

Der Weg in den Wald

Informationsblatt des Vereins Waldpädagogik in Österreich

www.waldpaedagogik.at



2020

waldpaedagogik.at

8.
WALDPÄDAGOGIK-
KONGRESS
IN NIEDER-
ÖSTERREICH

DAS WAR DER KONGRESS 2019

WALDBEWIRTSCHAFTUNG IN ZEITEN DES KLIMAWANDELS

NACHHALTIGKEIT: EIN GROSSER BEGRIFF FÜR KLEINE KÖPFE



SYSTEMISCH-HANDLUNGSORIENTIERTE GRUPPENTHERAPIE IN DER NATUR

Ausgangspunkt der Gruppenarbeit sind handlungsorientierte Einzel- und Gruppenaktivitäten (Achtsamkeits- und Körperübungen, Partnerübungen, Nachdenkaufgaben, Symbolarbeit ...). Durch diese konkreten Kommunikations-, Entscheidungs-, Handlungs- und Durchhaltungssituationen führen die getätigten Handlungen zu Erlebnissen, die zu impliziter (nicht bewusster) und expliziter (reflektierter und bewusster) Erfahrung führen. Diese sind eine intensive Quelle für verschiedenste Formen der Reflexion in der Gruppe, welche einerseits zwischen den Terminen im Alltag nachwirken, andererseits im 3-4 Monate dauernden Gruppenprozess bedeutsame Erinnerungs- und Referenzpunkte darstellen. Diese Erfahrungen in und zwischen den Terminen führen in der Regel zur Erweiterung und subjektiv besseren Passung von Handlungsmöglichkeiten.

Beispielhafte Erfahrungen im Gruppenprozess:

Die handlungsorientierte Herangehensweise brachte neue Sicherheiten auf körperlicher Ebene (z.B.: „Ich schäme mich nicht mehr für meinen gelähmten Arm und trage jetzt im Sommer erstmals Spagettileiberl.“). Die Gruppe ermöglichte eine Steigerung der sozialen Sicherheit im Alltag (z.B.: „Ich stand bei einer Dienstbesprechung auf und sagte meine Meinung.“). Veränderungen an grundlegenden sozialen Interaktionsmustern konnten eingeleitet werden (z.B.: „Wenn ich sage, was ich brauche, bleibe ich damit nicht mehr allein, sondern bekomme es eher.“). Aber auch das „Abgrenzen lernen“, von Forderungen anderer, fand Platz. In der Gruppe konnte intensiv an belastenden Ereignissen der Einzelnen gearbeitet werden und die GruppenteilnehmerInnen konnten im „Hier und Jetzt“ teilhaben, mitfühlen, sowie durch gezieltes und genaues Nachfragen lernen. Aber auch durch das Mit-Teilen der positiven Erfahrungen der Einzelnen wurde das „WIR-Gefühl“ und das Gefühl, gemeinsam etwas schaffen zu können, gestärkt. Damit stieg das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Stärken.

Autoren: Paul Hemmelmayr, Psychotherapeut, Trainer für Integrative Outdoor-Aktivitäten®, Karin Hemmelmayr, Tanzpädagogin; Fotos: Roland Lensch

Link

www.hemmelmayr.at