

## Wahrnehmen was wirklich ist

### Pro und Contra Hochseilgarten?

Ein Hochseilgarten ist ein an langen Stämmen in der Höhe aufgebauter Parcours aus Seilen, Stämmen, Drähten. Mehr ist es zunächst nicht.

Vergleichen kann man ihn zunächst vielleicht mit jedem anderen (Sport)-Gerät. Na ja, vielleicht gibt es doch noch was. Der Adrenalinjunkie kann sich mit der schwindelnden Höhe auseinandersetzen oder über seine Grenzen gehen.

Offt ist Obiges die Grundlage einer Pro- und Contradiskussion, die unter Managementtrainern, Sporttherapeuten, Erlebnistherapeuten geführt wird. Dies entspricht aber vergleichsweise der Diskussion über die langen, spitzen, runden oder kurzen Messer des Chirurgen. Welches Messer ist das Beste?

Diese Sichtweise ist zu kurz! Der Chirurg schaut sich den Patienten an. Ist er groß, ist er klein, ist er dick. Dann schaut er sich das Problem an: Was muss rein, was muss raus, was muss weg, wo liegt es. Dann wählt er die Instrumente und setzt sie je nach seiner Geschicklichkeit und Professionalität spielerisch ein. Ähnlich verhält es sich mit der Arbeit am Lernmedium Körper-Seele-Geist, also mit der „emotionalen Operation am offenen Herzen“ auf dem Hochseilgarten.

Nicht also das Trainingsinstrument (Hochseilgarten, Niederparcours) darf alleinige Grundlage der Pro- und Contradiskussion sein. Entscheidend ist der professionelle, differenzierte, flexibel und individuell gestaltete Einsatz des Anwenders (Trainer, Therapeut, Coach). Der Coach wird Lerntheorie, Interaktivität, erlebnisorientierte Verankerung individuell und situationsbedingt in der Persönlichkeits-, Team und Prozessentwicklung gestalten.

Dennoch kann das Instrument natürlich nicht ganz beliebig sein. Ein Hochseilgarten hat viele Vorteile. Der Wichtigste: Der höchst emotionalisierte Zustand des Teilnehmers auf dem Hochseilgarten (Spannung, Konzentration, Angst) gewährleistet die umfassende Erfahrung. Nichts prägt nachhaltiger als die eigene tiefe Erfahrung („Gebranntes Kind scheut das Feuer“). Reine sachliche, bzw. kognitiv erarbeitete Konzepte oder reines Wissen um die Dinge bringen nicht die nachhaltige Veränderung in Persönlichkeits-, Team- und Prozessentwicklung.

Bei den Instrumenten, sei es In- oder Outdoor, können sicherlich Schwerpunkte gesetzt werden. Der Hochseilgarten ist das Mittel der Wahl bei der Persönlichkeitsentwicklung.

Der Niederparcours ist das Mittel der Wahl bei Teamentwicklung. In Kombination kann ich spezifische Aufgaben vortrefflich bearbeiten.

## Was nun kann ich denn erfahren?

Neben den spezifischen Erfahrungen bzgl. meiner Person oder meines Teams (Unterstützungssysteme in Gruppen, gemeinsame Zielfindung, Rollenverteilung, eigene Blockaden erkennen, Körperwahrnehmung und -beherrschung, Training von Schlüsselqualifikationen, Veränderungsprozesse vorbereiten, Risikobereitschaft, etc.) ist es vor allem die ungemein wichtige positive Bewältigungserfahrung.

Neurophysiologisch und evolutionsbiologisch sind wir darauf angelegt, Handeln als positives Prinzip zu erkennen, mich an das Lösen von Aufgaben und Bewältigen von Problemen zu begeben und diese erfolgreich zu meistern. Mit dieser positiven Bewältigungserfahrung erlange ich die Kompetenz, die ich für ein gelingendes Leben benötige. Individuell angeleitet vom Coach, Trainer oder Therapeuten erfahre ich so alte und neue Verhaltensmuster, die mich im Alltag auch prägen. Auf dem Hochseilgarten bin ich nicht plötzlich ein anderer Mensch. Der Hochseilgarten ist ein komprimiertes, künstliches „Leben“, in dem ich mich „verhalte“ wie im Alltag. Neben dem zeitlichen und inhaltlichen Komprimationsvorteil kommt hinzu, dass der Teilnehmer hier maximal „emotional geladen“ ist und so die Reiz- und Reaktionsmuster gravierender und unmittelbarer zu Tage treten.

Gerade in Führungsseminaren hat man es mit Leuten zu tun, die maximal trainiert sind, in „beladenen Situationen“ mit dem Kopf und dem Intellekt „alles platt zu machen“ oder bewältigen zu wollen. Das geht im Hochseilgarten nicht. Emotion überlagert Kognition. Das „innere Verhalten“, welches wirklich wichtig ist, schlägt durch. Das antrainierte „äußere Alltagsverhalten“ tritt in den Hintergrund. Die Situation ist ungefiltert, ungeschminkt, mit höchster Authentizität. Wahrnehmen was wirklich ist!

Es geht während des Trainings also nicht um die Bewältigung verschiedener Aufgaben, quasi gleich einem sportlichen Wettkampf, sondern um das Verhalten während der Begehung. Der Weg ist entscheidender als das Ziel.

Hierbei bleibt der springende Punkt, ob es dem Coach oder Trainer gelingt, kognitive Inhalte erfahrbar zu machen, korrigieren und in den Alltag transferieren zu können (Kenne ich das Verhalten von mir und den anderen Teilnehmern im Hochseilgarten auch aus Situationen in meinem Leben? Konkurriere ich als Einzelkämpfer? Benutze ich Ressourcen der Kollegen? Kann ich führen? Kann ich vertrauen? Wann greife ich in Prozesse ein? Und vieles mehr).

## Nicht nur für „Gesunde“

Sehr deutlich werden solche Effekte auch bei kranken Menschen untersucht. Vor 11 Jahren begann an der Klinik Wollmarshöhe, erstmalig in der Bundesrepublik, ein Pilotprojekt, in dem die Patienten regelmäßig, adjuvant und therapiebegleitend auf dem ersten klinikeigenen Hochseilgarten in Deutschland psychophysisch exponiert wurden. Aktuell wurde dieses Jahr ein Hochseilgarten der zweiten Generation nach den Erfordernissen von Therapie und Personaltraining völlig neu konzipiert und erbaut (Bild). Hierbei zeigte sich, dass die therapeutisch begleitete Exposition wesentlich für das klärungsorientierte und bewältigungsorientierte Vorankommen ist und somit zur schnelleren Gesundung des Patienten beiträgt. Die Methode wird wissenschaftlich-klinisch unter-

sucht und einer externen Qualitätskontrolle unterzogen. Mittlerweile ist diese Art der Behandlung fester Bestandteil des integrativen Behandlungskonzepts der Klinik Wollmarshöhe, wird aber auch konsiliarisch durch andere Häuser genutzt. Eine große Studie (n = 247), („Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie“, Dr. med. Kilian Mehl, Dipl. Psych. Markus Wolf, Springer 2008) zeigt die signifikanten Wirkimpulse und Effektstärken durch professionelle Arbeit auf dem Hochseil.

Bei allem soll natürlich das Entwickeln und Lernen Spaß machen. Nichts nämlich prägt sich besser ein, als ein lustvoller, fördernder Event mit positiven Ereignissen, die unser Leben bereichern und uns weiter bringen. Überwiegen die positiven Ereignisse, so speichern sich diese in bestimmten Hirnarealen ab. Der Teilnehmer bekommt Lust auf Herausforderung und Leben, durch die Erkenntnis des Prinzips des Lebendigen. Gelungene Bewältigung empfindet das Gehirn sozusagen als Belohnung. Überwiegen die nicht vorteilhaften Ereignisse und entwickle ich mich nicht, erhöht sich die Gefahr, dass mein Leben nicht gelingt. Ich befinde mich im Teufelskreis der Ängste, die mir mein Leben, die Arbeit und das Dasein so vermiesen.

## Körper, Seele, Geist sind eins

Es ist kein Zufall, dass Erkenntnisbegriffe wie „Erfassen“ und „Begreifen“ eigentlich eine körperliche Aktivität beschreiben. So kommen wir letztendlich zu einem eindeutigen Pro – wenn die Inhalte und das Konzept stimmen – für Outdoor und Hochseilgarten.

Vielleicht so: Wenn Körper, Seele und Geist eins sind, wird es das beste sein, wenn ich mich in einer quasi komplexen „Gesamtbewegung“ in meinem Denken, Wahrnehmen und Handeln weiter entwickle zu höherer Bewältigungskompetenz und hin zu einem gelingenden Leben. Diesen „dynamischen Flow“ kennen wir. Wir bezeichnen und empfinden ihn schlechthin als „Glück“.

### **Autor:**

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

### **Forschung und Presse:**

Ansprechpartner:  
Prof. Dr. med. Kilian W. Mehl  
[kommunikation@wollmarshoehe.de](mailto:kommunikation@wollmarshoehe.de)

### **Die Wollmarshöhe**

#### **Seminarzentrum**

Persönlichkeits-, Team- und  
Prozessentwicklung  
Wollmarshofen 14  
88285 Bodnegg

### **Beratung und Information**

#### **Seminarzentrum:**

Ansprechpartnerin: Nicole Zerr  
Tel.: 0049 (0)7520 927-0  
Fax: 0049 (0)7520 927-100  
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr  
[www.wollmarshoehe.de](http://www.wollmarshoehe.de)  
[n.zerr@wollmarshoehe.de](mailto:n.zerr@wollmarshoehe.de)

\*Staatl. Univ. Rugis/Moskau