

Systemische Erlebnis-therapie

Heilprozesse in Naturräumen

Annette Arla'ma Bergmann

ziel
Gelbe Reihe : Praktische Erlebnispädagogik

Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-96557-104-4

Sie finden uns im Internet unter
www.ziel-verlag.de

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Verlag hat sich bemüht, die Copyright-Inhaber aller verwendeten Zitate, Texte, Bilder, Abbildungen und Illustrationen zu ermitteln. Leider gelang dies nicht in allen Fällen. Sollten wir jemanden übergangen haben, so bitten wir die Copyright-Inhaber, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Inhalt und Form des vorliegenden Bandes liegen in der Verantwortung des Autors.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Printed in Germany

ISBN 978-3-96557-103-7 (Print)

Text & Konzept www.andrea-wittwer.de

Verlag: ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, www.ziel-verlag.de
1. Ausgabe 2022

Gesamtherstellung: **FRIENDS** Menschen Marken Medien
www.friends.ag

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Prolog 10

Wer ist Annette Arla'ma Bergmann? 12

1. Grundlagen 13

Einführung in die Erlebnistherapie 14
Selbstverständnis Erlebnistherapie 14
Was ist Erlebnistherapie? 14
Ziel und Therapiebezug 15
Haltung und Menschenbild 15
Die professionelle Identität eines Erlebnistherapeuten / einer Erlebnistherapeutin 16
Die Rolle des Erlebnistherapeuten / der Erlebnistherapeutin 16
Qualifikationen und Kompetenzen 16
Systemische Erlebnistherapie nach Annette Arla'ma Bergmann 18
Axiome Systemischer Erlebnistherapie 24
Mehrdimensionales Menschenbild 26
Die Geschichte der Erlebnistherapie – Entstehung & Entwicklung 33
Medizinisches Grundverständnis 38
Neue Wege: Settings der Systemischen Erlebnistherapie 42
Arbeiten unter dem Himmelszelt: Der Arbeitsplatz eines Systemischen Erlebnistherapeuten / einer Systemischen Erlebnistherapeutin 43
Time-IN® 44
Anwendbare Methoden der Systemischen Erlebnistherapie 46
Die heilende Wirkung einzelnen Elemente 48

2. Gesundheit 51

Anamnese in der Systemischen Erlebnistherapie 52

Beobachtungskriterien in der Systemischen Erlebnistherapie 53

Therapieverlauf & Rolle des Therapeuten / der Therapeutin in der Systemischen Erlebnistherapie 54

Abgrenzung von Coaching und Psychotherapie 56

Rechtliche Aspekte von Coaching und Psychotherapie 57

Erlebnistherapeutische Abgrenzung 58

Natur & Gesundheit 59

Psychisch gesund – psychisch krank 60

Krankheitsbilder der Psychiatrie 61

Anwendungen der Systemischen Erlebnistherapie in der Behandlung von relevanten psychiatrischen Störungen 65

Krankheitsbilder, Symptomatiken & Behandlungsmöglichkeiten 68

- Präsuizidales Syndrom 68
- Sucht 68
- Affektive Störungen am Beispiel Depression 69
- Neurotische Störungen 72
- Zwänge 72
- Angststörungen 74
  - Panikstörung 74
  - Generalisierte Angststörung 76
  - Soziale Angststörung (Soziale Phobie) 77
  - Spezifische Phobien 77
- Borderline-Persönlichkeitsstörung 78
- Posttraumatische Belastungsstörungen 79
- Burnout 79

3. Die Grundelemente in der Systemischen Erlebnistherapie 85

Elementare Kräfte in der Systemischen Erlebnistherapie: Feuer, Wasser, Erde, Luft 86
Die 4 Elemente – Urstoffe des Lebens 86
Lieder und Mantras für die Elemente aus verschieden Kulturen 90
Gedichte für die Elemente 92
Die Geschichte der Elemente / Streit der Elemente 94

Was bedeutet „Naturräume und deren elementare Kräfte"? 95

Was sind „Luft-Plätze", ein „Süßwasser-Raum" und was hat das mit diesem Buch zu tun? 96

Heilprozesse in Naturräumen und ihre elementaren Kräfte 97

Die Elemente und ihre therapeutischen Potentiale auf uns Menschen 99
Wasserräume 99
Erdräume 107
Feuerräume 114
Lufträume 118
Friedensräume 121

Bedeutung der Resilienz in der Systemischen Erlebnistherapie 123

4. Methoden der Systemischen Erlebnistherapie in Naturräumen 125

Achtsamkeitsübungen 126
Naturimpulse 128
Kollegiale Fallberatung in der Natur 129
Das Buffet 132
Solo 134
Sonnenaufgangswanderung 135
Rituale & rituelle Gestaltungen 135
Räuchern 139
Mantra singen 140
Externalisieren 140
Visionsarbeit 141
Archetypisches Arbeiten 144
Elementare Verschreibung 145
Natursportarten 146
Aufstellung 147
Gestalttechnik 148
Kooperative Abenteuerspiele 151
Naturhandwerk 151
Sprache & Metaphorisches Arbeiten 153

5. Erfahrungen aus Arbeitsbereichen der Systemischen Erlebnistherapie 157

Erlebnisbericht: Chiara und die Arbeit mit Erde und Wasser 158

Erlebnisbericht: Annika und die Arbeit mit Feuer und Wasser 159

Erlebnisbericht: Erik und das Feuer 160

Erlebnisbericht: Jeremy und die Arbeit mit Feuer, Luft und Bergen 162

Erlebnisbericht: Mike, 3 Monate intensive Betreuung 163

Literatur / Quellen 165

Anhang 166
Ausrüstungsliste – Systemische Erlebnistherapie 166
Beispiele für den Notfall- und Ressourcenkoffer 167

Nachwort & Danksagung 169

Zitat:

Eine Soldatin mit Posttraumatischer Belastungsstörung
verbrachte Silvester in einem Holzhaus im Allgäuer Wald,
da dort keine Silvesterknaller sie triggerten.

Ihre Rückmeldung war:
„Es müsste Kliniken als Baumhäuser geben,
dann würden wir alle gesund werden können!"

Prolog

Schön, dass Sie dieses Buch lesen! Ich heiße Sie herzlich willkommen, mit mir gemeinsam in einige elementare Erfahrungen einzutauchen, und ich freue mich, mein Wissen und meine Beobachtungen mit Ihnen teilen zu können.

Basis für dieses Buch ist die Aus- und Weiterbildung „Systemische Erlebnis & Naturtherapie – Heilungsprozesse in Naturräumen (SENT)", die ich seit vielen Jahren unterrichte. Ich begleite Menschen in die Natur und erlebe dort die großartigen Geschenke und Schätze, die sie für uns bereithält.

Die Natur ist mehr als nur ein Spiegel oder eine Methode. Sie gibt uns Kraft, unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, beschenkt unsere Seele mit kraftvollen Bildern, sendet unserem Immunsystem wichtige Botenstoffe – wie Terpene und Sauerstoff – und sie verbindet uns mit dem „großen Ganzen". Wir fühlen uns eingebunden und sind dort ein geliebtes Wesen zwischen Himmel und Erde.

Menschen schützen das, was sie lieben und Menschen respektieren etwas in ihrer ursprünglichen Kraft, wenn sie mit ihrer eigenen Quelle verbunden sind. Wenn Menschen diese Ganzheitlichkeit erleben, können sie erkennen, dass das, was sie im Außen bewirken, immer zu ihnen zurückkommt, und sie können danach handeln. (Resonanzprinzip)

Ich habe in meinem Leben viele Orte, viele Ausbildungen und viele Arbeitsbereiche kennengelernt.

Meine Gabe der Hochsensitivität und die Gabe, die Wahrheit in allen Dingen zu spüren, ließen mich einen biografischen Weg gehen, auf dem ich in verschiedenen Bereichen als Pionierin voranging und auf dem ich neue Konzepte entwickelte, die für mich sinnvoll erschienen und dem Wohle aller dienten.

Auch wenn die Natur für jeden unterstützend wirkt, so sind es vermehrt die Menschen, die in ihrem Helfersystem an Grenzen gekommen sind, die mein Team, Netzwerk und ich im Rahmen der Systemischen Erlebnis- & Naturtherapie in Naturräumen begleiten dürfen.

Dabei führt mich eine Kraft, die viel größer ist als mein Verstand und die ich erst mit der Zeit immer besser in Worte zu fassen vermag. Es ist das erwachte Bewusstsein, das mir meinen Weg zeigt.

Ich möchte ausgewählte Aspekte schriftlich weitergeben. Auch wenn ich noch keine Schriftstellerin bin, habe ich im Rahmen meiner Ausbildungen bereits großes Wissen vermitteln dürfen; ein Wissen, das aus einer tiefen Intuition und spirituellen Eingebung entspringt.

Im beruflichen Kontext braucht es eine Sprache auf Augenhöhe, die in der derzeitigen Arbeitswelt und dieser Zeit anerkannt und angenommen werden kann.

Mit diesem Buch möchte ich die Grundlagen und Grundpfeiler der Systemischen Erlebnistherapie darlegen und manifestieren. Auch ist dieses Buch für mich eine Auswahl von erzählenswerten, wertvollen Geschichten und von erlebten Erfahrungen – vor allem im beruflichen Kontext.

Ich danke dem großartigen Dozenten-Team der Ausbildungsreihe „Systemische Erlebnis- & Naturtherapie", das mit mir in den vergangenen Jahren forschend, wissenschaftlich und professionell unterwegs war. Jede einzelne Person stellte mir dabei sein/ihr Wissen zur Verfügung, um aus diesem eine neue Ausbildung zu weben. Ich danke einem ganz wertvollen SISPA-Team, das in allen Situationen an meiner Seite steht. In unserem gemeinsamen Feld von Medizin, Psychiatrie, Seelsorge, Bundeswehr, Jugendhilfe, Coaching, Gesundheit, Prävention, Wissenschaft, Erlebnispädagogik, Wildnispädagogik und Geistheilung fühlte und fühle ich jederzeit einen wohltuenden Rückhalt und Unterstützung.

Ich danke Vater Himmel und Mutter Erde für die Verbindung, für das Gebären in dieser Zeit, die von Wandlung und Neubeginn geprägt ist.

Ich danke den vielen Menschen, die sich von uns vertrauensvoll haben ausbilden lassen, die sich auf die tiefe Wirkung, die die Ausbildung zum Systemischen Erlebnis- & Naturtherapeuten / zur Systemischen Erlebnis- & Naturtherapeutin entfaltet, eingelassen haben.

Ich danke für die Berufszweige, die wir entwickeln konnten.

Ich danke den vielen Menschen, die sich meinen und unseren Handlungen anvertraut haben, die mit uns einen gemeinsamen Weg gegangen sind.

Ich danke den vielen Kindern, die wir begleiten durften, die uns den Mut gegeben haben, von unserer Arbeitsweise und unserem Weltbild zu erzählen, von denen wir so sehr viel Lernen durften.

Ich bin dankbar für die großen Lehrer, denen ich bei Nature & Healing, Nägele & Partner, dem KAP-Institut, im Bundesverband für Individual- und Erlebnispädagogik e.V. sowie dem geistigen Heilen begegnen durfte.

Mein vierbeiniger Wegbegleiter Bruno lehrte mich, dass die Dinge in erzählten Geschichten weiter leben können. Meine Webbegleiterin Berta lehrt mich Vertrauen und Treue in tiefer Verbindung.

Ich wünsche jedem Leser, dass er das herausnimmt, was für ihn wichtig ist, und dass er dies in seine Arbeit und Leben integriert.
Viel Freude beim Lesen.

Herzlichst, Ihre
Annette Arla'ma Bergmann