

### Patienten auf dem Hochseil Studie belegt therapeutischen Effekt

24 mächtige Douglasienstämme aus den Fürstlich Fürstenbergischen Wäldern, einen halben Meter dick und 14 Meter hoch. Drei Kilometer Stahlseil und ein Fundament aus 300 Tonnen Beton. Dies sind die Eckdaten für den modernsten Hochseilgarten Deutschlands, der am 19. September von der Klinik Wollmarshöhe bei Bodnegg im Allgäu eröffnet wird. Er dient nicht dem Spaß und Kick, sein Zweck ist erfahrungsorientiertes Lernen und Therapie, und er ist speziell für diesen Bedarf konzipiert. Patienten mit psychosomatischen Erkrankungen können sich hier in einem klar begrenzten Raum und mit Begleitung durch einen geschulten Trainer und Therapeuten neuen Erfahrungen stellen. Sie haben die Chance, mit den Verhaltensmustern, die sich daraus ergeben, umzugehen und neue Ressourcen in sich zu entdecken.

Was in luftiger Höhe passiert, wird durch wissenschaftliche Fakten untermauert.

Im Rahmen einer prospektiven, kontrollierten Beobachtungsstudie der Klinik Wollmarshöhe, einem privaten Fachkrankenhaus für psychosomatische und internistische Medizin, und dem Zentrum für Psychosoziale Medizin der Universitätsklinik Heidelberg konnte 2008 gezeigt werden, dass sich die Exposition auf dem Hochseilgarten als Verfahren für psychosomatische Behandlungskonzepte, Persönlichkeitsentwicklung und Coaching Prozesse eignet. Dies wird durch das Follow Up der Studie 2009 eindrucksvoll belegt. „Es geht nicht darum, Ängste auf dem Hochseil zu überwinden, sondern um den adäquaten Umgang im Falle ihres Auftretens“, sagt Dr. Kilian Mehl, Ärztlicher Direktor Klinik Wollmarshöhe, der Mitte der 90er Jahre einen der ersten Hochseilgärten für therapeutische Zwecke entwickelte und seither erfolgreich damit arbeitet.

„Wenn ich vor einer neuen Aufgabe stehe, dann fühle ich mich wie gelähmt. Ich habe eine schreckliche Angst zu versagen.“ Elfriede G., 58 Jahre, war bis vor kurzem eine engagierte Hauptschullehrerin, die ganz in ihrer Arbeit aufging und überzeugt war, dass sie alles schaffen könne, wenn sie nur wolle. Bis zu dem Tag, als sie es nicht einmal mehr schaffte, die Tür zum Klassenzimmer zu öffnen und vor die Klasse zu treten. Der Arzt diagnostizierte „Burn out“, und für Elfriede G. war das Schuljahr bereits vor den Weihnachtsferien zu Ende. Heute fühlt sie sich wie ein Schatten ihrer selbst, ausgelaugt, apathisch, von Versagensängsten zermürbt. „So fest gefahrene Negativ-Überzeugungen wie diese Patientin sie äußert, sollen auf dem Hochseil eine Korrektur erfahren“ erläutert Dr. Mehl. Der Therapeut hilft, Möglichkeiten zu reflektieren, neu einzuschätzen und

daraus eine Handlungsplanung abzuleiten. Die Patientin soll hautnah erfahren, wie ihre Lebensprobleme zu bewältigen sind. Dabei wird seitens des Therapeuten nicht nur auf pathologische Verhaltensmuster geachtet, sondern auch auf die körpereigenen gesundheitsfördernden Ressourcen.

Für die Studie ausgewertet wurden die Daten von 247 stationären Patienten. Die Fragestellung lautete: Wie unterscheiden sich die 155 Hochseilbegeher von den 92 Nichtbegehern in der Vergleichsgruppe? Wie beurteilen die Patienten ihre Hochseilerfahrung? Welche Veränderungen zeigen sowohl die Begeher als auch die Nichtbegeher? Außerdem wurden die Behandlungseffekte in den Subgruppen untersucht. Die Auswertung der Daten zeigte eine deutlich positive Wirkung des erfahrungs- und handlungsorientierten Angebotes. Patienten, die in das psychotherapeutische Expositionsverfahren einbezogen wurden, erzielten insgesamt positivere Veränderungen von Gesamtbeeinträchtigungen, Depressivität, Ängsten und Selbstwirksamkeit als Patienten, die nicht daran teilnahmen. „Die Auswertung der neurobiologischen und neuropsychologischen Befunde legte nahe, dass durch erfahrungs- und handlungsorientierte Interventionen auf dem Hochseilgarten tiefgreifende Wirkimpulse gesetzt werden. Diese wiederum können Veränderungen im Denken und Handeln zur Folge haben“, so das Fazit Mehls.

#### 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)

#### Sekretariat und Verwaltung:

Ansprechpartnerin: Christa Drews  
Tel.: 0049 (0)7520 927-0  
Fax: 0049 (0)7520 2875  
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr  
[www.wollmarshoehe.de](http://www.wollmarshoehe.de)  
[info@klinik-wollmarshoehe.de](mailto:info@klinik-wollmarshoehe.de)

#### Forschung und Presse:

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