

## Rezension

Kilian Mehl (Hrsg.):

**Erfahrungsorientierte Therapie. Integrative Psychotherapie und moderne Psychosomatik.**

Berlin 2017 (Springer).

ISBN 978-3-662-54543-0. 177 S., 26,99 Euro



Kurt Hahn hat den Begriff der Erlebnistherapie geprägt. Er bezeichnete damit seinen Versuch, mit erlebnisorientierter Pädagogik die kranke Gesellschaft zu heilen. Erstmals hat die Fontane-Klinik in Motzen bei Berlin den Begriff Erlebnistherapie 1996 ernsthaft im Rahmen einer gleichnamigen Fachtagung 1996 verwendet. 2004 folgte eine weitere Fachtagung an diesem Ort, und im gleichen Jahr veröffentlichte Rüdiger Gilsdorf seine Dissertation im EHP Verlag: „Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie.“ Inzwischen sind vor allem in Fachzeitschriften zahlreiche Studien und Praxisberichte veröffentlicht worden.

Die Klinik Wollmarshöhe und ihr Chefarzt Prof. Dr. Kilian Mehl sind in den letzten 20 Jahren zu einem Zentrum erlebnistherapeutischer Bemühungen im deutschsprachigen Raum gewachsen. Nun hat Kilian Mehl ein Buch herausgegeben mit einem sehr sympathischen Titel: „Erfahrungsorientierte Therapie.“ Geschickt vermeidet er dadurch den etwas vorbelasteten Begriff der Erlebnistherapie. „Die größten Wirkimpulse auf die Systemkonzeption Mensch hat zweifellos das Leben“. So der erste Satz im Vorwort des Buches. Antoine de Saint-Exupéry hat in seinem Roman „Wind, Sand und Sterne“ die gleiche oder ähnliche Erkenntnis etwas poetischer ausgedrückt: „Die Erde schenkt uns mehr Selbsterkenntnis als alle Bücher, weil sie uns Widerstand leistet.“ Erfreulich ist aber die therapeutische Haltung, die sich dahinter verbirgt und die vergleichbar ist mit der aktuellen pädagogischen Diskussion: ganzheitlich, systemisch, nah dran an aktuellen Forschungsergebnissen aus Lern- und Gehirnforschung und nah dran an der Praxis.

Im ersten Kapitel „Das Prinzip des Lebendigen – Einführung in die Therapie und Praxis der erfahrungsorientierten Therapie (EOT)“ geht Kilian Mehl auf diese grundlegenden Haltungen, Theoreme und Konzepte ein. Bei der Systemkonzeption Mensch, eine treffende, aber unschöne Bezeichnung, muss man die drei Ebenen körperlich, seelisch und geistig unterscheiden, „die

über starke Wechselwirkungen verbunden sind“ (S. 3). Das ist nahezu identisch mit Pestalozzis Konzept von Kopf, Herz und Hand. Komplexer und sehr komplex wird es, weil die psychoneuronalen Grundsysteme ebenso zu beachten sind wie diagnostische Erkenntnisse, die durch moderne psychosomatische Verfahren gewonnen werden. Dazu braucht es die Neurobiologie und die Tiefenpsychologie. Wer den weiteren Ausführungen folgt, wird auf die Unterschiede zwischen Pädagogik und Therapie stoßen (S. 17), denen man nur zustimmen kann. Anschließend werden die Facetten der „Erfahrungsorientierten Therapie (EOT)“ dargestellt. Wie wird aus einem Erlebnis eine Erfahrung? Mehl geht dieser Frage in vielen Details nach. Diese Frage beschäftigt auch die Pädagogik. Michl (2015, S. 11) hat eine E-Kette konstruiert, die vom Ereignis bis zur Erkenntnis reicht. Abstreiter et al. (2017, S. 101 ff.) haben diese E-Kette erweitert und bereichert. Die Erkenntnis, dass Körper und Psyche eng zusammengehören und eine Spirale der Er- oder Entmutigung begründen können, unterlegt Mehl mit vielen Forschungsergebnissen. Anschließend werden die Praxis der EOT und die Verortung der EOT im Gefüge psychotherapeutischer Methoden beschrieben. Mit einer kurzen Zusammenfassung endet dieser Beitrag, der das Fundament darstellt, auf dem eine weitere Ausdifferenzierung und Einblicke in die Praxis aufgebaut werden können.

Im folgenden Beitrag von Wilhelm Joos geht es vor allem um die Frage, wie die EOT somatische Defizite korrigieren kann. Joos stellt dies am Beispiel der Herzratenvariabilität dar, die durch körper- und erfahrungsorientierte Therapie nachhaltig verbessert werden kann. Uli Lakemann, der seit Jahrzehnten in Praxis und Theorie des therapeutischen Handelns Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt und veröffentlicht hat, stellt in seinem Beitrag den „Stand der internationalen Forschung“ dar. Das ist ein wichtiges Anliegen, denn Adventure Therapy hat, wenngleich inhaltlich deutlich breiter gefasst als die deutschsprachige Variante, eine lange Tradition. Schon nach den

ersten Sätzen, in denen Lakemann zufällige und verblüffende Erkenntnisse zur Heilung von Tuberkulosepatienten aus dem Jahre 1901 mitteilt, steigt die Leselust. In den erlebnistherapeutischen Ansätzen wird der Patient „eher zu einem aktiven Teilnehmer, als dass er von außen therapiert wird.“ (S. 75) Lakemann bringt es bestens auf den Punkt, wo fundamentale Unterschiede zu den meisten psychotherapeutischen Ansätzen liegen. Der Beitrag von Lakemann ist umfassend, fundiert und so grundlegend, dass er eine große Bereicherung dieses Buches darstellt.

Es folgen mehrere Praxisberichte. Kilian Mehl fasst die Ergebnisse seiner Erfahrungen mit Patienten in Hochseilgärten zusammen. Der Arzt, Therapeut und Bergsportler Thomas Lukowski hat reiche Erfahrungen mit dem therapeutischen Klettern. Seine Forschungsergebnisse und praktischen Konzepte hat er hier in verkürzter Form zusammengefasst. Sein aktuelles, sehr lesenswertes Buch werden wir in dieser Zeitschrift gesondert besprechen. Karl-Heinz Schäfer etabliert das therapeutische Bogenschießen als Element der EOT und Thomas Klein-Isberner und Katja Wenzel verstehen die EOT als komplementäre Behandlung im Spektrum der therapeutischen Maßnahmen an der Klinik Wollmarshöhe. Mit einem Beitrag von Uli Lakemann über ein Modellprojekt zur Bedeutung der Erlebnispädagogik für die Rehabilitation von Menschen mit psychischen Störungen endet dieses Buch.

Nach der sehr umfangreichen Dissertation von Rüdiger Gilsdorf, die für manchen Leser zu schwere Kost bedeutete, und vielen Fachbeiträgen in diversen Fachzeitschriften ist diese Veröffentlichung die erste Buchpublikation zu diesem Arbeitsfeld im deutschsprachigen Bereich. Erstmals wird die erfahrungsorientierte Therapie als komplexe und kompakte Therapieform gewürdigt. Für erlebnispädagogisch versierte Leserinnen und Leser verursacht diese Publikation eine große Bestätigung und Genugtuung zur Frage der Wirksamkeit des erlebnis- und handlungsorientierten Lernens. Man kann hoffen, dass diese Studie vor allem in therapeutischen Kreisen gelesen und gewürdigt wird. Die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper sind dicht und vielfältig und wurden gleichzeitig bislang in der deutschsprachigen Psychotherapie nahezu ausgeblendet. Dieses Buch könnte der Anfang von ganz neuen psychotherapeutischen Konzepten werden.

Prof. Dr. Werner Michl M.A.