

Fachartikel

Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl

Erfahrungslernen in therapeutischen Konzepten

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 allein oft nicht die nachhaltigen Veränderungen, die für unsere Gesundheit nötig sind.

Neuropsychologisch 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 angeleitet erfährt der Klient im Erfahrungslernen mit dem Therapeuten so alte und neue Verhaltensmuster. Meist maximal „emotional geladen“ treten so die Reiz- und Reaktionsmuster gravierender und unmittelbarer zu Tage. Auch können Assoziationen zu biographischen Erlebnissen und Erfahrungen mit dem notwendigen Transferlernen bearbeitet werden. Gelungene Bewältigung empfindet unser Gehirn als Belohnung, Erkenntnisse aller Art können so tiefer verankert und zu neuer Erfahrung oder emotional-kognitiv korrigierender Erfahrung werden. Diese wirken wiederum verhaltensrelevant und persönlichkeitsprägend.

Das Mittel der Wahl für individuumsrelevante Anliegen und Entwicklung der Persönlichkeit ist beispielsweise der Hochseilgarten.

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 Reflexion statt. In diesem Nachgespräch wird das Erfahrene besprochen 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, die Intentionsbewertung und die Handlungsplanung des Patienten.

Eine solche psychophysische Exposition kann initial einmalig, aber auch mehrfach und zwar mit ausreichendem Abstand zwischen den Begehungen, stattfinden. 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 des Konzeptes, auf salutogenetische Ressourcen geachtet (vgl. Antonovsky, 1997). Betont sozial-relevante Anliegen können

mit Patientengruppen erfahrungstherapeutisch beispielsweise auf dem Niederparcours oder in speziellen Indoor-Planspielen bearbeitet werden. Die Bandbreite ist groß – entscheidend ist immer, die wichtigen Inhalte durch die Methode erfahrbar zu machen.

Autor:

Prof*. Dr. med. Kilian W. Mehl, geb.: 1953
Arzt, Psychotherapeut, Coach
Leiter der Privatklinik Wollmarshöhe und
des Seminarzentrums Highrope Wollmarshöhe

Klinik Wollmarshöhe

Fachkrankenhaus für
psychosomatische Medizin
Internistische Medizin
Neuropsychologie/Neurologie
Psychiatrie
Wollmarshofen 14
88285 Bodnegg

Sekretariat und Verwaltung der Wollmarshöhe:

Ansprechpartnerin: Christa Drews, Alexandra Lacerti
Tel.: 0049 (0)7520 927-0
Fax: 0049 (0)7520 2875
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr
www.klinik-wollmarshoehe.de
info@klinik-wollmarshoehe.de

Forschung und Presse:

Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl
kommunikation@wollmarshoehe.de

*Staatl. Univ. Rugis/Moskau