€ für 5 Tage (Mo.-Fr.: 10-18 Uhr)

Orte: Grunewald - Gärten der Welt - Klinik Herzberge - Prinzessinen Gärten -
Botanischer Garten

Teil III (40h)

Naturgestützte Therapie

online

360€ für 4x3h (17-20 Uhr)

(mittwochs, am 8., 15., 22., 29.10.25)

zzgl. Selbststudium 28h

Projekt 40h & Anleitungspraxis 40h

(individuell & selbstorganisiert)

individuelle, persönliche Begleitung, sowie Zertifikat

290€

Gruppensupervision

100€ für 2 Termine

(findet jeweils 1x nach den Modulen Methoden I+II online statt, Termine werden zu Beginn der Fortbildung mitgeteilt, Dauer pro Termin 2h)

Die Fortbildung kostet insgesamt 2130€, **das Zertifikat wird nach Abschluss aller Module, incl. Projekt, Anleitungspraxis mit den zugehörigen Dokumentationen ausgestellt.** Jeder Abschnitt kann einzeln belegt werden, hierfür gibt es für jeden Abschnitt eine Teilnahmebescheinigung.

Wichtige Hinweise:

Alle Orte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Nach Wetterlage kann die Abfolge der Orte innerhalb eines Moduls variieren. Der erstgenannte Ort gilt für den ersten Tag des jeweiligen Moduls als Treffpunkt (Aktualisierungen vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben).

GLOSSAR

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne). Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.

ANAMNESE

Die Anamnese ist die professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen. Dabei antwortet entweder der Klient selbst (Eigenanamnese) oder eine dritte Person (Fremdanamnese). Ziel ist dabei die Erfassung der Entwicklungsgeschichte eines Klienten. Sowie mögliche Vor/Erkrankungen.

Die Anamnese ist die wesentliche Grundlage für das Stellen einer Diagnose und ist in allen medizinischen Disziplinen von Bedeutung. Sie kann Fragen beinhalten z.B. nach Vorerkrankungen und Allergien, familiären Erkrankungen, Beruf, Medikamenteneinnahmen, Risikofaktoren, Sexualverhalten, Reiseverhalten und subjektiven Beschwerden.

BIOGRAFIEARBEIT

Biografiearbeit ist eine strukturierte Form zur Selbstreflexion der Biografie in einem professionellen Setting. Die Reflexion einer biografischen Vergangenheit dient ihrem Verständnis in der Gegenwart und einer möglichen Gestaltung der Zukunft. Dabei wird die individuelle Biografie in einem gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang gesehen. Aus dieser Sichtweise lassen sich zukünftige Handlungspotenziale entwickeln.

ERGOTHERAPIE

Die Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen und deren Auswirkungen auf den Menschen und dessen Umwelt befasst. Beeinträchtigungen werden durch den gezielten Einsatz von individuell sinnvollen Tätigkeiten behandelt. Dabei nehmen die persönliche und sozio-kulturelle Bedeutung der Tätigkeit, deren Auswirkung auf die Gesundheit und deren Wechselwirkungen mit der Umwelt einen hohen Stellenwert ein.

GARTENTHERAPIE

Die Gartentherapie „...umfasst den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen“ und bietet als ganzheitlicher und kostengünstiger Ansatz für verschiedene Klienten (Kinder und Jugendliche, psychosomatisch und psychiatrisch Erkrankte, geriatrisch oder demenziell veränderte Menschen, Rehabilitation mit Suchtkranken usw.) in Therapieeinrichtungen aber auch ambulant eine wirksame Ergänzung oder Alternative zu den herkömmlichen therapeutischen Strategien. Es werden dabei pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten und Erlebnisse durch aus- bzw. weitergebildete Fachkräfte eingesetzt, um die positiven Wirkungen der Natur therapeutisch zu nutzen. So wird u. a. die Entfaltung der sensorischen Wahrnehmung gefördert. In einigen angelsächsischen Ländern (besonders in Neuseeland, weniger in England) haben die ärztlichen „Green Prescriptions“ (Verschreibungen von Aktivitäten in der Landschaft) gute Verbreitung gefunden, besonders nachdem empirische Forschung die positive psychophysische Wirkung belegen konnte. „Gartentherapie ist ... eine Mischung aus Ergo- und Physiotherapie, bei der aber auch soziale, physische und psychische Faktoren beteiligt sind.“

GESTALT THERAPIE

Im Mittelpunkt der gestalttherapeutischen Methode steht die Entwicklung und Verfeinerung der Bewusstheit aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen, um automatisierte, unbewusste Verhaltensmuster dem Bewusstsein und damit der Entscheidungsmöglichkeit zugänglich zu machen. Durch die direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen soll der Kontakt zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert und unterstützt, sollen bestehende Störungen überwunden werden. Techniken oder Übungen werden auch zusammen entwickelt oder als Angebot und Vorschlag unterbreitet. Außerdem wird transparent gemacht, was mit einer bestimmten Technik oder Übung erreicht werden soll.

GREEN CARE

Unter dem Begriff Green Care fasst man all jene Aktivitäten im Zusammenhang mit physischen, psychischen, pädagogischen, oder sozialen Erhaltungs- oder Fördermaßnahmen zusammen, bei denen inhaltlich Natur, Tiere oder Pflanzen zum Einsatz kommen. Bekannte Beispiele sind die tiergestützte Therapie (mit Kleintieren, Nutztieren, oder Reittieren), care farming und die Gartentherapie.

KÖRPERORIENTIERUNG

Körperorientierte Verfahren sollen die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körperpsychotherapiemethoden sind tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Körperpsychotherapiemethoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Prozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.

KUNST THERAPIE

Die Kunsttherapie ist eine junge, sich von Impulsen aus den USA und Europa aus der Mitte des 20. Jahrhunderts herleitende künstlerische Therapie. In der Kunsttherapie wird hauptsächlich mit Medien der bildenden Kunst gearbeitet. Dazu zählen malerische oder zeichnerische Medien, plastisch-skulpturale Gestaltungen oder auch fotografische Medien. Durch sie können Patienten unter therapeutischer Begleitung innere und äußere Bilder ausdrücken, ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und ihre sinnliche Wahrnehmung ausbilden.

Die kunsttherapeutische Praxis und Theoriebildung ist mit unterschiedlichen Disziplinen wie z. B. der Kunstwissenschaft, der Psychologie und der Pädagogik verbunden. In den letzten Jahrzehnten haben sich daraus verschiedene Formen und Ansätze der Kunsttherapie entwickelt. Diese haben sich in klinischen, pädagogischen oder sozialen Praxisfeldern etabliert. Besondere Bedeutung hat die Kunsttherapie dabei in der psychiatrischen, psychosomatischen und psychosozialen Therapiepraxis gewonnen.

LANDART

Land Art ist die Umwandlung von geographischem Raum in ein Kunstwerk. Dabei konzentriert sich Land Art nicht auf eine bestimmte Größenordnung oder Methode, sondern arbeitet mit Räumen im kleinsten Maßstab bis zu ganzen Landstrichen und mit vorgefundenen Naturmaterialien.

SHARING

Sharing oder auch Dialogische Introspektion, englisch Dialogic Introspection, ist eine Methode zur Erforschung individueller psychischer Vorgänge wie Denken und Fühlen, Vorstellungen und Erinnerungen durch Introspektion – der Wahrnehmung des bewussten eigenen Erlebens – durchgeführt in Gruppen. Da im Erleben auch die soziale Wirklichkeit der Subjekte zugänglich wird, kann die Methode nicht nur für psychologische, sondern auch für sozialpsychologische und soziologische Fragestellungen eingesetzt werden.