

Weiterentwicklung in Gesundheitssystemen

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 Patien-

ten 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 salutogene 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.

