

Selbstverständnis Erlebnistherapie

Die Erlebnistherapie hat sich in den letzten Jahren im deutschsprachigen, wie auch internationalem Raum, als eigenständiger Ansatz entwickelt und weiterentwickelt. Als Ergebnis mit der Auseinandersetzung der aktuellen Entwicklungen formulierte die Arbeitsgruppe „Erlebnistherapie“ des Bundesverbandes Individual- und Erlebnispädagogik e.V. das folgende Selbstverständnis von Erlebnistherapie. Es dient als Orientierung für eine gemeinsame Grundlage erlebnistherapeutischer Arbeit. Aus diesem Grund richtet sich das Selbstverständnis auch explizit an unterschiedliche Arbeitsbereiche, Berufsgruppen und gesetzliche Grundlagen (z.B. SGB V, SGB VIII usw.).

Was ist Erlebnistherapie?

Erlebnistherapie kann als Fachtherapie oder als therapeutisches Ergänzungsverfahren in unterschiedlichen Kontexten angesehen werden. Unter Erlebnistherapie versteht man einen ganzheitlich handlungsorientierten Ansatz, der mit erlebnis- und naturpädagogischen Methoden therapeutische Settings unterstützt, ergänzt oder eigenständig gestaltet. Dabei sind therapeutisches Fachwissen, therapeutischer Kontext und die Prozesstiefe entscheidende Merkmale, welche erlebnistherapeutische Settings von pädagogisch orientierten Interventionen unterscheiden. Erlebnistherapeutisches Handeln ist zielgerichtet. Anhand festgestellter oder herausgearbeiteter Auffälligkeiten, Störungen oder dysfunktionaler Verhaltensweisen werden alternative Handlungsmuster, Ressourcen, Stärken und funktionales Handeln erarbeitet. Dieser Prozess orientiert sich zielgerichtet am Bedarf der Klient*innen¹.

Ziel und Therapiebezug

Ziel der Erlebnistherapie ist es, einen Entwicklungs- und Selbstheilungsprozess anzustoßen bzw. zu ermöglichen. Dies gelingt durch das Gestalten von äußeren handlungsorientierten Erfahrungsfeldern, die eine Passung zu inneren Zielen und Veränderungsprozessen haben. In der Natur bzw. in gestalteten Situationen können sich Klient*innen im Tun erleben. Dieses Erleben wird durch die Bewusstmachung bzw. die Reflexion über die inneren Prozesse, zu einer (Selbst-) Erfahrung.

Der Therapiebezug zeigt sich durch die Anamnese und Diagnostik, was in Verbindung mit einem gegebenenfalls notwendigen Überweisungskontext wichtige Voraussetzungen für eine erlebnistherapeutische Intervention ist. Der therapeutische Prozess bedarf einer persönlichen Motivation bzw. Leidensdruck der Klient*innen und/oder einer nach anerkanntem Klassifikationssystem vorliegenden Störung.

Erlebnistherapeutische Interventionen sind auf die individuelle Zielsetzung der Klient*innen abgestimmt. Sie sind individuell herausfordernd, sprechen die intrinsische Motivation der Klient*innen an und sind immer in Bezug auf den Gesamtkontext zu betrachten. Durch diesen werden die Ziele der Maßnahme bestimmt.

Professionelle Dokumentation ist ein obligatorischer Teil der Qualitätssicherung.

¹ Der Begriff Klient*in findet im Arbeitsbereich übergreifend Anwendung und ermöglicht einen positiven Blick auf den Menschen

Haltung und Menschenbild

Unser Selbstverständnis Erlebnistherapie orientiert sich grundsätzlich am Menschenbild des Bundesverbandes Individual- und Erlebnispädagogik e.V. und begreift den Menschen als „[...] ein soziales und individuelles Wesen, dessen Lebensentwürfe zu achten sind. Unterstützung ist immer als individuelle Unterstützung zu gestalten und zielt insbesondere darauf ab, soziale Beziehungen lebensdienlich zu gestalten. Jeder Mensch wird in seiner unverwechselbaren Persönlichkeit und soziobiographischen Einmaligkeit anerkannt und ernst genommen. Das beinhaltet das Recht auf Eigenverantwortung, mündige Selbstbestimmung und die Möglichkeit, diese jederzeit wahrzunehmen; die Rechte anderer bleiben davon unbeschadet.“ (Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V., 2018c, S.1)

Erlebnistherapeut*innen betrachten den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, (erweitertes biopsychosoziales Modell) der in ein soziales und ökologisches Umfeld eingebunden ist.

Die professionelle Identität und Haltung von Erlebnistherapeut*innen ist geprägt durch:

- den wertschätzenden Grundsatz einer lebensbejahenden, aktiven, selbstheilenden Kraft des Menschen (Handlungs- und Lösungsorientierung).
- die mehrdimensionale Wahrnehmung des Menschen als erweiterte biopsychosoziale Einheit.
- die ressourcenorientierte Betrachtung des Menschen, seiner Persönlichkeit, des Systems und seiner Umwelt sowie seiner Vertrauens- und Sicherheitspotentiale und
- der Bereitschaft zu lebenslanger, persönlicher und fachlicher Reflexion und Weiterentwicklung.

Erlebnistherapeut*innen arbeiten prozessorientiert, im Sinne von Stabilisierung, Konfrontation und nachhaltiger Integration. Dies beinhaltet die Klärung, Anregung und die Begleitung von individuellen Entwicklungen. Erfahrungs- und erlebnisorientierte therapeutische Situationen in der Natur bzw. in alternativen Räumen werden arrangiert, welche die Klient*innen ganzheitlich ansprechen. Zentrale therapeutische Potentiale werden durch Ressourcenorientierung und Selbstorganisation der Klient*innen bestimmt. Um das therapeutische Potential zu entfalten, nehmen Erlebnistherapeut*innen eine präsente und achtsame, jedoch zurückhaltende Position ein. Sie bieten den Klient*innen eine vertraute, sichere und helfende Beziehung an; diese unterliegt der Schweigepflicht.

Qualifikationen und Kompetenzen erlebnistherapeutischer Praxis

Erlebnistherapie bedient sich vorwiegend erlebnispädagogischer Hard-, Soft- und Metaskills, auf der Basis von therapeutischer Fachlichkeit, professioneller Prozessgestaltung, Selbstreflexionsprozessen und authentischen Selbsterfahrungen. Diese gründen auf einer geschulten Wahrnehmung und profundem Wissen um die Natur, erfahrungsorientiertem Lernen und Wirkzusammenhängen.

Zugangswege bestehen über eine fundierte erlebnispädagogische Ausbildung (Berufsbild Erlebnispädagog*in sowie Titel Erlebnispädagoge be®) in Verbindung mit therapeutischem Fachwissen (Qualifikation oder entsprechende Berufserfahrung) oder über eine therapeutische Ausbildung in Verbindung mit erlebnispädagogischen Qualifikationen (vgl. Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V., 2018a: S.7f.; Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V., 2018b, S. 2).

Beispielhaft werden im Folgenden einzelne Fähig- und Fertigkeiten von Erlebnistherapeut*innen in Anlehnung an den Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) aufgezeigt: (vgl. AK DQR, 2011, S. 6f.)

Wissen

- Dynamik und Auswirkungen von erlebnispädagogischen Übungen
- Klientenzentriertes Denken
- Störungen und Krankheitsbilder
- Methoden der Krisenintervention
- Naturraum als Therapiemedium und Outdoorkompetenzen

Fertigkeiten

- Reflexionsfähigkeit (Selbst- und Fremdrelexion)
- Rollenverständnis
- Umgang mit Widerständen, Grenzen sowie mit Macht und Ohnmacht
- Diagnostische Fach- und Handlungskompetenz
- Auftragsklärungskompetenz (Auftrag, Dauer, Frequenz)
- Gesprächsbegleitungskompetenz für Einzel- und Gruppensettings
- Arbeiten mit multiprofessionalen Teams
- Partizipatorische Kompetenzen
- Ressourcenorientierung

Sozialkompetenz und Selbstständigkeit

- Empathiefähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit (Nähe und Distanz)

Quellenverzeichnis

Arbeitskreis Deutscher Qualifikationsrahmen (AK DQR) (2001): Deutscher Qualifikationsrahmen für Lebenslanges Lernen. Bundesministerium für Bildung und Forschung. Online im Internet: <https://www.dqr.de/content/2453.php> (24.01.2020)

Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (2018a): Anerkennungsverfahren zur Erlangung des Titels Erlebnispädagoge be® / Erlebnispädagogin be®. Online im Internet: https://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/fileadmin/user_upload/be-ep.de/Dateien/Pdf/Erlebnispaedagoge_be/18-05-08_EPbe_konzept_anerkennungsverfahren_erlebnispaedagoge_be_2.0.pdf (24.01.2020)

Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (2018b): Berufsbild Erlebnispädagog*in. Online im Internet: https://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/fileadmin/user_upload/be-ep.de/Dateien/Pdf/Downloads/18-06-07_berufsbild_erlebnispaedagog_in.pdf (24.01.2020)

Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (2018c): Satzung. Online im Internet: https://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/fileadmin/user_upload/be-ep.de/Dateien/Pdf/Downloads/18-03-16_satzung.pdf (24.01.2020)

E&L, Erleben und Lernen. Handlungsorientierte Zeitschrift für erfahrungsorientiertes Lernen (2020): Erlebnistherapie / Adventure Therapy. Ein dynamisches Feld entwickelt sich. 28. Jg., Heft 2, Augsburg: ZIEL.

E&L, Erleben und Lernen. Handlungsorientierte Zeitschrift für erfahrungsorientiertes Lernen
(2017): Traumasensible Erlebnispädagogik. 25. Jg., Heft 6, Augsburg: ZIEL.

Mehl, Kilian (2017) (Hrsg.): Erfahrungsorientierte Therapie. Integrative Psychotherapie und
moderne Psychosomatik. Berlin: Springer.