



SCHWERPUNKT

jung, männlich, ängstlich, agressiv

Psychotherapeutische Gruppenarbeit mit Buben und Burschen in der Natur

von Paul Hemmelmayr und Martin Steiner

Das vorgestellte Konzept einer psychotherapeutischen Gruppenarbeit in St. Pölten in Niederösterreich nutzt neben familientherapeutischen Gesprächen auch den Interaktionsraum einer Gleichaltrigengruppe und erweitert diesen um bewegungsbezogene Aufgabenstellungen in der Natur. Zielgruppe sind Buben bzw. Burschen im Alter von 11 bis 15 Jahren mit gravierenden Schwierigkeiten im Sozialverhalten, wie drohendem Schulausschluss, Gewalt, Mobbingverfahren, sozialer Ängstlichkeit oder Anschlusschwierigkeiten an Gleichaltrige.

Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder bzw. Jugendlichen in der natürlichen Umgebung für ungewöhnliche Erfahrungen offen sind und sich deutliche positive anhaltende Verhaltensveränderungen zeigen.

Von 2008 bis 2017 wurden insgesamt 21 Gruppen mit 129 Buben bzw. Burschen und deren Eltern bzw. Erzieherinnen durch uns begleitet (Schnitt 6,1 Teilnehmer pro Gruppe).

Theorie

Der vorgestellte Ansatz kombiniert systemische Familientherapie mit handlungsorientierten Gruppenangeboten in

der Natur. Der theoretische Bezug der beiden Ansätze wird über systemisch-konstruktivistische Basistheorien hergestellt und wurde insbesondere im Universitätslehrgang Integrative Outdoor-Aktivitäten® (nähere Infos siehe www.ioa.at) praktisch entwickelt.

Die sozialen Schwierigkeiten aber auch Ressourcen werden daher nicht nur über die Erzählungen im Familiensystem und der Gruppe, sondern über die Handlungen und das Erleben in Wechselwirkung mit der Gruppe bearbeitet.

Das Arbeiten in der Natur wird über zwei Theoriestränge untermauert: Einerseits fördert Bewegung die exekutiven Funktionen im Sinne der Fähigkeit zur Selbstregulation (Kubesch, Emrich, Beck, 2011, S. 312). Andererseits finden sich durch den Aufenthalt in der Natur Einflüsse der Aufmerksamkeits-Erholungstheorie („Attention Restoration Theory“) (Kaplan, 1995; Kaplan & Berman, 2010).

Eine gewisse Nähe zum Konzept der Erlebnistherapie als therapeutisches Ergänzungsverfahren (Gilsdorf, 2004, S. 35) besteht ebenso wie Bezüge zur „Adventure-Based-Therapy“ (Gilsdorf, 2004, S. 126). Weiters kann ein Bezug zum Bereich Green Care bzw. Green Public Health unter dem Oberbegriff „naturgestützte Therapie“ („Nature-Assisted-Therapy“) (Cervinka et al., 2014; Annerstedt & Währborg, 2011) hergestellt werden.



Im gesetzlichen Kontext versteht sich der Ansatz als Erweiterung systemischer Familientherapie und nicht als eigenständige Methode.

Rahmen und Auftragsbedingungen

Das Gruppenangebot lebt von stabilen Beziehungen zu ambulanten und stationären Zuweisungsnetzwerken.

Nach der internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10, Dilling et al., 2000) dient die Gruppe der psychotherapeutischen Behandlung von Verhaltens- und emotionalen Störungen im Kindes- und Jugendalter, Angststörungen, Belastungsstörungen, depressiven Störungen, umschriebenen und tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Die Gruppe versteht sich als primär- bzw. sekundär-präventive Maßnahme gegen Gewalt, stellt aber kein Anti-Aggressions- oder Anti-Gewalttraining dar.

Ein Durchgang dauert 4-5 Monate und besteht aus einem Erstgespräch (Eltern und Kind), sieben Gruppenterminen (nur die Burschen), einem Elterngespräch (ohne Kind), einem Elternabend (nur die Eltern/Erziehungsberechtigten ebenfalls in der Natur) und einem Abschluss-Gespräch (Eltern und Kind).

Das Thema Sicherheit ist im Outdoorbereich von großer Bedeutung. Die Schwierigkeiten im Sozialverhalten zeigen sich auch in der Gleichaltrigengruppe, z.B. bei Konflikten, Provokationen, Davonlaufen,... Ein alleiniges verantwortungsvolles Arbeiten ist daher ausgeschlossen. Daher erfolgt eine „sichtbare“ Trennung in den Leitungsfunktionen in die Verantwortung für die inhaltliche Arbeit mit der Gruppe und in jene für die Sicherheit.

Methoden und Interventionen

Es werden die natürliche Umgebung (Kaiserwald, Traisenerferbereich, St. Pölten-NÖ), der Umgang miteinander in der Gruppe, die körperliche Bewegung und die Beziehung der Burschen zu uns zwei Therapeuten genützt. Das Handeln der Buben wird in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Dadurch werden ihre Schwierigkeiten, aber auch ihre Stärken deutlicher.

Der geschützte Rahmen unterstützt ein Ausprobieren von Handlungsmöglichkeiten und sie erfahren dabei durchaus spürbare und bedeutungsvolle Konsequenzen. Die Auseinandersetzung und Beschäftigung mit diesen Erlebnissen trägt wiederum zur Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten bei. Gelingt es im (problematischen) Alltag, Anschluss an diese Erfahrungen zu finden, so tragen diese Unterschiede im Erleben des Alltags zu verändertem Verhalten bei.

Unsere Aufgabenstellungen sind sehr vielfältig: Problemlöse-, Abenteuer- oder Kooperationsspiele, Wahrnehmungsaufgaben, Körperübungen, Nachdenkaufgaben oder freies Spiel. Weiters sind Aufbauten im Outdoorbereich notwendig, um Herausforderungen für die Buben zu gestalten. Klettergur-

te, Seilmaterial, Slacklines, Leitern etc. sind dabei notwendige Hilfsmittel. Weiters Unterlagsmatten zum Sitzen am Boden und die schonende Verwendung der natürlich vorhandenen Materialien, wie Äste, Zapfen, Wasser und Bäume. Es werden die naturräumlichen Strukturen genutzt, wie z.B. die Grenze des Waldes, Plätze durch Bäume im Kreis, Wege zwischen den verschiedenen Naturräumen oder ein dunkler Hohlweg. Die unterschiedlichen Witterungsbedingungen beeinflussen die Gruppendynamik. Im Winter ist mehr Nähe und Intimität bzw. eine größere Kohäsion der Gruppe merkbar. Im Frühjahr sind oftmals ein Mehr an Auseinandersetzungen, Konflikten und Reibereien, eine geringere Gruppenkohäsion, ein Mehr an Gegenabhängigkeit - im gruppenanalytischen Sinne - interpretierbar.

Der Ablauf der Gruppentreffen sieht nach dem Begrüßungskreis ein gemeinsames Gehen mit paarweisem Austausch in den nahen Kaiserwald vor. Dann folgen Körperübungen, anschließend eine Einzel- oder Gruppenaktivität, die wichtige gemeinsame Jause, wieder eine Aktivität oder freies Spiel und die Abschlussrunde. Es gibt wenige, jedoch klare Regeln: Stopp-Regel bei Überforderung oder Gefahr, Gewaltverbot, Ausreden lassen, Handy-freie Zeit.

In der Analyse nach der Einheit werden Hypothesen zum Gruppengeschehen, zu den sich zeigenden Themen und Prozessen gebildet und daraus die Aufgabenstellungen der nächsten Einheit entworfen.

Praxisbeispiel einer Gruppeneinheit

Die Gruppe bestand aus 5 Burschen im Alter von 10 bis 13 Jahren. Ausgehend von der Einheit zwei Wochen zuvor, wo in



© Hemmelmayr & Steiner



Rollenspielen eine aktuelle Schwierigkeit szenisch dargestellt wurde, entwickelte sich die Hypothese, dass erlebte Hilflosigkeit, verspottet und ausgelacht werden, aggressives Verhalten nach außen oder ein ängstlich vermeidendes Verhalten mitbegründen. Daher konzipierten wir die Aufgabe, Symbole mit Naturmaterialien zu bauen, die ihre Ängste darstellen und luden sie ein, auch eine Kraftfigur dazu zu bauen. Jeder bekam eine Stirnlampe, damit er sich im Dunkeln zurechtfindet. Anschließend besuchte die Gruppe ein Symbol nach dem anderen. Jeder Bursche erklärte seine Darstellung und beantwortete die Fragen der anderen. Interessant war zu sehen, dass obwohl die Aufgabe als Angst angeleitet wurde, in den Darstellungen aggressive Anteile beschrieben und damit besprechbarer wurden. Nach dieser Aufgabe setzten wir uns mit den Burschen im Kreis am Boden zusammen und reflektierten mit ihnen ihre Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Beobachtungen.

Empirische Ergebnisse

Alle Gruppen wurden seit 2010 systematisch mit standardisierten psychometrischen Fragebögen, sowie einem analogen Messinstrument zur Kompetenzentwicklung, evaluiert. Die Ergebnisse dieser Begleitforschung sind bei Hemmelmayr (2013) und bei Hemmelmayr & Steiner (2017) nachzulesen. Weitere Veröffentlichungen (Hemmelmayr & Amesberger) sind in Vorbereitung.

Literaturangaben in Auswahl:

- Annerstedt, M., Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388.
- Cervinka, R., Höltge, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A. Eder, R., Ebenberger, M. (2014). Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Forschungsprojekt FA647A0606. Literaturstudie. Bericht 147/2014. Wien: Bundesforschungszentrum für Wald.
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M.H. (2000). Weltgesundheitsorganisation. Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.
- Gilsdorf, R. (2004). Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie (EHP).

Hemmelmayr, P. (2013). Implementierung handlungsorientierter Methoden anhand des Konzeptes der „Integrativen Outdoor Aktivitäten“ in der systemischen Familientherapie und Beratung am Beispiel zweier Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche. Masterarbeit. Universitätslehrgang Training und Beratung/Integrative Outdoor-Aktivitäten (MSc). Universität Wien.

Hemmelmayr, P., Steiner, M. (2017). Psychotherapeutische Burschengruppe mit Integrativen Outdoor-Aktivitäten. *Systemische Notizen* 03/2017.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature. Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kaplan, S., Berman, M.G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43-57.

Kubesch, S., Emrich, A., Beck, F. (2011). Exekutive Funktionen im Sportunterricht fördern. *Sportunterricht, Schorn-dorf*, 60, 312-316.

Eine persönliche Frage an Sie ...

„Wie hilft Green Care Ihrer eigenen Seele?“

Ich sehe, höre und spüre die Sonne, die Wolken, das Gras, die Bäume, den Boden, die Luft, den Wind und nehme mich zugehörig und „gehalten“ wahr.

Martin Steiner,

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Supervisor und Coach (ÖVS), Absolvent Jugendcoach der Naturfreunde.



DI Paul Hemmelmayr MSc,

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Absolvent Universitätslehrgang „Integrative Outdoor-Aktivitäten“.

