

> BEWÄLTIGUNG

## Hoch auf dem Seil

Psychosomatikkliniken entdecken Klettern als Therapie

Die Therapie findet fünf oder zehn Meter über dem Boden statt. Seit rund acht Jahren begeben sich Therapeuten der psychosomatischen Fachklinik Wollmarshöhe in Bodnegg mit ihren Patienten auf Wegstrecken in luftiger Höhe. Sie gehen miteinander – mit Auffangleinen abgesichert – über Seile, Stämme, Drähte und absolvieren verschiedene Übungen.

Eine solche Anlage – vor acht Jahren in Deutschland noch einmalig – nennt man „Hochseilgarten“. In der Klinik Wollmarshöhe wird sie für die therapeutische Arbeit genutzt. Das integrative Behandlungskonzept, das auf klassischen Einzel- oder Gruppentherapien aufbaut, umfasst auch „erfahrungsorientierte“ Elemente – wie eben den Hochseilgarten.

Nicht wenige Fachkollegen stehen diesem Therapieverfahren eher skeptisch gegenüber. Es wirkt auf sie wie eine Art Gefühlszirkus, der trefflich zur Sensationsgier unserer „Erlebnisgesellschaft“ passt. Dies wird der Sache aber nicht gerecht. Natürlich sind die Teilnehmer bei der Therapie auf dem Hochseil maximal „emotional geladen“ – und das ist auch die Absicht. Die Reiz- und Reaktionsmuster treten in dieser Situation unmittelbarer und deutlicher hervor als im Alltag. Auf höchst authentische und ungefilterte Weise erlebt der Patient Angst und Bedrohung, erfährt aber auch seine eigene Kompetenz. Als therapeutische Richtschnur gilt das Motto: „Wahrnehmen, was wirklich ist“.

Die Erfahrungen und Erlebnisse werden sowohl vor als auch während und nach den Höhenübungen besprochen, bearbeitet, gemeinsam „ausgedeutet“. Ziel ist, dass der Patient Einsichten, die ihm nur „kognitiv“ bekannt sind, in einer ungewöhnlichen Situation sehr praktisch erlebt, um sie in den Alltag transferieren zu können: Kenne ich mein Verhalten im Hochseilgarten – zum Beispiel die Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen – auch aus anderen Situationen in meinem Leben?

Neben das forcierte Kennenlernen der eigenen Person tritt die positive Bewältigungserfahrung. Eine Aufgabe erfolgreich gemeistert zu haben gibt uns jenes Maß an Grundkompetenz, jenes Quantum Selbstvertrauen, das wir als Fundament für ein gelingendes Leben benötigen. Es ist gewiss kein Zufall, dass Lern- und Erfahrungsbegriffe wie „erfassen“ und „begreifen“ eigentlich eine körperliche Aktivität beschreiben.

Die neuen Verfahren, mittlerweile auch in anderen Häusern genutzt, werden in der Klinik Wollmarshöhe in einer Studie wissenschaftlich untersucht und einer externen Qualitätskontrolle unterzogen. *Kilian Mehl, Till Bastian*



Dr. Kilian Mehl ist leitender Arzt der psychosomatischen Fachklinik Wollmarshöhe; Dr. Till Bastian ist dort als Therapeut tätig.

www.klinik-wollmarshoehoe.de