

GeBO

Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken

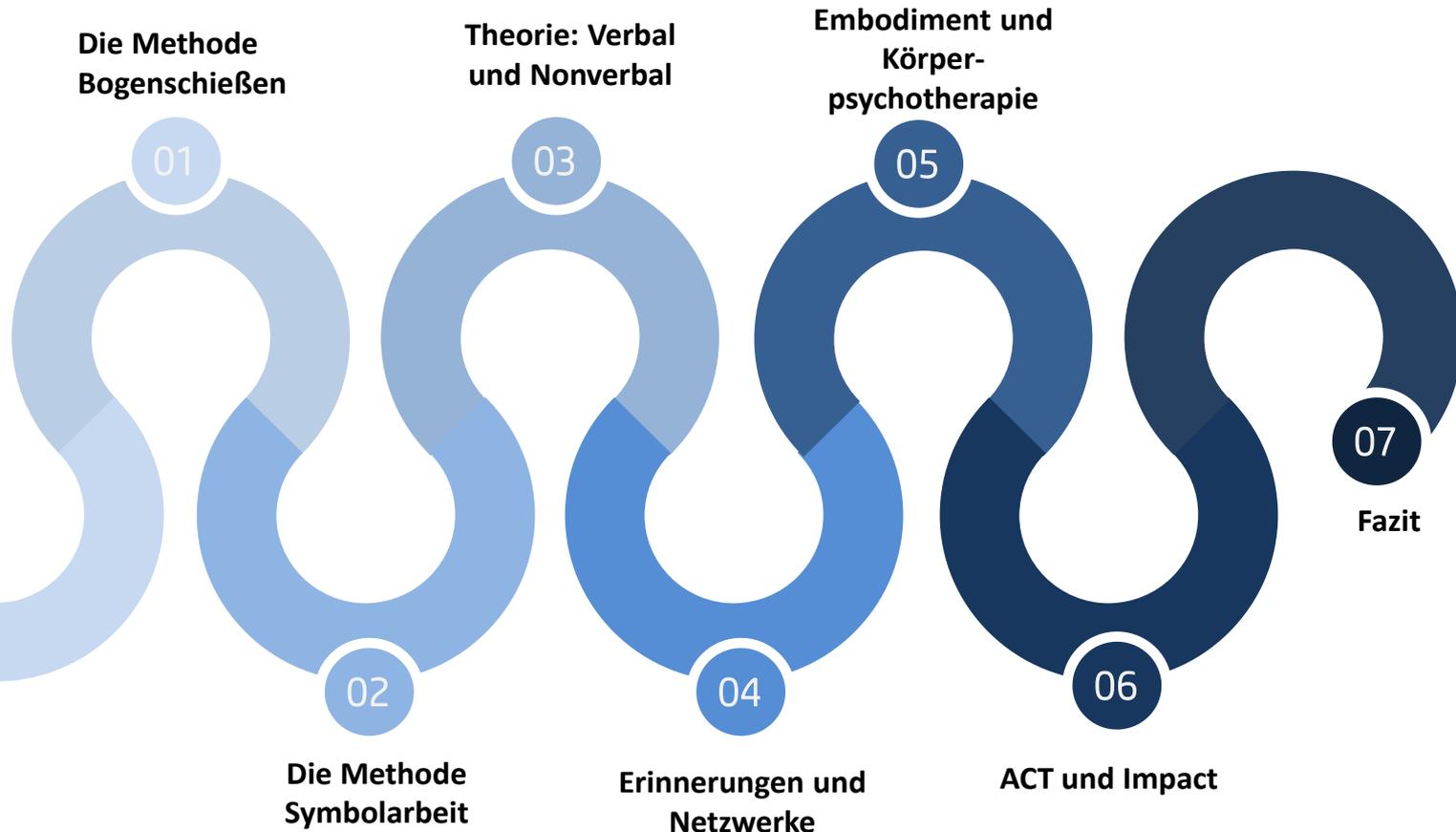
Zwischen verbaler und nonverbaler Therapie –
Symbole und therapeutisches Bogenschießen



Kay Adams
Psychologe M.Sc.
Gesamttherapeutische Leitung BK Hochstadt



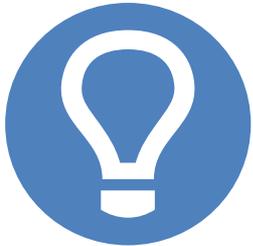
Der Inhalt





Die Methoden

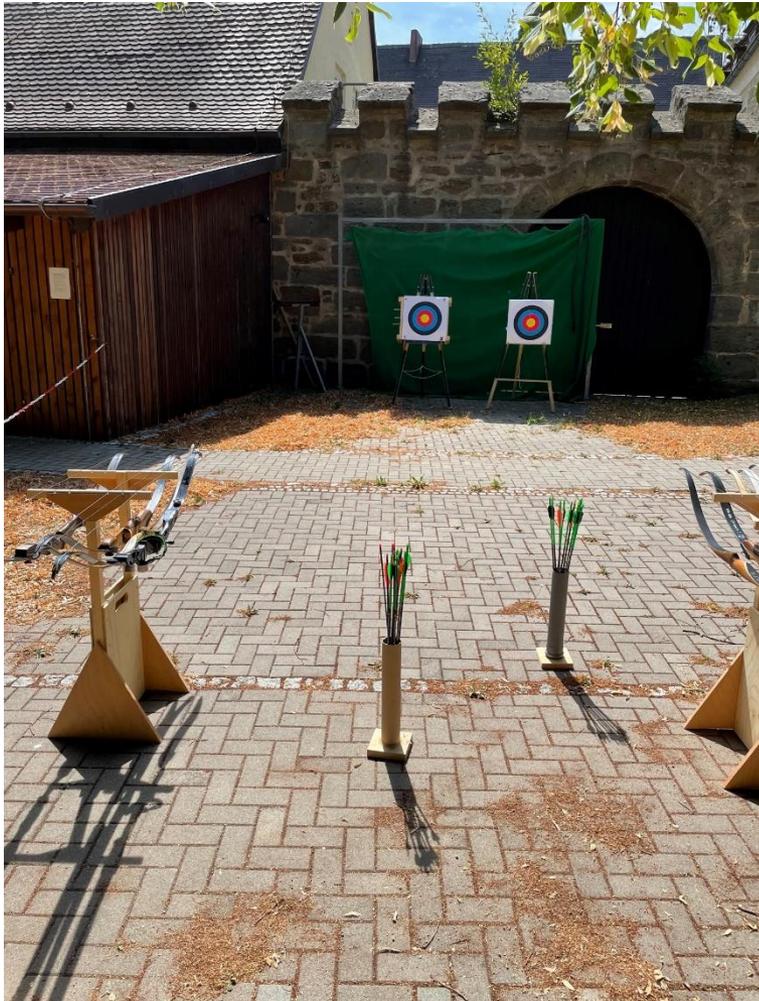
Warum kontrovers diskutiert?



Therapeutisches Bogenschießen

- „Durch das Bogenschießen habe ich es das erste Mal geschafft wirklich bei mir zu sein.“
- „Dank des Bogenschießens musste ich zu der Zeit wenigstens keine Therapie machen.“

Das therapeutische Bogenschießen



*„Es geht nicht um (sportliche) Leistung,
Perfektion, Erfolg, sondern um Erleben,
Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung.“*

Schäfer (2018)

Die Idee



„**Therapeutisches Bogenschießen** ist nun **keine neue, besondere Form** des Bogenschießens, definiert sich also nicht durch besonderes Material oder eine besondere Technik beim schießen. Es zeichnet sich dagegen durch den **Sinnzusammenhang** aus, in dem es eingesetzt wird: **Pfeil und Bogen sollen therapeutisch wirksam werden**, das Bogenschießen soll den Patienten helfen, in ihrer Psychotherapie voranzukommen. [...] Als Therapeut schaue ich **durch das Bogenschießen auf die Person**. Sie [...] hat bestimmte Probleme bzw. Störungen und ernsthafte Schwierigkeiten in ihrem Leben. Und ich halte Ausschau nach Möglichkeiten, sie in ihrem therapeutischen Prozess, in ihrer **Entwicklung zur Gesundheit durch das Bogenschießen zu unterstützen**. [...] Es geht also nicht um das Bogenschießen an sich [...]. Das **Bogenschießen** wird therapeutisch eingesetzt und **bildet ein Medium der Therapie**, ganz ähnlich z.B: der Maltherapie: Auch dort ist es nicht das Ziel, die Patienten zu Künstlern auszubilden, sondern Farbe und Pinsel sind das Medium der Therapie und eine Gestaltungstherapeutin gibt keinen Kunstunterricht. [...] Solches Bogenschießen ist **Erfahrungstherapie**, die von **konkretem, körperlich-sinnlichem Erleben ausgeht** und das therapeutische **Gespräch immer mit dem unmittelbaren Handeln verbindet.**“

Schäfer (2018)



Die Schritte

Stand

Fester Stand, Füße, Hüften und Schulterlinie, Gewichtsverteilung

01

Atmung

Überprüfung und Kontrolle der Atmung, Führung durch Atmung

03

Intuitives Zielen

Zielen ohne zu Zielen, aus dem offenen Blick zum konkreten Ziel

05

07

Nachhalten

Beibehalten der Position, auch wenn „die Aktion“ eigentlich schon vorbei ist

02

Einlegen

Einlegen des Pfeils, Positionierung der Finger an der Sehne

04

Spannen und Lockern

Spannen der Sehne, Lockern der Muskulatur

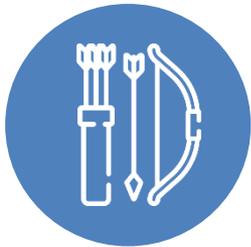
06

Lösen

Umverteilung der Spannung und Entspannung im Körper

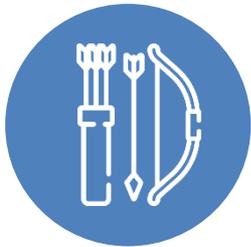


Mögliche Interventionen



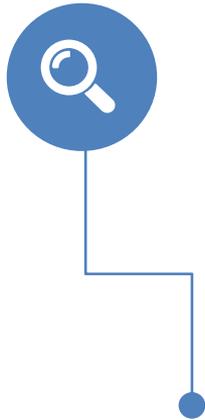
- Das Wackelbrett
- Der Tennisball
- Die Nachricht versenden
- Blindschuss
- Teamsteuerung
- Bergauf und Bergab
- Zielklärung mit Luftballon
- Schießen ohne Ziel
- Zeitlupe und Zeitraffer
-

Handlungskonzepte



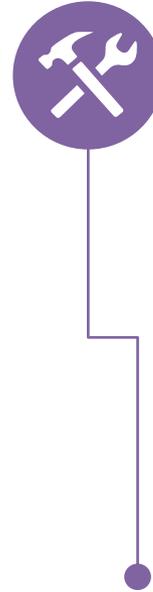
- Stärkung der Wahrnehmung und Bewusstheit
 - Erfassung des Stands, der Position und der Muskelspannung
 - Handeln im Hier-und-Jetzt
- Symbolisierung von Erfahrungsprozessen
 - Loslassen des Pfeils zur Zielerreichung = Loslassen der Angst für Zielerreichung
- Konfrontation dysfunktionaler Schemata
 - Durch das Angebot diverser Stimuli können eventuelle dysfunktionale Schemata direkt überprüft werden

Die Möglichkeiten



Diagnostik

Erkennen von Ressourcen, Defiziten, Verhaltens- und Beziehungsmustern



Therapie

Möglichkeiten etwas neues auszuprobieren, Festigung und Stärkung des Selbstwertes



Achtsamkeit

Sich selbst kennenlernen und weiterentwickeln



Die Themen



In der Gruppe

- Regeln
- Störung, Neid und Missgunst
- Kritikfähigkeit
- Spaß und Freude
- Interaktionsmuster
- Umgang mit Druck

Die Themen



In der Einzeltherapie

- Beruhigung des Körpers und des Kreislaufs
- Verantwortungsübernahme
- Aggressionskontrolle
- Zielstrebigkeit
- Umgang mit Erfolgsdruck und Leistungsangst
- Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen
- Körpermitte und Balance
- Der Stand
- Die Atmung

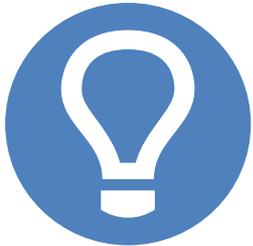
Die psychologische Symbolarbeit



„Die Welt ist wie ein Wald voller Zeichen, die gedeutet werden wollen“

- Umberto Eco (1932)

Warum kontrovers diskutiert?



Therapeutische Symbolarbeit

- „Wenn ich mit Spielzeug hätte spielen wollen wäre ich in den Kindergarten gegangen.“
- „Ohne die Symbole hätte ich es nie geschafft über meine traumatischen Erlebnisse zu sprechen.“

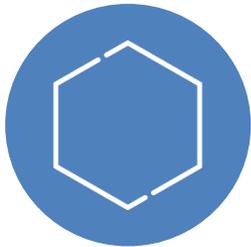
Die Idee



„Jeder Gegenstand eignet sich als Symbol. Es wird zum **Bedeutungsträger**. Über die **Wahl entscheidet der Klient**, und mit der Wahl **verbindet er eine Geschichte und ein oder mehrere Gefühl(e)**. Über diesen Weg kommen wir den Fragen und Unklarheiten näher, wir beginnen schnell zu verstehen. Gegenstände, Dinge spielen in meiner Arbeit auch die zentrale Rolle. **Symbole sind Stellvertreter für Situationen, in denen andere Formen der Kommunikation, wie z.B. Gestik und Mimik, nicht gelingen..“**

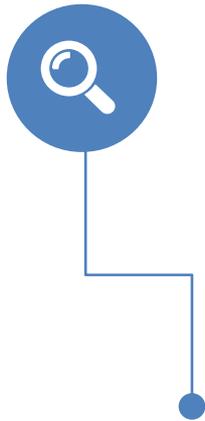
- Schneider (2019)

Mögliche Methoden der Symbolarbeit



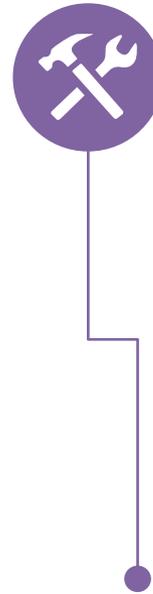
- Lebens-, Kompetenz-, Planungs- oder Rückfallstraßen
- Inseln der Gefühle
- Die 7 Stoffbeutel (Inneres nach Außen kehren)
- Dickes Eis und dünnes Eis
- Dramadreieck
- Familie in Tieren
- Anteilsaufstellungen
- Rose von Jericho

Die Möglichkeiten



Diagnostik

Erkennen von Ressourcen, Defiziten, Verhaltens- und Beziehungsmustern



Therapie

Konkrete Handlungsplanung, Emotionswahrnehmung, Konfliktklärung, Perspektivwechsel



Achtsamkeit

Zugang zu schwierigen Emotionen und Erinnerungen



Die Themen

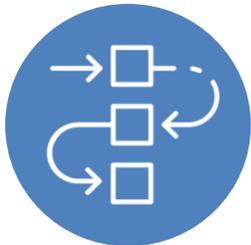


- Biografiearbeit
- Konfliktklärung
- Zielplanung
- Rückfallaufarbeitung
- Offene und verdeckte Themen erkennen
- Selbstwertstabilisierung
- Werteklä rung
- Erfassen von Resilienz- und Risikofaktoren
- Beziehungsklä rung
-



Theoretische Hintergründe und Konzepte

Verbale und nonverbale Prozesse

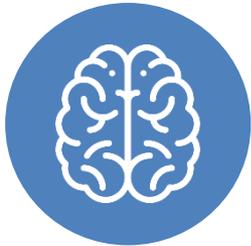


- Verbale und nonverbale Prozesse stark miteinander verbunden
- Das WIE in der Kommunikation ist oft mindestens gleichwertig mit dem WAS
- Das, was sich nonverbal zeigt, lässt sich diagnostisch und therapeutisch nutzen
- Nonverbale Signale der Patienten können Aufschluss geben über Konflikte, Persönlichkeitsmerkmale, Bedürfnisse, Befürchtungen oder Vorstellungsbilder
- Das was getan wird ist ebenso wichtig wie das was nicht getan wird
- Neben Stimme und Ton z.B. auch: Anspannung, Erregung, Emotionen, Affekte

Verbale und nonverbale Prozesse



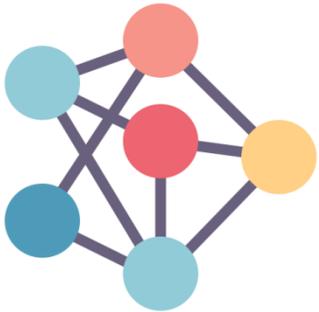
Netzwerkstruktur des Gehirns



„Wenn ein Axon der Zelle A [...] Zelle B erregt und wiederholt und dauerhaft zur Erzeugung von Aktionspotentialen in Zelle B beiträgt, so resultiert dies in Wachstumsprozessen oder metabolischen Veränderungen in einer oder in beiden Zellen, die bewirken, dass die Effizienz von Zelle A in Bezug auf die Erzeugung eines Aktionspotentials in B größer wird.“ – D. Hebb (1949)

(TLDR: What fires together, wires together)

Assoziative Netzwerke und Kontextspeicher



- Assoziative Netzwerke als Grundlage emotionaler Erlebnisse
 - Abbildung von Reiz-Reaktionsmustern im Gehirn
 - Je stärker die emotionale Aktivierung desto stärker die gebildeten Assoziationen
 - Um eine abgeschlossene (episodische) Erinnerung zu bilden muss der Kontext für die Situation abgespeichert und verknüpft sein
 - Auslösen des assoziativen Netzwerks über jeden „Knotenpunkt“ möglich
 - Moderation der Reaktion durch den gebildeten Kontext
- ➔ Auslösbarkeit von Emotionen und Erinnerungen durch Symbole oder Handlungen mit Symbolcharakter

Embodiment/Körperpsychotherapie



- Anpassung von Körperhaltung und Gedanken/Emotionen
- Kopplung in beide Richtungen möglich (Bidirektionalität)
 - Körper beeinflusst die Gedanken
 - Die Gedanken beeinflussen den Körper
- Erlebnisse sind im Körper einverleibt, Beziehungserfahrungen und Erinnerungen gespeichert und oft nicht oder nur schwer verbal zugänglich
- Ausdruck durch Mimik, Gestik, Körperhaltungen und Bewegungsmustern oder in psychosomatischen Beschwerden

Die Kraft eines Lachens

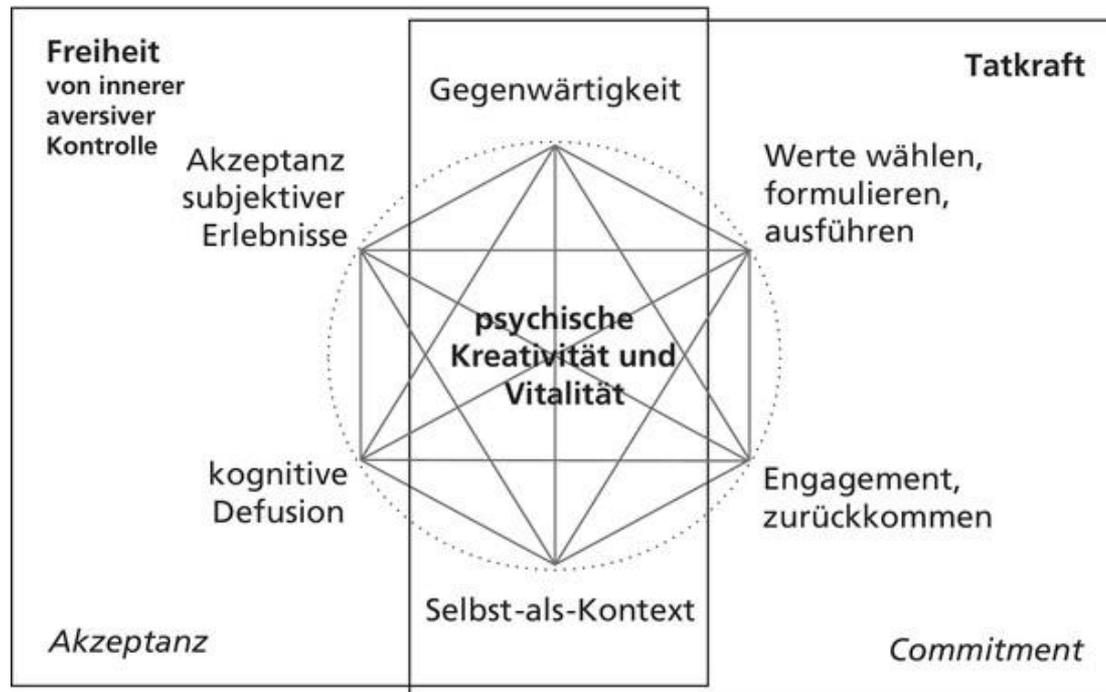


- Strack, Martin und Stepper (1988)

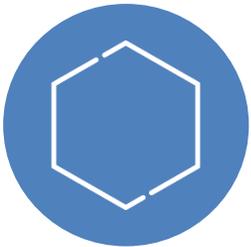


Selbstversuch Zitrone und gefaltete Hände

Achtsamkeits- und Commitment Therapie (ACT)



ACT-Modell



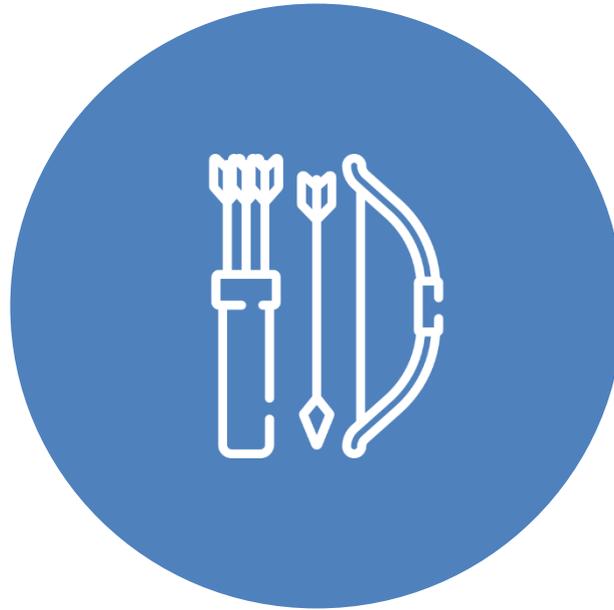
- Gegenwärtigkeit: Bin ich im aktuellen Moment verankert?
- Selbst-als-Kontext: Gelingt es mir aus dem Geschehen in eine Beobachterperspektive zu wechseln?
- Akzeptanz: Gelingt es mir Erlebnisse zu Akzeptieren?
- Kognitive Defusion: Kann ich alte „Fusionen“ aufbrechen und Bestandteile voneinander trennen?
- Klarheit über Werte: Welche Werte und Ziele habe ich? Was erwarte ich und was erwarten Andere?
- Engagiertes Handeln: Kann ich meine Werte auch aktiv im Alltag umsetzen?

8 Grundsätze der Mnemotechnik in der Impact Therapie



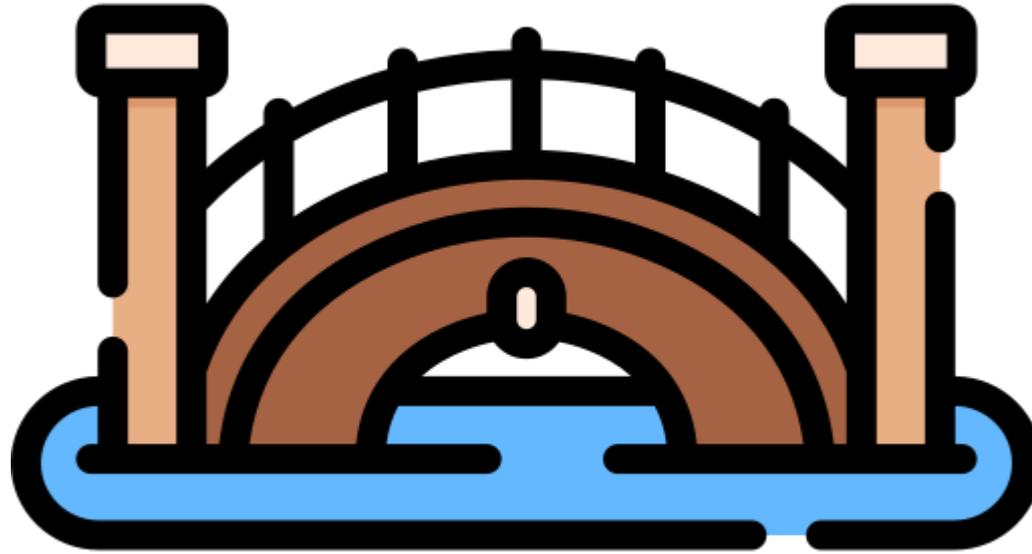
- Multisensorisches Lernen (Radiowerbung vs. TV-Spot)
- Abstrakte Konzepte konkret machen (Solidarität als passende Puzzleteile darstellen)
- Nutzen bereits bekannter Informationen (Alltagsgegenstände vs. Spezialmaterial)
- Emotionen Auslösen (Private vs. Unbekannte Gegenstände)
- Das Interesse wecken (Unerwartete Elemente vs. Vorhersehbare Abläufe)
- Lust und Spaß in der Therapie (Humorvolle Vorstellung gegen „trockenen“ Vortrag)
- Einfach ist einfacher („Kein Rauch ohne Feuer“ gegen komplexen Vortrag)
- Wiederholen, doch ohne Zwang (Erinnerung und Wiederaufgreifen gegen einmaligen Vortrag und Zwang)

Die Geschichte mit den drei Pfeilen



Welcher Pfeil ist der wichtigste Pfeil: Der in der Scheibe, der auf dem Bogen oder der im Köcher?

Fazit

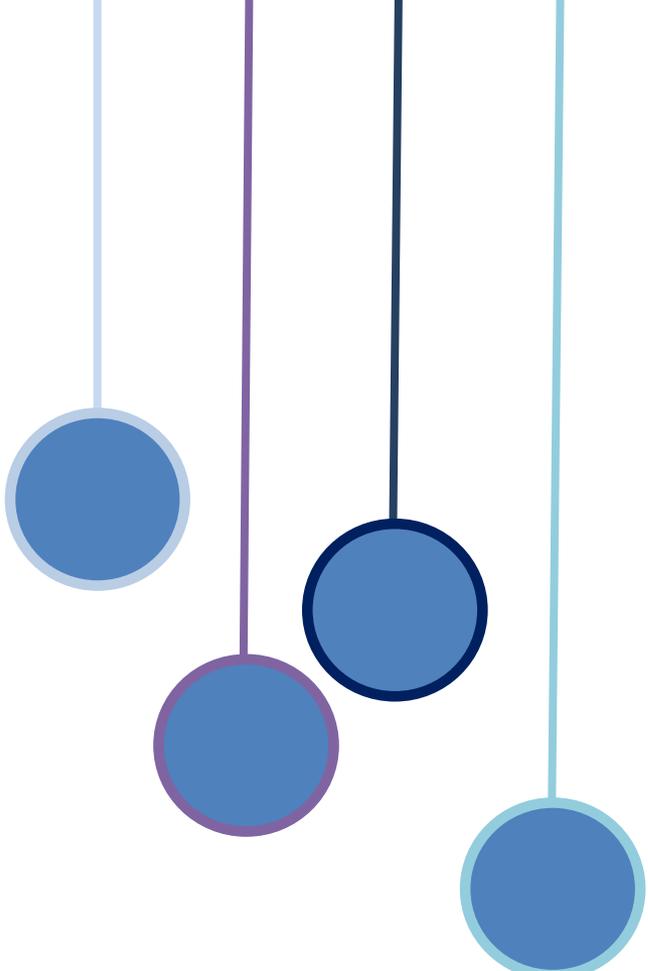


Symbole und Bogenschießen als
Brücke zwischen verbaler und
nonverbaler Arbeit

Die Quellen



- Beaulieu, D. (2021). Impact-Techniken für die Psychotherapie. Carl-Auer Verlag.
- Christensen, L. (2016). Intuitives Bogenschießen. Göttingen: Verlag Die Werkstatt
- Greenland, H. (2001). Praktisches Handbuch für traditionelle Bogenschützen. Ludwigshafen: Verlag Angelika Hörnig
- Gumz, A., & Strauß, B. (2023). More than talking—nonverbale Prozesse in der Psychotherapie. Die Psychotherapie, 68(1), 1-4.
- Neuner, F., Catani, C., & Schauer, M. (2021). Narrative Expositionstherapie (NET) (Vol. 83). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Schäfer, K.H. (2018). Therapeutisches Bogenschießen. München: Reinhardt Verlag
- Schmid, S. (2021). Fortbildungsunterlagen Therapeutisches Bogenschießen.
- Schneider, W. (2019). Wenn Worte fehlen—Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Innsbruck, Wien, Bozen: Studienverlag.
- Valente, M., & Roediger, E. (2020). Schematherapie. Kohlhammer Verlag.
- Tschacher, W., & Meier, D. (2023). Embodiment in der therapeutischen Kommunikation. Die Psychotherapie, 68(1), 5-12.
- Bildquelle: www.flaticon.com/de/



Das Ende

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Bei Fragen oder Anregungen erreichen Sie mich unter:

Kay Adams

Bezirksklinik Hochstadt

Hauptstraße 13

96272 Hochstadt am Main

09574 – 6337 1432

kay.adams@gebo-med.de

Für Fragen stehe ich auch jetzt sehr gerne zur Verfügung.

