

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform “Polyloge“

GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie" und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung
sowie dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

01 /2023

Integrative Konzeption eines Bilderbuches über Depression und integrative Therapie *

*Caroline F. Wölfle, Zürich ***

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der „Europäischen Akademie für
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“:

*Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. päd. Waldemar Schuch, MA,
Dipl.-Päd. Ulrike Mathias-Wiedemann, Bettina Mogorovic, MSc.*

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Redaktion: *Ulrike Mathias-Wiedemann*, NN, Wefelsen 5, D - 42499 Hückeswagen
e-mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de

Copyrightinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237 Düsseldorf. Auch der Auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dr. phil. Katharina Rast-Pupato, lic. phil. Lotti Müller*. mailto: info@integrative-therapie-seag.ch; oder: info@eag-fpi.de; Information: www.integrative-therapie-seag.ch,

** Postgraduale Weiterbildung „Integrative Psychotherapie“; GutachterInnen/BetreuerInnen: Prof. Dr. Hilarion G. Petzold / Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Integrative Einordnung des Projektes
 - 2.1 Depressionen
 - 2.2 Integrative Agogik
 - 2.3 Die Medien in der Integrativen Agogik und Therapie
 - 2.4 Die heilende Kraft der Kunst
3. Inhaltliche Überlegungen
 - 3.1 Depressionserleben
 - 3.2 Integrative Depressionsbehandlung
 - 3.3 Inhaltliche Schwerpunkte
4. Fazit
5. Zusammenfassung/Summary
6. Literaturverzeichnis
7. Anhang

1. Einleitung

Schon länger bestand in mir die Idee ein Bilderbuch für Erwachsene zu gestalten zu einem Thema der psychischen Gesundheit, speziell zur Depression. Einerseits rührte die Idee daher, dass die geschriebene Sprache, das Schreiben von Kurzgeschichten und Gedichten mich bereits seit meiner Kindheit begleitet. Der kreative Ausdruck über das Medium der geschriebenen Sprache fiel mir leicht und ich merkte, dass ich über die Geschichten andere Menschen berühren konnte. Auch aus der «rezeptiven Perspektive» begleiten mich Bücher, Geschichten und Poesie seit jeher, berührten, bewegen, bereichern mich. Im Rahmen der Weiterbildung zur Integrativen Therapeutin, die ich mit dieser Arbeit abschliessen werde, wurde mir die Wirkkraft der gestalteten Sprache nochmals bewusst und ich wurde durch Resonanzen und Feedback aus der Weiterbildungsgruppe sowie durch meine sehr geschätzte Supervisorin an meine Fähigkeiten in der Gestaltung von Sprache erinnert. Gemeinsam mit meiner Schwester, Künstlerin und Illustratorin, entstand die Idee, ein Bilderbuch für Erwachsene zu gestalten, das die Kraft der gestalteten Sprache mit der Kraft des Bildes kombiniert.

Psychotherapie und Depressionen zum Thema des Bilderbuches zu machen, entstand unter anderem durch eine eigene Depressions- und Therapieerfahrung, die es mir zu einem Herzensanliegen machen, einen Beitrag zur Heilung von Depressionen zu leisten. So entstand also das Anliegen, Betroffenen durch ein Bilderbuch Momente des Wiedererkennens, des Trostes, des Verstandenwerdens und Selbstverstehens, der Zuversicht und Hoffnung zu ermöglichen. Zudem sah ich in einem Bilderbuch die Möglichkeit, Menschen, die selbst nie eine Depression erfahren haben, einen Einblick in das depressive Erleben sowie in einen psychotherapeutischen Prozess zu ermöglichen.

Es waren mir bereits einige Produkte in diesem Bereich begegnet. Zahlreich vorhanden sind psychoedukative Prospekte, Büchlein mit sachlichen Informationen für Betroffene und Angehörige, Bücher mit Erfahrungsberichten von Betroffenen sowie Bilderbände für Kinder; Bilderbücher oder Geschichten für Erwachsene konnte ich nur sehr wenige finden. Irgendwo in diesem Feld befand sich also die Idee des Bilderbuches, hatte jedoch noch keine genauere Gestalt. So entschloss ich die Konzeption des Bilderbuches zum Thema dieser Graduierungsarbeit zu machen und so integrative Basis und Rahmen für das Projekt zu schaffen. Vielleicht mögen die Überlegungen als Orientierung dienen für ähnliche Projekte.

In einem ersten Teil soll das Projekt theoretisch angebunden, in Integrative Konzepte eingeordnet werden. Das psychoedukative Anliegen des Projekts führt uns zum Integrativen Konzept der Integrativen Agogik, das heilsam-künstlerische Anliegen führt uns in die Umgebung der rezeptiven Kunsttherapie. Zudem bedarf das Projekt einer Auseinandersetzung mit dem Einsatz von Medien in der Integrativen Agogik und Therapie. Diese Überlegungen und daraus entstehenden Implikationen für das Bilderbuch ergeben eine «offene» Konzeption des Projektes. «Offen» im Sinne der Prozessorientierung, sodass dem schöpferischen Prozess genügend Raum bleibt sich zu entfalten. In einem zweiten Teil sollen Überlegungen zu inhaltlichen Aspekten und damit auch das Depressionsverständnis und die Depressionsbehandlung in der Integrativen Therapie skizziert werden.

Das Bilderbuch befindet sich zu diesem Zeitpunkt in Arbeit. Aus verschiedenen Gründen wurde die praktische Umsetzung des Bilderbuches von der Graduierungsarbeit entkoppelt, sodass in der vorliegenden Arbeit die Konzeption des Bilderbuches im Vordergrund steht.

2. Integrative Einordnung des Projektes

2.1 Depressionen

Gemäss einem Bericht über die psychische Gesundheit in der Schweiz (*Schuler, Tuch, Peter 2020*) gehen aus den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 hervor, dass in den 12 Monaten vor der Befragung 5,4% der Befragten unter einer diagnostizierten Depression litten, bei den Frauen waren es 6,6% und bei den Männern 4,2%. Im Lebensverlauf betreffen sie laut des Berichtes rund jede dritte Person (*Hengartner, 2017*). Die Depression stellt damit eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in der Schweiz dar. Die Erkrankung ist mit einem grossen Leidensdruck verbunden, sowohl für die Betroffenen wie auch ihr Umfeld. Dies vor dem Hintergrund, dass die Depression häufig einen wiederkehrenden oder chronischen Verlauf annimmt (*Hengartner, 2017*). Die Lebenserwartung bei Menschen mit schweren depressiven Erkrankungen ist bis zu zwanzig Jahre reduziert (*Liu et al. 2017*). Hinzu kommen hohe sozio-ökonomische Kosten, die die Erkrankung verursachen (vgl. *Schuler, Tuch, Peter 2020*). Dies sind nur einige der Gründe, warum die Erkrankung und ihre Behandlung äusserst relevante Themen sind.

2.2 Integrative Agogik

Als ich in meinem Umfeld über die Idee des Bilderbuches sprach, erhielt ich grosse Resonanz und spannende Rückmeldungen. Sowohl von Menschen, die Depressionen erlebt hatten wie auch von Angehörigen schien es mir ein grosses Anliegen, das Verständnis für die Erkrankung der Depression zu fördern. Es schien mir ein Bedarf nach etwas da zu sein, eine scheinbar

grosse Lücke zwischen Menschen, die eine Depression erlebt haben und Menschen, die nie davon betroffen waren, zu verkleinern. Es ist eine Lücke, in der viele Missverständnisse, Scham, Schuld, Konflikte, Stigmatisierungen und Fehlinformationen entstehen können. Dies deckte sich mit den Erfahrungen, die ich in meiner Arbeit mit Patientinnen und Patienten sowie in der Arbeit mit Angehörigen machte. Es ist auch meine persönliche Erfahrung als Betroffene. So entstand in mir das Anliegen, ein Bilderbuch zu gestalten, das es Angehörigen, Therapeutinnen und Therapeuten und Interessierten ermöglicht, einen Einblick in das Erleben einer Depression ermöglicht und auf diese Weise mehr Verständnis gegenüber Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu gewinnen. So soll dieses Projekt einen Beitrag dazu zu leisten, die Lücke etwas zu verringern.

Darüber hinaus war es mir wichtig, nicht nur über die Erkrankung der Depression, sondern auch über Psychotherapie zu informieren. Ich persönlich begegne in meinem Arbeitsfeld wie auch im privaten Kontext noch sehr häufig Mythen, Vorbehalten und Fehlinformationen rund um die Psychotherapie, die Menschen davon abhalten, eine Psychotherapie zu beginnen. Auch das Buch von *Petzold, Sieper und Orth* (2014) «Mythen, Macht und Psychotherapie» zeigt die Notwendigkeit des Themas auf.

Gemäss einer WHO-Studie sind ca. 50% der an einer Depression erkrankten Personen unbehandelt (*Thornicroft, Rose, Kassam* 2007). Dies ist vor dem Hintergrund, dass gemäss *Petzold* (2014i) nach der zweiten unbehandelten depressiven Episode die Chance einer erfolgreichen traditionellen Psychotherapie massiv sinkt, besonders brisant und tragisch. Eine 2016 publizierte Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (*Stocker, Stettler, Jäggi, Gischof, Guggenbühl, Abrassart, Rüesch, Künzi* 2016) geht davon aus, dass auch in der Schweiz ein wesentlicher Anteil der Menschen, die psychisch erkranken, keine adäquate Behandlung in Anspruch nehmen.

Dabei gehen die Autoren davon aus, dass die Zugangshürden auf der Systemebene (z.B. Kostengründe, zu wenig Versorgungsangebote) eine geringere Rolle spielen als psycho-sozio-kulturelle Zugangshürden. Psycho-sozio-kulturelle Hürden können die Sorge vor Stigmatisierung und Diskriminierung durch das Umfeld sein, Selbststigmatisierung, negative Einschätzung der Wirksamkeit der Behandlung, negative Erwartungen bzgl. der Behandlung. Vieles davon geht auf mangelndes Wissen über psychische Erkrankungen und deren Behandlung zurück.

Ein wirksames Mittel, um Wissen über psychische Themen, über verschiedene Aspekte psychischer Erkrankungen und deren Behandlung zu vermitteln ist die Psychoedukation (vgl. *Venzin* 2021). Laut *Venzin* (2021, S.4) «weist die Forschung darauf hin, dass Psychoedukation sowohl in klinischen als auch in nicht-klinischen Settings positive Effekte erzielen kann.» Dabei soll Psychoedukation in den Bereichen von Kuration, Salutogenese, Persönlichkeitsentwicklung, Kulturarbeit stattfinden, sowohl im Rahmen persönlicher als auch kollektiver Entwicklungsprozesse (vgl. *Venzin*, 2021).

In diesem Zusammenhang wurde im Integrativen Ansatz das Konzept der "integrativen Agogik" entwickelt (*Sieper, Petzold* 1993c/2011). Die Integrative Agogik ist ein ganzheitlicher und differentieller, lebensalter-spezifischer Ansatz der Bildungsarbeit, der darauf gerichtet ist, Sachlernen und Affektlernen zu verbinden, personale, soziale, lebenspraktische und fachspezifische Kompetenzen und Performanzen zu fördern. Die Sensibilisierung für multiple Entfremdung stellt dabei stets ein Leitziel der integrativen Agogik dar (vgl. ebenda; *Petzold* 1987d).

Die integrative Agogik betont die Wichtigkeit der Integration von rationaler Einsicht, emotionaler Beührtheit, leiblichem Erleben und sozialer Interaktion zu

persönlich bedeutsamem Lernen im ökologischen Kontext (vgl. *Sieper, Petzold* 1993c/2011). Dies trägt der anthropologischen Grundformel der integrativen Therapie Rechnung, die den Menschen als Leibsubjekt in seiner Lebenswelt, d.h. als Körper-Seele-Geist-Wesen in einem sozialen, kulturellen und ökologischen Kontext versteht (vgl. *Petzold* 2003e). Dabei spielen in der Integrativen Agogik "kreative Medien" eine bedeutende Rolle, um eine synergetische Aneignung und ein holographisches Aufnehmen des Lernstoffes zu ermöglichen (vgl. *Sieper, Petzold* 1993c/2011).

Entsprechend der integrativen Agogik soll das Bilderbuch das Lernen auf möglichst vielen Ebenen ermöglichen und soweit es geht die *kognitive*, *emotionale* und *somatosensorische* Empathie (vgl. *Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a) ansprechen, um so einen Einblick in die Erfahrungswelten von Menschen mit Depressionen zu ermöglichen und zu versuchen Verständnis für das Geschehen zu schaffen. Dadurch kann das Bilderbuch darüber hinaus einen Beitrag zur "Kulturarbeit" leisten, in dem es zur Veränderung kollektiver und persönlicher mentalen Repräsentationen beiträgt (vgl. zur integrativen Kulturarbeit *Petzold, Orth, Sieper* 2013a).

2.3 Die Medien in der Integrativen Agogik und Therapie

Die Konzeption eines Bilderbuches führte mich zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema der "Medien". Medien werden dabei verstanden als «Träger von Information oder Informationssystem, die methodisch vermittelt werden sollen.» (*Petzold* 1977c/2012, S.1). Medien stellen die Grundlage unserer Kommunikation dar. So ermöglichen uns die gesprochene und geschriebene Sprache, Bilder, Mimik, Gestik unsere alltägliche Kommunikation. Dabei kodiert der Sendende Information in das Medium ein, das Medium übermittelt die kodierte Information und der Empfangende dekodiert die Information;

dieser Prozess geschieht immer im jeweiligen situativen Kontext (vgl. *Petzold* 1977c/2012). Das Medium des Bilderbuches stellt dabei eine One-way-Kommunikation dar, es bietet dem Empfangenden keine Möglichkeit der Rückwirkung an den Sendenden.

Petzold (1977c/2012) unterscheidet zwischen dem Vorgang der Kodierung, der intentionalen Verschlüsselung, und dem Vorgang der "Ladung", der Einspeicherung der Information in ein bestimmtes Medium. In der Ladung des Mediums können nichtintendierte Inhalte «mitgeladen» werden.

Nichtintendierte Inhalte können Informationen aus dem situativen Kontext sein, d.h. der zeitlichen, räumlichen, sozialen Gegebenheit, die in die Ladung einfließen oder Informationen, die nicht bewusst einkodiert wurden, jedoch um die intendierte Information angesiedelt sind. Hinzu kommt die natürliche Ladung des Mediums, d.h. der Aussagewert des Mediums selbst (vgl. *Petzold* 1977c/2012). Es lohnt sich also bei der Erstellung des Bilderbuches sich mit der natürlichen Ladung, den Qualitäten der verwendeten Medien sowie mit dem Thema der nichtintendierten Inhalte auseinanderzusetzen. In einem Bilderbuch wirken Bilder, die gestaltete Sprache, die ästhetische Gesamtgestaltung sowie das Buch in seiner Gesamtheit als Medien.

Bezüglich des Aspekts der Wissensvermittlung durch das Bilderbuch im Sinne der Integrativen Agogik macht der Einsatz von Bildern sowie der Einsatz gestalteter Sprache durchaus Sinn. *Petzold* (1977c/2012) bezeichnet emotional geladenen Bilder als Materialien mit hoher natürlicher Ladung, die es ermöglichen, in den Dienst intendierter Aussagen gestellt, die affektive Kommunikation anzuregen, die über den verbalen Ausdruck allein nicht vermittelt werden können. So kann also über die kognitive Ebene auch die emotionale Ebene des Menschen angesprochen werden. Dasselbe gilt für die gestaltete Sprache in Form von Poesie oder einer Geschichte. So sollen möglichst *S z e n e n* mit ihren *A t m o s p h ä r e n* entstehen können, die eine

synergetische Erfahrung eines beispielhaften depressiven Erlebens sowie eines beispielhaften therapeutischen Prozesses für nicht-betroffene Menschen ermöglichen. Das Bilderbuch soll zusätzlich punktuell durch einfach zu verstehende prägnante Sachtexte angereichert werden, z.B. kurzen Erläuterungen elementarer integrativer Konzepte wie der "multiplen Entfremdung". Dies soll den Lesenden im Verstehen und Erklären seiner Selbst und der Welt unterstützen und ein breites Selbst- und Weltverstehen ermöglichen. Mit Bezug auf die Stoa wird hier im Integrativen Ansatz von OIKEIOSIS gesprochen (*Petzold 2019d*).

Ein Beispiel eines Bilderbuches, das über unterschiedliche Medien synergetisch Wissen über Depressionen und Psychotherapie vermittelt stammt von *Karl Brühwiler (2020)*, einem Schweizer Psychotherapeuten. In seinem Comic "Jana am Abgrund – ein psychoedukativer Comic über Jugendliche und Depression" wird die Geschichte von Jana dargestellt, einer Jugendlichen, die eine depressive Episode erlebt, eine Psychotherapie durchläuft und so Besserung erfährt. Dabei werden die Bilder und Sprechblasentexte durch kurze informative Sachtexte sowie interaktive Elemente (Fragen zum Thema mit Platz für eigene Überlegungen) ergänzt. In der folgenden Abbildung soll ein kleiner Einblick in den Comic und damit auch

in eine beispielhafte künstlerische Form der Psychoedukation gewährt werden.



Abb. 1: Ein Beispiel multimedialer Psychoedukation aus «Jana am Abgrund» (Brühwiler, 2020)

Zusätzlich zum Anliegen der Wissensvermittlung, ist es ein Anliegen des Bilderbuches, Betroffenen heilsame, salutogene Erfahrungen und Förderung bei "Entwicklungsaufgaben" (Havighurst) zu ermöglichen. Denn, wie im Integrativen Ansatz üblich, soll auch im Bilderbuch die salutogenetische Perspektive nicht ausser Acht gelassen werden. Dieser Aspekt soll im folgenden Kapitel genauer betrachtet werden.

HAST DU GEWUSST?

- Bei einer Depression handelt es sich um eine psychische Erkrankung, bei der sich Betroffene niedergeschlagen, kraftlos und hoffnungslos fühlen.
- Es gibt verschiedene Formen von Depressionen. Allen gemeinsam ist eine gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Kraftlosigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg.
- Manche Depressionen verschwinden nach einiger Zeit von alleine wieder. Andere erfordern eine psychotherapeutische Behandlung.
- Bei einer Depression sind die Hormone im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten und das Gehirn befindet sich in einem permanenten Stressmodus. Dieser Stressmodus sorgt dafür, dass Betroffene viel offener für negative Gedanken und Gefühle- und weniger offen für positive Gedanken und Gefühle sind.
- Depressionen gelten als «Gesellschaftskrankheit» und sind auch bei Jugendlichen recht häufig. Bis zum Alter von 18 Jahren waren schon über 10 Prozent aller Jugendlichen von einer Form von Depression betroffen.
- Auch wenn sich in einer Depression alles hoffnungslos anfühlt: Depressionen gelten als gut behandelbar.

TYPISCHE ANZEICHEN EINER DEPRESSION

- Charakteristisch für eine Depression sind folgende Anzeichen, sofern sie über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen bestehen:
- Verlust von Interesse an Freundschaften oder angenehmen Aktivitäten (nichts macht einem mehr Freude).
 - Schlechte Stimmung / Niedergeschlagenheit / Traurigkeit an fast jedem Tag.
 - Energielosigkeit / Antriebslosigkeit (sich matt und erschöpft fühlen).
 - Appetitverlust oder sehr großer Appetit.
 - Verlust von Selbstvertrauen.
 - Schlafstörungen.
 - Leistungsprobleme und Konzentrations-schwierigkeiten.
 - Übertriebene Zweifel, Schuldgefühle und Selbstvorwürfe.
 - Zukunftsängste und wiederkehrende Gedanken an unangenehme Themen, wie z. B. Tod, Sterben etc.
- Dabei müssen nicht alle Kriterien erfüllt sein, um die Diagnose einer Depression stellen zu können.
Wenn du denkst, dass einige dieser Anzeichen auf dich zutreffen, nimm dich ernst und wende dich an eine Vertrauens- oder Fachperson.

2.4 Die heilende Kraft der Kunst

«Bilder regen Geschichten an - Vorstellungswelten - und sie entfalten eine Rhetorik (...). Sie nehmen uns in die „Diskurse der Kultur“ hinein. Kunst erzählt Leben, weil ihre Narrativität in den „narratives of life“ gründet, sie legt Leben aus, weil dieses von jedem wahrnehmenden, erlebenden Selbst erfaßt, verstanden, erklärt werden will. Leben verlangt Auslegung und diese ist immer auch Gestaltung. Das Gestaltete als Teil des Lebens wiederum geht erneut ein in die Bewegungen der Hermeneutik (...). Kunst „erklärt Menschen die Welt“ in einzigartiger, unmittelbarer Weise, weil sie der Essenz des „humanum“ und der „Lebenswelt“ entspringt.» (Petzold 1999q, S.3)

Es existiert eine breite Literatur zum Einsatz kreativer Medien in der Integrativen Therapie (Petzold 1999b, Petzold, Orth, Sieper 2019b), basierend auf der «Anthropologie des schöpferischen Menschen» (Orth, Petzold 1993c/2015). Dabei wird der Mensch als von Natur aus schöpferisches Wesen gesehen, in seiner Kreativität die «Generativität des Kosmos» ausdrückend; als Wesen, das «mit seiner Lebenswelt durch ständige Interaktionen verflochten ist, sie gestaltet, aber auch von ihr geformt wird und in Synergie mit ihr unter Einbeziehung all seiner bewussten und unbewussten Kräfte und Möglichkeiten Kultur hervorbringt» (Petzold, Orth, Sieper 2019b, S.4). Kreativität wird dabei als Ko-Kreation verstanden, in der durch Interaktionen von unterschiedlichen Instanzen in synergetischen Prozessen Vorhandenes überschritten und Neues hervorgebracht wird. Diese Prozesse der «Transgression» kennzeichnen gesunde Entwicklungsprozesse. Werden diese ko-kreative Überschreitungen verhindert oder beeinträchtigt, gehen

schöpferisches Potenzial und Entwicklungschancen verloren. Körperliche, seelische, soziale oder geistige Erkrankungen beim Einzelnen sowie im Kollektiven können die Folge sein (vgl. *Petzold, Orth, Sieper 2019b*).

An dieser Stelle setzt die Integrative Therapie mit kreativen Medien als «intermediale Kunsttherapie» an. Dabei werden auf unterschiedlichen Wegen dem perzeptiven und expressiven Leib Raum gegeben, sodass die Wahrnehmungsfähigkeit und Ausdrucksmöglichkeiten - wo blockiert oder gestört – wiedergewonnen und darüber hinaus im salutogenetischen Sinne gefördert werden. Es soll also über das Heilen von Schäden hinaus zu der Entwicklung der Persönlichkeit und der persönlichen Potentiale beigetragen werden. Neben der gestaltenden Aktivität oder dem erzeugten Produkt in diesen Prozessen stellen jedoch vor allem das Gestalten *in der* therapeutischen Beziehung, *durch die* Beziehung und schlussendlich das Gestalten *der* therapeutischen Beziehung selbst heilsame Elemente der intermedialen Kunsttherapie dar (vgl. *Petzold, Orth, Sieper 2019b*).

Dieses Element entfällt grösstenteils bei dem vorliegenden Projekt, findet doch die heilsame Begegnung mit der Kunst bei der Betrachtung eines Bilderbuches meist ausserhalb einer therapeutischen Ko-responzenzraumes statt. Es besteht jedoch die Möglichkeit, die Erfahrung mit dem Bilderbuch in einen intersubjektiven Raum zu bringen, wie z.B. bei "bedside Settings" im klinischen oder gerontotherapeutischen Kontext.

Wie die intermediale Kunsttherapie zielt auch das Bilderbuch darauf ab über die Wahrnehmung von kunstvollen Bildern und gestalteter Sprache den perzeptiven Leib zu sensibilisieren, die Sinnerfassungskapazitäten zu erweitern und so der Anästhesierung des perzeptiven Leibes als wichtige Ursache von Pathologie entgegenzuwirken. Über den kurativen Effekt hinaus

kann das Bilderbuch jedoch auch im Sinne der Salutogenese bereichern und «empowern».

Die Ausdrucksfähigkeit, der expressive Leib kann in dem vorliegenden Projekt hingegen nur indirekt angesprochen werden, indem durch Eindruck wieder Ausdruck entsteht. Obwohl der Fokus der bestehenden Literatur häufig auf eben diesem kreativen Selbstausdruck, dem produktiven Moment der Kunst liegt, gibt es einige Texte aus dem Integrativen Ansatz, bei denen die Wirkung der Kunst-Rezeption im Zentrum steht. So findet das Thema in einem Interview mit *Petzold* (1999q) «Das Selbst als Künstler und als Kunstwerk – rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft «ästhetischer Erfahrung»» sowie in *Meier-Holzknicht* (2021), in *Reibstein* (2019) sowie in *Mitterhauser-Dubian* (2023) ausführlicher Eingang. Im Folgenden soll etwas genauer auf die starke Wirkkraft der Kunstwahrnehmung eingegangen werden.

Kunst kann in einem hermeneutischen Prozess (vgl. *Petzold* 2017f) über das *Wahrnehmen*, *Erfassen*, über das *Verstehen* und *Erklären* zu neuen Erkenntnissen über sich selbst und über die Welt führen. In diesen spiralförmigen Prozessen kann das Erfasste Zugang zum "informierten Leib" (vgl. *Petzold, Orth* 2017a und b) finden, so das sich Leibarchiv des Betrachters oder der Betrachterin öffnen und zu "Resonanzen" führen (*Petzold* 1987b), Gefühle, Szenen und Atmosphären hervorholen. So vermag z.B. das Betrachten eines Bildes oder das Lesen eines Gedichts eine *Atmosphäre* des Geborgenseins hervorzuholen, ein Erleben, das in einer depressiven Episode überdeckt oder verschüttet war und über die verbale Kommunikation nicht hätte zugänglich gemacht werden können. Durch das Öffnen des *multimnestischen*, d.h. vielfältige Sinneserfahrungen speichernden Leibarchives können zudem *multisensorische* Erfahrungen stimuliert werden. So mag die folgende Abbildung, ein Gemälde eines Seerosenteiches von Claude Monet (ca. 1915), bei der Betrachterin, dem Betrachter den Geruch

des Wassers in die Nase holen oder die Empfindung der frischen Luft auf der Haut und in den Lungen aus dem Leibarchiv hervorholen.

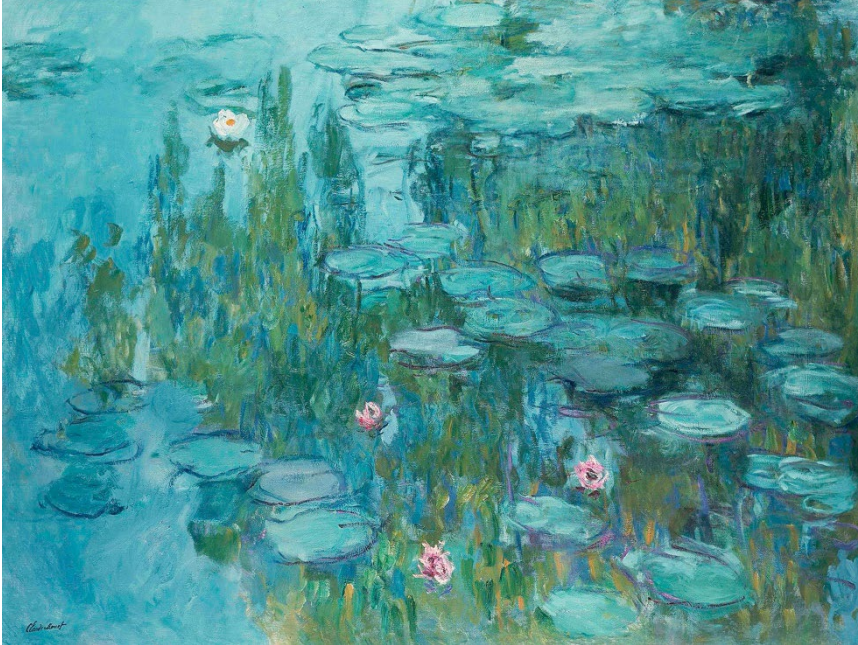


Abb. 2: Seerosen von Claude Monet (ca. 1915)

Die Betrachtung eines Kunstwerkes kann weiterhin auch «neue» Erfahrungen ermöglichen, die aufgenommen und verinnerlicht werden können, in das Leibarchiv integriert werden und zu dessen Reichtum beizutragen vermögen. Die Wahrnehmung ist also kein passiver Prozess, sie ist an sich etwas Schöpferisches (vgl. *Petzold* 1999q). Die Wahrnehmung von Kunstwerken kann also potenziell ein sehr kreativer und gestalterischer Prozess sein.

Auf diesem Weg kann die ästhetische Erfahrung der Wahrnehmung von Kunst also potenziell heilsame, salutogene Eindrücke hinterlassen. Diese Eindrücke können wiederum zu einem Ausdruck führen, z.B. dem Ausdruck eines Gedankens oder eines Gefühls, oder von beidem, von all dem also, was bei der Betrachtung des Kunstwerkes ausgelöst wurde. So kann emotionaler,

kognitiver, volitiver Ausdruck gefördert werden und vielleicht etwas Erstarrtes und Erhärtetes wieder in Bewegung kommen. Die Förderung von emotionalem Ausdruck und der volitiven Entscheidungskraft stellt einer von 17 Wirkfaktoren der Integrativen Therapie dar, die als allgemeine wirksame Elemente der Therapie definiert wurden (vgl. *Petzold, Orth, Sieper* 2014b).

Die Kunstform der gestalteten Sprache in Form einer Geschichte vermag darüber hinaus heilsam zu wirken, wenn für den Lesenden eine Figur der Geschichte als Modell dienen kann (vgl. *Reibstein* 2019). Die Figuren können als Modell für einen Lebensstil, für das Erleben, für das Verhalten, für Einstellungen und Werte dienen und so eine Hilfe bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung darstellen. Sie können positive Zukunftsperspektiven und neue Möglichkeitsräume eröffnen. Die Qualitäten der Figur, der Geschichte können internalisiert und interiorisiert werden und so das innere Repertoire des Menschen bereichern. Dabei finden immer auch Momente der Identifikation, aber auch der Ablehnung gegenüber der Figur oder der Geschichte statt, was ein prägnanteres Selbst- und Identitätserleben sowie einen positiven Wertebezug ermöglicht (vgl. *Petzold, Orth, Sieper* 2014b und *Mitterhauser-Dubian* 2023). Hinzu kann in Geschichten oder Gedichten ein weiterer Wirkfaktor hinzukommen: das Ermöglichen einer Solidaritätserfahrung. Eine Figur in einer Erwählung oder ein Künstler der ein Bild malt oder ein Gedicht schreibt, also Menschen, die Ähnliches erleben wie der Leser/die Leserin können Betroffenen das Gefühl vermitteln, nicht allein zu gehen.

Als potenziell heilsames Element in der Wahrnehmung von Kunst kommt hinzu, dass für die Leserin, den Leser vielleicht bisher Unaussprechliches, Überwältigendes, Formloses in eine Form gebracht, in Worte gefasst wurde. Es können "Worte geliehen" werden, wenn die Betroffene oder der Betroffene selbst noch keine Worte gefunden hat, ungreifbarer und namenloser

Schrecken können dadurch greifbarer, vielleicht auch handhabbarer werden. Sie können in einen kommunikativen Prozess gebracht und dadurch in den intersubjektiven Raum getragen werden.

Bei der Wahrnehmung von Kunst hat der oder die Betrachtende immer die Möglichkeit, sich berühren zu lassen, Resonanzräume in sich zu öffnen, sich auf die Geschichte und die Bilder einzulassen und in einen eigenen Prozess zu gehen, er kann jedoch die Intensität bestimmen, indem er den Blick abwenden, das Buch weglegen kann (vgl. *Petzold* 1999q). «Das Kunstwerk ist «da draußen». *Ich* gehe an es heran und kann es auch wieder verlassen. Ich bleibe *exzentrisch*. Es kann mich einfangen, in Bann schlagen, aber doch nur für eine Zeit lang.» (*Petzold* 1999q, S.7).

Im vorliegenden Projekt sollen über Bilder, die gestaltete Sprache und die ästhetische Gesamtgestaltung heilsame Atmosphären angeboten und neue heilsame Eindrücke geschaffen werden, Gefühle der Zuversicht, der Hoffnung stimuliert, Trost gespendet werden. Die Bedeutung des Trostes wird in der Integrativen Therapie sehr hoch eingeschätzt (vgl. *Petzold* 2015h/2020e).

Das Bilderbuch soll von Depressionen betroffenen Menschen ermöglichen, sich in der Geschichte wiederzuerkennen, sich zu identifizieren, darüber auch in eine Selbstempathie zu finden, sich abzugrenzen, aus den Bewältigungsleistungen, den Coping-Strategien und aus kreativen Problemlösungen, den Creating-Strategien der Geschichte zu lernen, eine Solidaritätserfahrung ermöglichen. Das soll Betroffene berühren, etwas in Bewegung bringen, was zuvor gelähmt oder erstarrt war. Das gesamthaft übergeordnete Ziel stellt dabei immer dar, Möglichkeiten aus der Entfremdung bieten wieder in eine Lebendigkeit und in Verbindungen zu führen. Es ist wichtig, in diesem Zusammenhang immer von "Möglichkeiten" oder

"Potenzialen" zu sprechen. Denn es sind natürlich individuell unterschiedliche Reaktionen, die ein Kunstwerk bei der Betrachterin, dem Betrachter, bei dem Lesen, der Leserin auslösen kann. Es entsteht in jedem Moment ko-kreativ zwischen Kunstwerk und Betrachtenden/Lesenden etwas Neues.

Beide Aspekte, die agogischen wie auch die kurativen und salutogenetischen Elemente des Bilderbuches können zudem bei dem Leser, der Leserin über das verbesserte Selbstverständnis, über Momente der Selbsterkenntnis sowie über Momente der Empathie mit der Figur, mit dem Autor zu einer Selbstempathie, zu einer Selbstzuwendung führen. So können Selbstliebe und Selbstfreundschaft gefördert werden (mehr zur Selbstfreundschaft in *Schmid* 2004).

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich mit einem Gedicht von *Hermann Hesse* (1906) die Lesenden dazu einladen, die Kraft der poetischen Sprache auf sich selbst wirken zu lassen, in sich hineinzuhorchen nach Resonanzen zu lauschen, im "eigenleiblichen Spüren" bei sich selbst nachzuforschen.

*«Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.*

*Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.*

*Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.*

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.»*

(Hermann Hesse, 1906)

3. Inhaltliche Überlegungen

Im vorangegangenen Kapitel konnte das Projekt des Bilderbuches im integrativen Kosmos eingeordnet und angebunden werden sowie die Implikationen für die Gestaltung des Bilderbuches aufgezeigt werden. In diesem Kapitel soll es um die integrativen Überlegungen hinter der inhaltlichen Gestaltung des Bilderbuches gehen.

Die grundsätzliche Idee ist es, die Geschichte einer jungen Frau darzustellen, die durch eine depressive Phase und durch einen therapeutischen Prozess geht. Einerseits sollen das depressive Erleben, Momente der Entfremdung dargestellt werden, andererseits auch Momente der Heilung. In einem ersten Teil des Bilderbuches soll die Geschichte über die Medien des Bildes und der gestalteten Sprache vermittelt werden. In einem zweiten Teil des Buches sollen kurz und prägnant einige Konzepte des Integrativen Ansatzes erläutert werden, die in der Geschichte umgesetzt wurden.

Die Orientierung stellt dabei das Depressions- und Therapieverständnis des Integrativen Ansatzes dar (vgl. *Petzold 2014h*, *Petzold 2014i*, *Petzold 2014m*, *Meier-Holzkecht 2021*). Es soll jedoch nicht der Anspruch des Buches sein eine vollumfängliche Darstellung einer Depressionstherapie nach dem Integrativem Ansatz darzustellen. Vielmehr sollen ein beispielhafter Prozess sowie einige wichtige integrative Konzepte dargestellt werden.

3.1 Depressionserleben

Eine interessante Befragung zu Erfassung des depressiven Erlebens hat Meier-Holzknicht (2021) durchgeführt. Gemäss ihrer Befragung von zwölf Depressionsbetroffenen, beschreiben diese die körperliche Erfahrung während einer depressiven Phase als müde, energielos, kraftlos, träge und schwer, sehr schwer, sprechen von schlechtem Schlaf. Einige Personen berichteten ein Gefühl der Lähmung, Gefühllosigkeit und Taubheit gegenüber allen Empfindungen. Im Bereich der zeitlichen Erfahrung berichteten die Betroffenen von einem verlangsamten oder beschleunigten Zeiterleben. In der sozio-kulturellen Dimension wurde von Gefühlen der Distanz und Trennung von anderen Menschen gesprochen. Es wurden Sorgen geäußert, stigmatisiert zu werden. Über Ängste, Selbstzweifel, Selbstabwertungen wurde geredet. Im Bereich der Gefühle war eine der am häufigsten berichteten Emotionen die Trauer. Zudem wurden Anhedonie, Angst, Stimmungsschwankungen, die Abwesenheit von Gefühlen, das Gefühl der Gefühllosigkeit und Leere berichtet. Zudem wurden Veränderungen des Selbstwertgefühls berichtet. Im Bereich der Kognitionen wurde eine Tendenz zum Grübeln, Gedankenkreisen, eine negative Fixierung auf die Depression sowie Konzentrationsstörungen beschrieben. Im Bereich des Handelns wurde von wenig Antrieb oder Energie berichtet. Im Bereich der Volition berichteten die Befragten von Willensschwäche, Entscheidungsunfähigkeit und fehlendem Durchhaltevermögen.

Im «International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems» (ICD-10; Weltgesundheitsorganisation 2015), einem breit eingesetzten querschnittlichen Diagnosesystem, wird eine depressive Episode durch die Symptome einer gedrückten Stimmung, des Interessensverlusts, der Freudlosigkeit sowie einer Verminderung des Antriebs und einer erhöhten

Ermüdbarkeit als typische Hauptsymptome charakterisiert, ergänzt mit der Anmerkung: «die Verminderung der Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung. Deutliche Müdigkeit tritt oft nach nur kleinen Anstrengungen auf.» (WHO 2015, S. 170). Als andere häufige Symptome werden im ICD-10 eine verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen, Schlafstörungen sowie ein verminderter Appetit aufgeführt.

Das ICD-10 betont jedoch die beträchtliche individuelle Variation des Erscheinungsbildes. Wie individuell das Erleben einer depressiven Phase ist, wird auch in der Befragung von *Meier-Holzknicht* (2021) in den einzelnen Aussagen der Betroffenen deutlich. Auch wenn das berichtete Erleben einer Depression also in Symptome zusammengefasst und gruppiert werden kann, bleibt es doch immer eine sehr individuelle Erfahrung.

Um einen beispielhaften Eindruck davon zu bekommen, wie das depressive Erleben künstlerisch umgesetzt werden kann, werden im Folgenden zwei Beispiele dargestellt. In *Abbildung 4* sehen wir einen weiteren Ausschnitt aus dem Comic «Jana am Abgrund» (*Brühwiler* 2020). *Abbildung 5* zeigt eine Szene der Isolation. Eine eindrückliche Szene des depressionstypischen Grübelns ist zudem in *Abbildung 1* zu sehen. Gerne möchte ich auch auf einen der wohl bekanntesten Bilderbücher für Erwachsene über das Depressionserleben verweisen, das Bilderbuch von *Matthew Johnstone* (2008) «Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte».

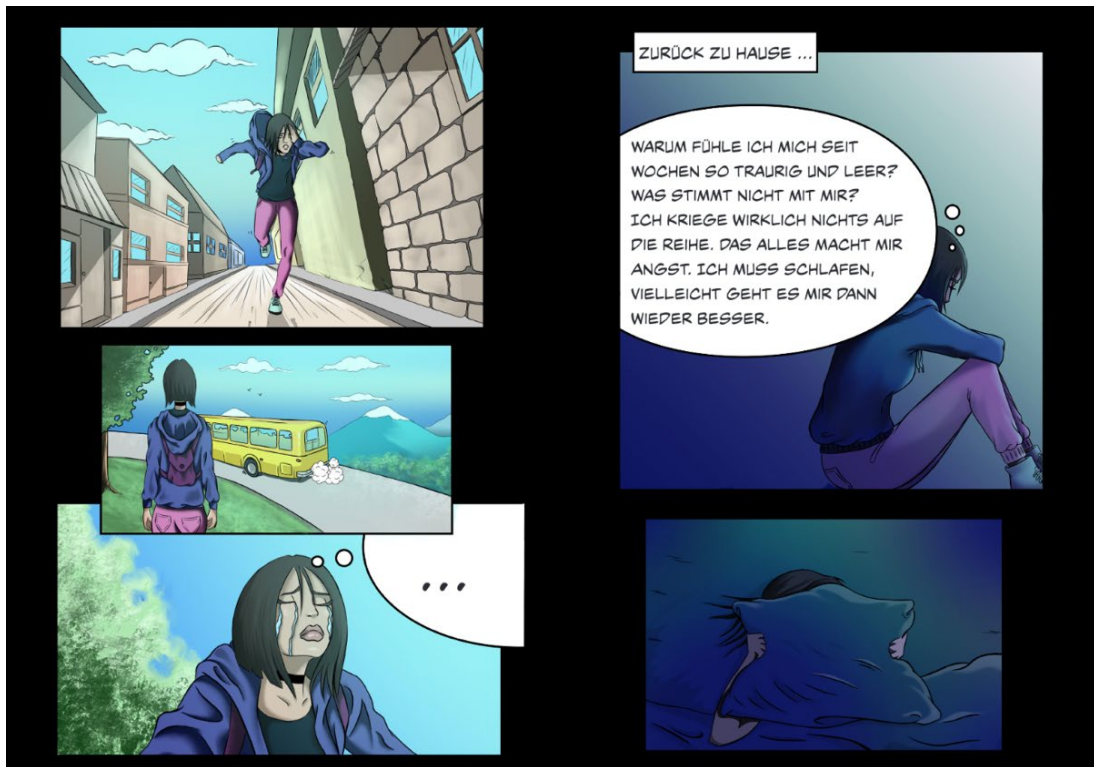


Abb. 4: Darstellung des Depressionserlebens, aus «Jana am Abgrund» (Brühwiler, 2020)



Abb. 5: Isolation (eigene Skizze)

3.2 Integrative Depressionsbehandlung

Ausgehend vom Menschenbild der Integrativen Therapie als *Körper-Seele-Geist-Subjekt in sozialen, kulturellen und ökologischen Lebenswelten* (Petzold, Orth 2017b) ist ein breites Verständnis von Therapie notwendig, um dem Menschen in seiner Komplexität und Multidimensionalität gerecht zu werden (vgl. Petzold 2014i). Dies spiegelt sich auch in dem im Integrativen Ansatz verwendeten Begriff der «Humantherapie» wider. Da eine Depression den gesamten Menschen sowie seine Lebenswelt betrifft, ist es eine Notwendigkeit, die Behandlung ebenfalls ganzheitlich zu gestalten. Dies geschieht in der Integrativen Therapie mit dem theoriegeleiteten Einsatz von "Bündeln von abgestimmten Maßnahmen", die situationsspezifisch und ggf. auch kulturspezifisch zugeschnitten werden müssen (vgl. Petzold 2014i; Ewald et al. 2017). Petzold stellt in dem Grundlagentext zur Depressionsbehandlung folgende Elemente vor, aus denen auf der Grundlage einer sorgfältigen prozessualen Diagnostik, der Lebenslage und der Zielsetzungen der Patientin, des Patienten selektiert werden soll und so ein Bündel von Maßnahmen «geschnürt» werden kann und eine differentielle und ganzheitliche Behandlung entsteht:

- Eine moderne antidepressive **Medikation**
- **Intermittierende fokale Therapie** (Petzold, 1993p) mit den *möglichen* Schwerpunkten der Veränderung von kognitiven, emotionalen, volitiven und sozio-kommunikativen Stilen durch *cognitive, emotional and volitive modeling* bzw. durch das Training sozialer Kompetenz und Performanz (vgl. Petzold 2014i).

- **Netzwerktherapeutische Massnahmen** wie die Stärkung des familialen Netzwerkes durch Familien- und Paartherapie, die Reaktivierung, der Neuaufbau und die Pflege des amikalen Netzwerkes, in denen Prozesse «wechselseitiger Empathie» und eine Erzählkultur gefördert werden und/oder der Aufbau eines kollegialen sozialen Netzwerkes und/oder der Aufbau eines Kontaktnetzes in einem Sportverein, einem Buchclub, einem Angebot der Erwachsenenbildung oder Projekt der Kulturarbeit o.ä. (vgl. *Petzold* 2014i, 2006v; *Ewald* et al. 2017).

- **Leib-, Bewegungs- und sportherapeutische Massnahmen** wie beispielsweise die Lauftherapie, Entspannungstraining, "komplexe Achtsamkeit", die Förderung eines gesundheitsbewussten und gesundheitsaktiven Lebensstils (vgl. *Mei* et al. 1997; *Petzold* 2014i; *Wölfle* et al. 2023).

- **Agogische und kreativtherapeutische Massnahmen** wie die Förderung der beruflichen Reintegration, des Arbeitsverhaltens, der Belastungsfähigkeit, die Förderung von Bildungsmotivation, von Bildungsverhaltens, die Förderung der Sinneswahrnehmung, des kreativen Ausdrucks, von Interessen, von sozialem Engagement und Freizeitgestaltung (vgl. *Petzold* 2014i; ausführlich *Weidler* 2019 und *Scheidt* 2018).

- **Metatherapeutische Massnahmen** wie die Verarbeitung der Krankheitserfahrung, die Reflexion der Hintergründe und Kontexte der Erkrankung, die Reflexion der Erfahrung mit Therapie und Hilfsagenturen, das Bewusstwerden von dem, was wichtig, was gut ist im Leben (vgl. *Petzold* 2014i; *Weidler* 2019).

Eine besondere Stellung in der Depressionsbehandlung im Integrativen Ansatz kommt den «neuen Naturtherapien» zu (vgl. *Petzold* 2014h, m, 2022j). Vor dem Hintergrund, dass depressive Menschen immer wieder berichten, «dass sie die Welt als grau trübe, dunkel erleben und sie sich in einer düsteren Stimmung befinden und sie sich in einer düsteren Stimmung befinden.» (*Petzold* 2014h, S.3) liegt es nahe, «einem solchen 'Eingrauen' des Lebens und einer solchen lähmenden Passivierung des Lebensvollzugs ein psychophysiologisches 'Going Green' durch naturtherapeutische und naturpsychotherapeutische Aktivierung entgegen zu stellen.» (*Petzold* 2014h, S.3). Im Rahmen der neuen Naturtherapien kann zum Beispiel das Einsinken in die Natur, in ihre Lebendigkeit durch meditative Betrachtung wie in der «Green Meditation» (*Petzold, Orth* 2020b) Sinnerfahrung, Trost und Freude am Lebendigen vermitteln (vgl. *Petzold* 2014h; *Petzold, Orth-Petzold, Orth* 2013) oder die multisensorische Stimulierung durch die Natur (Düfte, Geräusche, taktile und kinästhetische Erfahrungen), kombiniert mit Bewegung kann zur Stimmungsbeeinflussung genutzt werden (vgl. *Petzold* 2014h, 2022j). Die neuen Naturtherapien sprechen die ökologische Dimension des Menschen an und spielen damit als Ergänzung und Unterstützung von Psychotherapie eine wichtige Rolle (vgl. *Petzold* 2014h, 2022j). Vor diesem Hintergrund soll den neuen Naturtherapien im Sinne einer flankierenden Massnahme ein wichtiger Platz im Bilderbuch eingeräumt werden.

3.3 Inhaltliche Schwerpunkte

Aus dem vorangegangenen Überblick über die integrative Behandlung von Depressionen geht hervor, wie breit die Integrative Depressionstherapie gestaltet werden muss. Sowohl in der Geschichte als auch in den Sachtexten des Bilderbuches sollen deshalb Schwerpunkte auf einige integrative Konzepte gelegt werden, um neben der Breite auch eine Tiefe in zu erlangen.

Eines dieser Konzepte soll das Konzept der «multiplen Entfremdung und Verdinglichung» sein (vgl. *Osten* 2019; *Petzold* 1987d). Das Konzept ist aus zwei Gründen besonders wichtig für das Bilderbuch. Zum einen ist das Konzept für das Verständnis der Entstehung und entsprechend auch der Behandlung von Depressionen zentral. So wird in der multiplen Entfremdung und Verdinglichung in der anthropologischen Krankheitslehre der Integrativen Therapie die Ursachen psychischer Erkrankungen gesehen. Zum anderen kann dadurch für die Entfremdung und Verdinglichung als krankmachende gesellschaftliche Phänomene unserer Zeit sensibilisiert werden, was eine wichtige Aufgabe der Kulturarbeit darstellt (vgl. *Petzold* 1987d/2017). Entfremdung kennzeichnet dabei multikausale Prozesse, durch die «uns Zugehöriges, Verbundenes, Vertrautes in der Awareness Stehendes, zu einem Fremden, Unvertrauten, Abgespaltenen, Unbewussten wird, durch die sie sich Zugehörigkeit und Bezogenheit lösen und Zusammenhänge zerfallen» (*Petzold* 1987d/2017, S.241). Diese Prozesse können den Menschen in unterschiedlichen Dimensionen betreffen. Es kann zu einer Entfremdung von der eigenen Leiblichkeit, von den Mitmenschen, von der Arbeit, von der Natur bzw. der Lebenswelt, von der Zeit, von Träumen oder von menschlichen Erkenntnisprozessen kommen. Dabei werden Mensch, Natur, das Leben selbst verdinglicht, zu Objekten gemacht, die man verbrauchen kann. «Weil aber das Leben Zusammenhang ist und sich in Lebensbezügen vollzieht, ist Entfremdung für das Leben bedrohlich» (*Petzold* 1987d/2017, S. 241). Auf der salutogenetischen Seite, in der anthropologischen Gesundheitslehre, stehen der Entfremdung und Verdinglichung die Zugehörigkeit/Affiliation und Lebendigkeit gegenüber. Dabei stellen die Arbeit mit kreativen Medien, mit Kunst wichtige Wege dar, auf denen Entfremdetes wieder integriert werden kann, wieder zu Lebendigkeit gefunden werden kann; sei dies auf der individuellen Ebene im Rahmen einer Depressionsbehandlung oder auf gesellschaftlicher Ebene im Rahmen eines Buch-Projekts (vgl. *Petzold*

1987d/2017). Wie Entfremdung künstlerisch umgesetzt werden könnte ist beispielhaft in der folgenden Abbildung zu sehen.



Abb. 6: Entfremdung (eig. Skizze)

Ein weiterer Fokus soll auf das "eigenleibliche Spüren" (Schmitz 2009) und "komplexe Achtsamkeit" (Wölflé et al. 2023) gesetzt werden als Weg aus der Entfremdung in die Verbindung mit dem eigenen Leib und dadurch auch wieder mit der Lebenswelt, wie beispielhaft in *Abbildung 7* künstlerisch dargestellt.



Abb. 7: eigenleibliches Spüren (eig. Skizze)

Ein weiterer Fokus des Buches soll auf die therapeutische Beziehung gelegt werden, da deren Wichtigkeit nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Die therapeutische Beziehung wird, mittlerweile durch die moderne Psychotherapieforschung bestätigt, als das wichtigste Wirkmoment in der Psychotherapie angesehen (vgl. *Wampold, Imel, Flückiger* 2018), auch im Integrativen Ansatz (vgl. *Petzold* 1980g; *Petzold, Müller* 2005/2007). Im Integrativen Ansatz gründet die Wichtigkeit der therapeutischen Beziehung in der metatheoretischen Position, das «Sein Mit-Sein», «Existenz Ko-existenz», der Mensch immer Mit-Mensch ist, der in Ko-respondenzprozessen dem «Anderen» begegnet (vgl. *Petzold, Orth* 2017b).

Ein weiteres Konzept der Integrativen Therapie, das Einzug in das Bilderbuch finden soll, ist das Konzept der «vier Wegen der Heilung und Förderung» (mehr zu den vier Wegen der Heilung und Förderung in *Petzold* 2012h und siehe Anhang). Dieses Konzept erscheint mir ein sehr nützliches Konzept zu sein, das leicht verständlich vermittelt werden kann.

Hinzu soll das Thema des Trostes kommen, «weil TROST zur Überwindung von Belastung, Traumatisierung, Verlusten, Leid und zum Gelingen von Trauerarbeit beiträgt» und so über die Forderung von Überwindungsleistungen «auch Quelle für Seelenstärke, Resilienz, persönliches Wachstum für den Getrösteten wie für den Tröstenden» sein kann (*Petzold* 2015h/2020e, S.37).

Wie zuvor schon erwähnt soll auch ein naturtherapeutisches Element Eingang in das Bilderbuch finden. Durch diese Schwerpunktsetzung soll den unterschiedlichen anthropologischen Dimensionen des Menschen Rechnung getragen werden. Im Konzept des eigenleiblichen Spürens wird die leibliche Dimension des Menschen in den Fokus gesetzt, beim Trost speziell die seelisch-emotionale Dimension, in der therapeutischen Beziehung und den

Naturtherapien die soziale und ökologische Kontext-Dimension. Die genauen Schwerpunkte können sich jedoch während der Umsetzung noch ändern, da prozessorientiert gearbeitet wird, ganz nach dem herakliteischen Prinzip, «dass alles fließt» (vgl. *Petzold, Orth* 2017b).

4. Fazit

Im Verfassen dieser Arbeit wurde mir klar, wie wichtig eine theoretische Einordnung und Herleitung eines solchen Projektes ist, wenn es den Anspruch hat, heilsame Erfahrungen über kunstvolle Elemente zu bieten sowie agogisch hilfreich zu sein. Da der Integrative Ansatz so breit gefasst ist, lassen sich gute Integrative Konzepte dazu finden. So haben das Konzept der Integrativen Agogik, Überlegungen aus der Integrativen Kunsttherapie sowie Überlegungen zum Einsatz von Medien wichtige Anhaltspunkte für die theoretische Konzipierung des Bilderbuches geliefert. Durch die theoretische Anbindung erhält das Projekt einen wertvollen Rahmen und eine Basis, auf der nun schöpferisch gestaltet werden kann. Dabei versteht sich dieser Rahmen, diese Basis als offenes theoretisches Konzept, das sich im schöpferischen Prozess und den damit verbundenen hermeneutischen und metahermeneutischen Prozessen, in ständiger Theorie-Praxis-Verschränkung bereichert, verfeinert oder auch revidiert werden kann.

5. Zusammenfassung/Summary

Zusammenfassung: Integrative Konzeption eines Bilderbuches über Depression und integrative Therapie

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Konzeption eines Bilderbuches, das eine Geschichte über Depressionen und die Depressionstherapie beschreibt. Das Bilderbuch soll einerseits im Sinne der Integrativen Agogik Wissen vermitteln, andererseits soll es Betroffenen heilsame Elemente anbieten. In einem ersten Teil wird das Projekt im integrativen Ansatz eingeordnet. Dabei wird auf die Integrative Agogik sowie auf die heilsame Wirkung von Kunst eingegangen. In einem zweiten Teil geht es um die inhaltliche Konzipierung des Buches und somit auch um das Depressionsverständnis und die Depressionsbehandlung im Integrativen Ansatz.

Schlüsselwörter: Bilderbuch, Depressionen, heilsame Kunsterfahrung, Integrative Agogik, Integrative Therapie

Summary: Integrative conception of a picture book about depression and integrative therapy

This work deals with the conception of a picture book that describes a story about depression and depression therapy. On the one hand, the picture book is intended to convey knowledge in the sense of integrative agogics, on the other hand, it is intended to offer those affected healing elements. In a first part, the project is classified in the integrative approach. Integrative agogics and the healing effects of art are discussed. The second part deals with the content of the book and thus with the understanding of depression and the treatment of depression in the integrative approach.

Keywords: depressions, healing art experience, integrative agogics, integrative therapy, picture book

6. Literaturverzeichnis

- Brühwiler, K. (2020): Jana am Abgrund - ein psychoedukativer Comic über Jugendliche und Depression. 2. Auflage. Norderstedt: BoD – Books on Demand.
- Ewald, A., Krings, R. Petzold, H. G. (2017/2020): Depressionen: Ein integrativ-multiperspektivisches „Arbeitspapier“ mit polylogischen Streifzügen durch soziale, kulturelle, ökologische Wissensbereiche und mit Skizzen zum Thema Selbstkultivierung, Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, auch *POLYLOGE* 39/2020 <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/39-2020-ewald-a-krings-r-petzold-h-g-depressionen-integrativ-multiperspektivische-materialien-mit-streifzuegen-zu-sozialen-kulturellen/>
- Hengartner, M. P. (2017): Lebenszeitprävalenzen psychischer Erkrankungen. *Obsan Bulletin* 5/2017.
- Hesse, H. (1906): Im Nebel. Abgerufen am 02.03.2023 auf <https://hesse.de/gedichte/im-nebel/>
- Johnstone, M. (2008): Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte. München: Verlag Antje Kunstmann.
- Liu, N.H., Daumit, G.L., Dua, T., Aquila, R., Charlson, F., Cuijpers, P. et al. (2017): Excess mortality in persons with severe mental disorders: a multilevel intervention framework and priorities for clinical practice, policy and research agendas. *World Psychiatry*, 16(1): 30-40.
- Mei, S. van der, Petzold, H.G., Bosscher, R. (1997): Runningtherapie, Streß, Depression - ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. *Integrative Therapie* 3, 374-428. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/mei-petzold-bosscher-1997-runningtherapie-integrative-leib-und-bewegungsorientierte-psychotherapiepdf.pdf>
- Meier-Holzknacht, A. (2021): Die Welt sieht dunkel aus und ich fühle mich nicht. Embodiment und leibliche Erfahrung während depressiver Phasen und deren Bedeutung in der Integrativen Humantherapie. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale*

Gesundheit 08/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=meier-holz-knecht-die-welt-sieht-dunkel-aus-und-ich-fuehle-mich-nicht-graduierung-08-2021.pdf>

Mitterhauser-Dubian, H. (2023): UND WEIL ES MIR SCHLECHT GING, GING ICH IN DIE BUCHHANDLUNG. Die Buchhandlung - Ort des Lernen, der Erkenntnis, Ort der Heilsamkeit und Förderung in den pandemischen Jahren 2020-2022. Zum aktuellen Zeitpunkt noch unveröffentlichte Abschlussarbeit zur EAG-FPI-Weiterbildung.

Monet, C. (undatiert, ca. 1915): Seerosen. Abgerufen am 06.03.2023 auf https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Nymphaea_71293_3.jpg

Orth, I., Petzold, H.G. (1993c/2015): Zur «Anthropologie des schöpferischen Menschen». *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 04/2015. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_orth-petzold-1993c-zur-anthropologie-des-schoepferischen-menschen-polyloge-04-2015.pdf

Osten, P. (2019): Integrative Psychotherapeutische Diagnostik (IPD). Facultas Verlags- und Buchhandel AG, Wien. Ubt. GmbH; 1. Edition.

Petzold, H.G. (1977c/2012): Die Rolle der Medien in der integrativen Pädagogik. In: Petzold, H.G., Brown, G., 1977. (Hrsg.) *Gestaltpädagogik. Konzepte der integrativen Erziehung*. München: Pfeiffer, S. 101-123 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/19-2012-petzold-h-g-1977c-2012-die-medien-in-der-integrativen-paedagogik-und-therapie.html>

Petzold, H.G. (1980g): Die Rolle des Therapeuten und die therapeutische Beziehung in der Integrativen Therapie. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 05/2013. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-1980g-rolle-des-therapeuten-therapeutische-beziehung-integrative-therapie-polyloge-05-2013.pdf

Petzold, H.G. (1987b/2017): Gong-Singen, Gong-Bilder und Resonanzbewegung als "Sound Healing". Intermediale Prozesse in der Integrativen Therapie. *Integrative Therapie* 2/3, 194-234; repr. (1989c). In: *Die Heilkraft der Sprache* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/HeilkraftSprache/petzold-1987b-2017-gong-singen-gong-bilder-resonanzbewegung-sound-healing-heilkraft-sprache-29-2017.pdf>

Petzold, H.G. (1987d/2017): Kunsttherapie und Arbeit mit kreativen Medien - Wege gegen die "multiple Entfremdung" in einer verdinglichenden Welt. Vortrag beim Studententag „Entfremdung und Kreativität“ an der EAG 1. 03. 1987, Hückeswagen. *POLYLOGE* Jg. 2016; gekürzte in: *Richter, K.* (Hrsg.), Psychotherapie und soziale Kulturarbeit - eine unheilige Allianz? *Schriftenreihe des Instituts für Bildung und Kultur*, Bd. 9, Remscheid, 38-95; repr. in: *Matthies, K.*, Sinnliche Erfahrung, Kunst, Therapie, Bremer Hochschulschriften, Univ. Druckerei, Bremen 1988. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987d-2017-kunsttherapie-kreative-medien-gegen-multiple-entfremdung-polyloge-06-2017.pdf>

Petzold, H.G. (1993p): Integrative fokale Kurzzeittherapie (IFK) und Fokaldiagnostik – Prinzipien, Methoden, Techniken. In: *Petzold, Sieper, Integrative Therapie*, Bd. III, 985-1048. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-1993p-integrative-fokale-kurzzeittherapie-ifk-fokaldiagnostik-prinzipien-methode-techniken.pdf

Petzold, H.G. (1999b): Psychotherapie in der Lebensspanne. *Gestalt (Schweiz)* 34, 43-46. Textarchiv 1999; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1999b-psychotherapie-in-der-lebensspanne-polyloge-23-2016.pdf>

Petzold, H.G. (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk - Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetischer Erfahrung“. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 07/2001. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_Petzold-Selbst-Kuenstler-Polyloge-07-2001.pdf

Petzold, H.G. (2003e): MENSCHENBILD und PRAXEOLOGIE - 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am «Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung». (1972 –2002) – Teil I bis III. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 06/2003. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2003e-menschenbild-praxeologie-30-jahre-theorie-und-praxisentwicklung-fpi-polyloge-06-2003.pdf

Petzold, H.G. (2006v): Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“. Die „repräsentationale Familie“ als Grundlage integrativer sozialpädagogischer und familientherapeutischer Praxis. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikationen.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 06/2006. Überarbeitet und wesentlich erw. 2009h, *Integrative Therapie* 2, 2010, 161 -250. -

<http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2009h-mentalierung-und-arbeit-mit-der-familie-im-kopf-integrativ-systemische-humantherapie.pdf>

Petzold, H.G. (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die «Vier WEGE der Heilung und Förderung» und die «14 Wirkfaktoren» als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html>

Petzold, H.G. (2014h): Depression ist grau – Therapie grün! – Die «neuen Naturtherapien» in der Depressionsbehandlung. Erschienen in: *Green Care* 4/2014, 2-4. Huber Verlag Bern. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014h-depression-ist-grau-therapie-gruen-neue-naturtherapien-in-der-depressionsbehandlung.pdf

Petzold, H.G. (2014i): Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage – Veränderung des „depressiven Lebensstils“ mit „Bündeln“ komplexer Maßnahmen in der „Dritten Welle“ Integrativer Therapie. Erschienen in: Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014): *Die „Dritte Welle“. Neue Wege der Psychotherapie.* https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2014i-integrative-depressionsbehandlung-neurowissenschaftliche-grundlage-dritte-welle.pdf

Petzold, H.G. (2014m): «GREEN CARE» und GRÜNE THERAPIE: Empowerment gegen graue Depression – «Neue Naturtherapien» für alternative «Ökologisation», ökologische Bewusstheitsarbeit und Integrative Therapie von Dysthymien und Depressionen. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 10/2014. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2014m-green-care-und-gruene-therapie-empowerment-gegen-graue-depression-polyloge-10-2014.pdf

Petzold, H.G. (2015h/2020e): «Integrative Trauer- und Trostarbeit», das «neue TROSTPARADIGMA» – Zur Neurobiologie und Oikeiosis empathischer <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2015h-2020e-integrative-trauer-trostarbeit-neue-trostparadigma-neurobiologie-oikeiosis.pdf> Petzold, H. G. (2019d/2020c): Notizen zur „Oikeiosis“, Selbstfühlen und Naturfühlen. Transversale Selbst-, Natur-, Welterkenntnis, „Green Meditation“, „Green Writing“, „Grünes Handeln“ – anthropologische und mundanologische Konzepte der Integrativen Therapie. *Grüne Texte* 14/2019 <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-2020c-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-14-2019.pdf>; Ohne Vorspann: *Polyloge* 5/2020, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2020e-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-gruene-texte-5-2020.pdf>

publikation.de/downloads/?doc=petzold-2019d-oikeiosis-selbstfuehlen-naturfuehlen-transversal-polyloge-05-2020.pdf.

Petzold, H. G. (2017f): Intersubjektive, „konnektivierende Hermeneutik“, Transversale Metahermeneutik, „multiple Resonanzen“ und die „komplexe Achtsamkeit“ der Integrativen Therapie und Kulturarbeit. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 19/2017. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2017f-konnektivierende-hermeneutik-multiple-resonanzen-komplexe-achtsamkeit-polylog-19-2017.pdf

Petzold, H. G. (2022j): Ökologische Bedrohungen und die heilende Kraft von Natur und Gärten - 50 Jahre „ökopsychosomatischer“ Sicht der Integrativen Therapie auf oikeiotische „Orte und Prozesse des Wachsens“, *Grüne Texte* 8/2022, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022j-oekologische-bedrohung-heilende-natur-50-jahre-oekopsychosomatische-sicht-gruene-texte-08-2022.pdf>

Petzold, H. G. (2022j): Ökologische Bedrohungen und die heilende Kraft von Natur und Gärten - 50 Jahre „ökopsychosomatischer“ Sicht der Integrativen Therapie auf oikeiotische „Orte und Prozesse des Wachsens“, *Grüne Texte* 8/2022, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022j-oekologische-bedrohung-heilende-natur-50-jahre-oekopsychosomatische-sicht-gruene-texte-08-2022.pdf>

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ und „zwischenleiblicher Mutualität“ als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 03/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf>

Petzold, H.G., Müller, M. (2005/2007): Modalitäten der Relationalität – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Erschienen in: Petzold, H.G., *Integrative Supervision*, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2017b): Epitome. POLYLOGE IN DER INTEGRATIVEN THERAPIE: „Mentalisierungen und Empathie“, „Verkörperungen und Interozeption“ – Grundkonzepte für

„komplexes Lernen“ in einem intermethodischen Verfahren „ko-kreativen Denkens und Schreibens“. In: *Petzold, H. G., Leeser, B., Klempnauer, E.* (2017): Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben. Festschrift für Ilse Orth, Bielefeld: Aistheis. S. 885-971. Auch in *Polyloge*. *Polyloge* 31/2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>

Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte* 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf>
Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *POLYLOGE* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2013a): Manifest der Integrativen Kulturarbeit 2013. In: und in: *Petzold, Orth, Sieper* (2014): „Mythen, Macht und Psychotherapie“. Therapie als Praxis kritischer Kulturarbeit. Bielefeld: Aistheis. S. 671-688. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2013-petzold-h-orth-i-sieper-j-2013a-manifest-der-integrativen-kulturarbeit-2013/>

Petzold, H.G., Orth, I., Sieper, J. (2014b): „14 plus 3“. Einflussfaktoren und Heilprozesse im Entwicklungsgeschehen: Belastungs-, Schutz- und Resilienzfaktoren – Die 17 Wirk- und Heilfaktoren in den Prozessen der Integrativen Therapie – A preliminary report (2014) Hückeswagen: EAG und *Textarchiv* 2014. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-sieper-2014d-2016n-14-plus-3-einflussfaktoren-integrative-therapie-polyloge-31-2016pdf.pdf>

Petzold, H. G., Orth, I., Sieper, J. (2019b): Integrative Therapie mit Kreativen Medien, Komplexen Imaginationen und Mentalisierungen als „intermediale Kunsttherapie“ – ein ko-kreativer Ansatz der Krankenbehandlung, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung und Kulturarbeit. *POLYLOGE* 22/2019. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/22-2019-petzold-h-g-orth-i-sieper-j-2008-2010-2019b-integrative-therapie-mit-kreativen/>

- Petzold, H. G., Orth-Petzold, S., Orth, I.* (2013): Freude am Lebendigen und weiser Umgang mit Natur. Die Frische, Kraft und Weisheit integrativer Garten- und Landschaftstherapie – Naturtherapeutische Gedanken, „Green Meditation“, „Therapeutic Guerilla Gardening“. *POLYLOGE* 20/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-20-2013-petzold-h-orth-petzold-s-orth-i.html>
- Reibstein* (2019): Warum Geschichten wirken, wie sie wirken - Eine Arbeit über Aspekte der Erzählanalyse im Hinblick auf den rezeptiven Ansatz der Poesie- und Bibliothherapie im Integrativen Verfahren. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 29/2019. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/29-2019-reibstein-katja-warum-geschichten-wirken-wie-sie-wirken-eine-arbeit-ueber-aspekte-der-erzaehlanalyse-im-hinblick-auf-den-rezeptiven-ansatz-der-poesie-und-bibliothherapie-im-integrativen-ve/>
- Scheidt, K.* (2018): „Schreibgruppen-Erfahrungen mit depressiven Patienten in der Gezeiten Haus Klinik Bonn“. *Heilkraft der Sprache* 21/2018, <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=reibstein-warum-geschichten-wirken-wie-sie-wirken-aspekte-der-erzaehlanalyse-polyloge-29-2019.pdf>
- Schmid, W.* (2004): Mit sich selbst befreundet sein – Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmitz, H.* (2009): Der Leib, der Raum und die Gefühle. Bielefeld und Locarno: Aisthesis Verlag, 2. Auflage.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C.* (2020): Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2020. *Obsan Bericht* 15/2020. *Sieper, J., Petzold, H.G.* (1993c/2011): Integrative Agogik - ein kreativer Weg des Lehrens und Lernens. In: *Petzold, H.G., Sieper, J.* (1993a): Integration und Kreation, 2 Bde., 2. Auflage 1996. Paderborn: Junfermann, S.359-370. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-06-2011-sieper-j-petzold-h-g.html>
- Stocker, D., Stettler, P., Jäggi, J., Bischof, S., Guggenbühl, T., Abreassart, A., Rüesch, P., Künzi, K.* (2016): Versorgungssituation psychisch erkrankter Personen in der Schweiz. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A. (2007): Discrimination in health care against people with mental illness. *International Review of Psychiatry*, 19(2). doi: 10.1080/09540260701278937.

Venzin, S. (2021): Primärprävention: Theoretische Grundlagen für eine emotionsspezifische Psychoedukation in der Allgemeinbevölkerung - Integrative Perspektiven. *Polyloge: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* 28/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=venzin-primarpraevention-theoretische-grundlagen-emotionsspezifische-psychoedukation-polyl-28-2021.pdf>

Wampold, B. E., Imel, Z. E., Flückiger, C. (2018): Die Psychotherapie-Debatte. Bern: Hogrefe.

Weidler, J. (2019): „Wieder in Fluss kommen“ -Natürliche Wege aus der Depression Intermediale Kunsttherapie und Naturerfahrungen als Gruppenangebot auf einer Depressionsstation Ausgabe 08/2019. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=weidler-wieder-in-fluss-kommen-natuerliche-wege-aus-depression-intermediale-kunsttherapie-polyloge-08-2019pdf.pdf>

Weltgesundheitsorganisation (2015): Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F), klinisch-diagnostische Leitlinien. Göttingen: Hogrefe. 10. Auflage 2015.

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. *POLYLOGE* Jg. 2023. <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>

7. Anhang

Synopse der „vier WEGE“ der Heilung und Förderung

	Erster WEG	Zweiter WEG	Dritter WEG	Vierter WEG
Ziele	Bewusstseinsarbeit ► Einsicht, Sinnfindung, kognitive Regulation: <i>„Sich selbst verstehen, die Menschen, die Welt, das Leben verstehen lernen.“</i>	Nach/Neusozialisation ► Grundvertrauen, Selbstwert, emotionale Regulation: <i>„Zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum Freund werden.“</i>	Erlebnis/Ressourcenaktivierung ► Persönlichkeitsentfaltung/gestaltung, Lebensstiländerung: <i>„Neugierde auf sich selbst und Andere, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehungen entfalten.“</i>	Exzentrizitäts/Solidaritätsförderung ► Metaperspektive, Solidarität, Souveränität: <i>„Nicht alleine gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen.“</i>
Inhalte	Lebenskontext/kontinuumsanalyse, Problem-, Ressourcen-, Potential-, Lebenszielanalysen, Biographie- u. Identitätsarbeit, Zukunftsplanung, Sinn- u. Wertefragen, Neubewertungen (appraisal), Änderung von kognitiven Stilen und des Lebensstils durch <i>korrigierende kognitive Einsicht</i>	Stärkung von Grundvertrauen u. Selbstwert, Restitution beschädigter Persönlichkeitsstrukturen, des emotionalen Spektrums, der empathischen Kompetenz, der Beziehungsfähigkeit, Neuwertungen (valuation), Änderung emotionaler Stile durch <i>korrigierende emotionale Erfahrungen</i>	Erschließung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen/Potentiale, Kreativitätsförderung, Netzwerk-Enrichment, Aktivierung Hemmung dysfunktionalen Verhaltens, Lebensstiländerung durch <i>alternative, kognitive/emotionale Erfahrungen und multisensorische/multisensory Performanzen</i> .	Exzentrische, mehr- u. metaperspektivische Betrachtung von Lebenslage, Entfremdungsproblemen, Lebens-Zukunftsplanung, Netzwerkentwicklung, Wertefragen, Identitätsarbeit, Lebensstiländerung durch <i>gemeinsame kognitive/emotionale Erfahrungen und multisensorische/multisensory Performanzen</i>
Methoden/Techniken	Narrative Praxis, Beziehungsarbeit, Sinngespräch, tiefenhermeneutisches Verstehen u. Durcharbeiten, Metareflexion, cognitive modelling, Problemberatung	Emotionale Differenzierungsarbeit im Beziehungsprozess, Regressionsmethoden, bottom-up/ top-down emoting, Hemmung durch Alternativemoting, Netz-Werk-/Konvoiarbeit	Kreativ-, Sport-, Bewegungstherapie, Rollenspiel, positives Emoting, Freizeitaktivierung, Performanztraining, Netzwerkpflege, Natur- u. ästhetische Erfahrungen, kreative Medien, Hausaufgaben, Tagebuch	Netzwerk- u. Projektarbeit, Gruppentherapie, CaseManagement, assertives Training, Kontrolltraining, Sozialberatung, Empowerment Training, Exchange Learning, Co-Counseling, Selbsthilfe, Bildungsarbeit
Modalitäten	III. konfliktzentriert/störungsspezifisch, einsichtsorientiert, ggf. VI. medikamentengestützt	III. konflikt-/störungsspezifisch, II. erlebniszentriert/emotionsorientiert, ggf. V. netzwerk- u. VI. medikamentengestützt	II. erlebnis- u. I. übungszentriert, V. netzwerkorientiert, IV. supportiv, ggf. VI. medikamentengestützt	V. netzwerkorientiert, IV supportiv, II. erlebnis- u. I. übungszentriert, ggf. VI. medikamentengestützt

(Petzold, 2012h)