



## Wenn nicht bei den scheinbar Gesunden, dann wenigsten bei den Kranken!

**Autor: Dr. med. Kilian W. Mehl**

Nichts prägt nachhaltiger als die eigene tiefe Erfahrung („gebranntes Kind scheut das Feuer“). Rein sachliche bzw. kognitiv erarbeitete Konzepte oder reines Wissen um die Dinge bringen oft nicht die nachhaltigen Veränderungen, die für unsere Gesundheit nötig sind.

Neurophysiologisch und evolutionsbiologisch sind wir darauf angelegt, Handeln als positives Prinzip zu erkennen, uns an das Lösen von Aufgaben und Bewältigen von Problemen zu begeben und dieses erfolgreich zu meistern. Mit dieser positiven Bewältigungserfahrung erlangen wir die Kompetenz, die wir für ein gelingendes Leben benötigen. Individuell erfahrungsorientiert angeleitet erfahren wir mit dem Therapeuten so alte und neue Verhaltensmuster. Meist maximal „emotional geladen“ treten so die Reiz- und Reaktionsmuster gravierender und unmittelbarer zutage. Auch können Assoziationen zu biographischen Erlebnissen und Erfahrungen mit dem notwendigen Transferlernen bearbeitet werden. Gelungene Bewältigung empfindet unser Gehirn als Belohnung, und Erkenntnisse aller Art können so tiefer verankert und zu neuer Erfahrung oder emotional-kognitiv korrigierender Erfahrung werden.

### Hochseilgärten

Diese Anlagen sind Mittel der Wahl für individuums-relevante Anliegen und Entwicklung der Persönlichkeit.

### Methode

Beispielhaft angewandte Hochseilexposition in einem stationären integrativen Setting.

Das konkrete Prozedere richtet sich dabei nach dem folgenden Schema: In einem halbstündigen Vorgespräch werden zwischen „Hochseiltherapeut“ und Patient mögliche und „unmögliche“ Szenarien des Erlebens und mit ihnen eventuell verknüpfte Ziele erarbeitet. Diese haben meist schon in dieser Phase hohen Bezug zum laufenden integrativen, therapeutischen Prozess bzw. zum „alltäglichen“ Leben und seinen vielfältigen Problemen. In der Umgangssprache werden diese Ziele meist etwa so umrissen: „einen ersten Schritt tun“, „ein Ziel erreichen“, „die Unterstützung in der Gruppe annehmen“, „mit Ängsten umgehen“, „scheitern können“, „Herausforderungen annehmen“, aber auch „sich durchsetzen können“, „warten können“, „Altes zugunsten Neuem loslassen“ usw. Spezielle Inhalte werden konkret transderivational oder metaphorisch bearbeitet. Etwas spezifischer betrachtet, werden Ziele und Absichten dann auf die individuelle Problematik des Patienten ausgerichtet, beispielsweise: „ich kann nichts“, „ich soll immer funktionieren“, „nie darf ich“, „wenn ich..., dann kommt immer“ usw. So kann es später auf dem Hochseil zur erfahrbaren Korrektur von alten, verwurzelten (falschen) Glaubenssätzen sowie „Soll- und Muss-Vorstellungen“ kommen.



Die Exposition auf dem Hochseil dauert pro Sitzung ca. 2-3 Stunden. Ein Therapeut und zwei Sicherheitstrainer begleiten den Patienten während dieser Hochseilbegehung. Nach der Exposition findet eine mindestens halbstündige Reflektion statt. In diesem Nachgespräch wird das Erfahrene bearbeitet oder ein Bezug zur Krankheit oder zur Alltagsrealität des Patienten hergestellt. Der Therapeut hilft dem Patienten, seine Möglichkeiten zu reflektieren und neu einzuschätzen. In dieser zunächst klärungs-, dann bewältigungsorientierten Phase geht es letztendlich um die Integration des Erfahrenen und die Intentionsbewertung in die Handlungsplanung des Patienten.

Eine solche psychophysische Exposition findet während des stationären Aufenthaltes (auch poststationär) in der Regel zweimalig statt, und zwar mit ausreichendem Abstand zwischen den Begehungen. Der Therapeut versucht in der Folge mit dem Patienten der Intentionsrealisierung näher zu kommen bzw. diese durchzuführen. Der Patient soll dabei „hautnah“ erfahren, wie seine Lebensprobleme bzw. das zukünftige Leben bewältigbar werden könnten. Hierbei wird nicht nur auf pathologische Verhaltensmuster, sondern - entsprechend dem Klinikkonzept - auf salutogenetische Ressourcen geachtet (vgl. Antonovsky, 1997).

### **Niederparcours**

Der Niederparcours ist das Mittel der Wahl bei sozialrelevanten Dingen, also dem Leben in der Gemeinschaft und der Interaktion zwischen Menschen.

### **Intuitives Bogenschießen**

Heutiges Bogenschießen ist der Nachfahre einer Jagd- und Kampftechnik mit langer Tradition. Am häufigsten wird es in Vereinen, als Hobby oder Leistungssport betrieben. Dabei geht es um Körperbeherrschung und technische Perfektion. Eine andere Linie ist die Ausübung des Bogenschießens als rein meditative Übung ohne die übliche Leistungsorientierung (kyode in der Tradition des japanischen Zen). Das Bogenschießen kann so als therapeutische Vorgehensweise und zur Selbsterfahrung eingesetzt werden. Bei diesem therapeutischen Bogenschießen werden das sportliche und das meditative Element in eine Vorgehensweise integriert, die das Erleben des Patienten sowie die Klärung und Bearbeitung psychophysischer Vorgänge in den Vordergrund stellt.