

Inhalt

Vorwort	10
Teil I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN von Daniela Hirzel.....	13
Abschnitt I: Die Basis unserer Arbeit	15
Abschnitt II: Was begegnet uns in unserer Arbeit?	21
1. Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen.....	21
Übungen zu 1: Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen	23
2. Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen	24
Übungen zu 2: Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen	27
3. Stress, Druck, Anspannung	28
Übungen zu 3: Stress, Druck, Anspannung	30
4. Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand	32
Übungen zu 4: Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand	36
5. Sucht und Grenzenlosigkeit	37
Übungen zu 5: Sucht und Grenzenlosigkeit	38
6. Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression	40
Übungen zu 6: Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression	42
7. Angst	43
Übungen zu 7: Angst	45
8. Aggression, Wut, Zerstörung	47
Übungen zu 8: Aggression, Wut, Zerstörung	49
9. Trauer	51
Übungen zu 9: Trauer	53
10. Selbstwert und Identität	55
Übungen zu 10: Selbstwert und Identität	57
11. Scham und Tabus	59
Übungen zu 11: Scham und Tabus	60

Teil II: PRAXIS von Antje Abram	61
Einleitung	63
I. Der Körper	65
I.1 Einleitung	65
I.2 Literatur	66
I.3 Übungen und Anregungen	67
I.3.1 Einstieg	67
I.3.1.1 Bewegungsübung zum Einstieg: Durchbewegen	67
I.3.1.2 Bewegungsübung zum Einstieg: Kreisen	68
I.3.1.3 Kennenlernen mit Körperteilen	69
I.3.1.4 Bewegungsentwicklung in der Gruppe, Übung in drei Teilen	70
I.3.1.5 Bewegungen und Kontakt im Kreis	73
I.3.2 Partnerübungen	75
I.3.2.1 Die Art des Wählens	75
I.3.2.2 Spielerische Wahl einer Partnerin	77
I.3.2.3 Mein Spiegelbild, mein Schatten	78
I.3.2.4 Berührung und Kontakt	79
I.3.2.5 Führen und geführt werden	80
I.3.3 Triadenarbeit	82
I.3.3.1 Bewegung zu dritt	82
I.3.3.2 Kontakt und Vertrauen	83
I.3.4 Gruppenarbeit	85
I.3.4.1 Bewegung in vielen Variationen	85
I.3.4.2 „Ja“ und „Nein“	87
I.3.4.3 Aggressionen und Bewegung	89
I.3.4.4 Gegensätze und Bewegung	91
I.3.5 Entspannung, Massage und Kontakt	93
I.3.5.1 Ganzkörpermassage alleine	93
I.3.5.2 Entspannungsübung zu zweit	95
I.3.5.3 Rückenmassage und Bewegung zu zweit	96
I.3.5.4 Wettermassage	98
I.3.5.5 Entspannung der Augen, eine Meditationsübung	100
I.3.6 Abschied nehmen	101
I.3.6.1 Verabschiedung im Kreis	101
I.3.6.2 Verabschiedung nach individueller Intuition	102
II. Malen, Zeichnen, Gestalten	104
II.1 Einleitung	104
II.2 Literatur	105
II.3 Übungen und Anregungen	106
II.3.1 Einstieg	106
II.3.1.1 Auf einer einsamen Insel	106

II.3.1.2 Malen und Kontakt zu zweit.	108
II.3.1.3 Kollektives Malen und Zeichnen	110
II.3.2 Einzelarbeit	111
II.3.2.1 Gefühle in Linien und Formen	111
II.3.2.2 Blindes Malen mit beiden Händen	112
II.3.2.3 Gefühlsstern	114
II.3.2.4 Rahmenbild	117
II.3.2.5 Weitere Anregungen für Einzelbilder	118
II.3.2.6 Mandala legen zum Thema „Tod“	120
II.3.3 Partnerübungen.	122
II.3.3.1 Beziehungsbild	122
II.3.4 Gruppenübungen	124
II.3.4.1 Ein Dorf bauen.	124
II.3.4.2 Gruppenbild mit Musik	125
II.3.4.3 „Jedem Ende wohnt ein Anfang inne“	126
II.3.4.4 Postkarten und Kontakt	128
II.3.5 Übergreifende Übungen für Körperarbeit und Malen	131
II.3.5.1 Das Körperbild.	131
II.3.5.2 Bewegungen und Malen	134
III. Ton, Salzteig, Knete – etwas „formen“	136
III.1 Einleitung	136
III.2 Literatur	136
III.3 Übungen und Anregungen	137
III.3.1 Vertraut werden mit dem Material (Ton, Salzteig oder Knete)	137
III.3.2 Mithilfe von Ton mit einer Person in Kontakt gehen	139
III.3.3 Ton oder Salzteig und der Umgang mit Gefühlen	141
III.3.4 Das Körpergefühl formen.	144
III.3.5 Ton in der Einzelarbeit mit Kindern	146
III.3.6 Weitere Anregungen zur Arbeit mit Ton, Salzteig oder Knete	148
IV. Stühle und Personen – etwas „stellen“	149
IV.1 Einleitung	149
IV.2 Literatur	150
IV.3 Übungen und Anregungen	150
IV.3.1 Der Einsatz des „Leeren Stuhls“ in der Einzelarbeit	150
IV.3.2 Der Einsatz des „Leeren Stuhls“ in der Arbeit mit Paaren	153
IV.3.3 Personen stellen	155
V. Statuenarbeit und Rollenspiel – etwas darstellen.	158
V.1 Einleitung.	158
V.2 Literatur	159
V.3 Übungen und Anregungen	160

V.3.1	Einstieg	160
V.3.1.1	Die Dirigentenübung	160
V.3.1.2	Die Zauberkiste	161
V.3.2	Statuenarbeit	162
V.3.2.1	Statuenarbeit in Einzelsitzungen	162
V.3.2.2	Statuenarbeit mit Paaren	163
V.3.2.3	Statuenarbeit in der Gruppe	164
V.3.3	Das Rollenspiel	166
V.3.3.1	Geben und Nehmen	166
V.3.3.2	Rollenspiel mit Puppen oder Figuren	168
VI.	Sprache	170
VI.1	Einleitung	170
VI.2	Literatur	171
VI.3	Übungen und Anregungen	172
VI.3.1	Einstieg	172
VI.3.1.1	Kennenlernen mit Namen und Adjektiven	172
VI.3.1.2	Kennenlernen der Namen mit Rhythmus	172
VI.3.1.3	Kennenlernen im Doppelkreis	173
VI.3.1.4	Kennenlernen mit Intuition und Fantasie	174
VI.3.2	Partnerübungen	176
VI.3.2.1	Wahrheit und Lüge	176
VI.3.2.2	Langsamer werden	177
VI.3.3	Gruppenübungen	178
VI.3.3.1	Fragen an die Leitung	178
VI.3.3.2	Die Vielfalt von Erlebnissen	179
VI.3.3.3	Reflexion der Gruppenarbeit	180
VII.	Geschichten	182
VII.1	Einstieg	182
VII.2	Literatur	183
VII.3	Übungen und Anregungen	185
VII.3.1	Bereits vorhandene Geschichten verwenden	185
VII.3.1.1	Erzählen oder Vorlesen von Geschichten	185
VII.3.1.2	Die Weiterarbeit mit Geschichten: Malen, Bewegung, Rollenspiel, Stimme	186
VII.3.1.3	Märchen	187
VII.3.1.4	Eine Geschichte mit „offenem Ende“	189
VII.3.2	Geschichten erfinden	190
VII.3.2.1	Sätze finden	190
VII.3.2.2	Gegenstände werden zu einer Geschichte	191

VIII. Fantasiereisen	192
VIII.1 Einleitung	192
VIII.2 Literatur	193
VIII.3 Übungen und Anregungen	194
VIII.3.1 Begegnung am Meer	194
VIII.3.2 Die Quelle der Kraft	197
VIII.3.3 Das innere Kind	200
VIII.3.4 Der beladene Rucksack	202
VIII.3.5 Das Samenkorn	206
IX. Strukturhilfen	209
IX.1 Einleitung	209
IX.2 Literatur	209
IX.3 Übungen und Anregungen	210
IX.3.1 Listen als Strukturhilfen	210
IX.3.1.1 Übung „Listen“	210
IX.3.2 Fragebögen als Strukturhilfen	212
IX.3.2.1 Fragebogen zur Bearbeitung von Angst	212
IX.3.2.2 Fragebogen zum Selbstwertgefühl	213
IX.3.2.3 Fragebogen zu den eigenen Ressourcen	214
IX.3.3 Sätze als Strukturhilfen	215
IX.3.3.1 Übung „Sätze“	215
IX.3.4 Hausaufgaben als Strukturhilfen	216
IX.3.4.1 Beispiel für Übungen mit „Hausaufgaben als Strukturhilfe“	216
X. Rituale	218
X.1 Einleitung	218
X.2 Literatur	219
X.3 Übungen und Anregungen	220
X.3.1 Abgrenzungsritual	220
X.3.2 Aggressionsritual	221
X.3.3 Schutzritual	222
X.3.4 Trauerritual	224
X.3.5 Abschiedsritual in der Gruppe	226
X.3.6 Abschied von einer Einzelklientin	227
Literatur	228
Die Autorinnen	230