

Sind wir zu bequem, um gesund zu sein?

Die Wollmarshöhe



Komplexe Probleme erfordern komplexe Lösungen.

Hierzu müssen wir das Ganze erfassen, das Außen und das Innen. Außen: das sind beispielsweise falsche Hierarchien in den Unternehmen, das Mobbing in den Büroetagen. Oder es ist natürlich die Situation der Kinder, die mit und zwischen diesen Hierarchien aufwachsen - und die Ängste der Eltern spüren, die Unsicherheiten bei ihren Eltern, bei ihren Lehrern, in ihren Schulen, zu der die Gesellschaft heute kräftig den Grundstein legt. Dieses „Außen“ als Abbild der Gesellschaft spiegelt sich oft im Inneren der Menschen als funktionelle Störungen, psychische Krisen, Erschöpfungszustände, Depressionen, Ängsten oder organmedizinischen Korrelaten wie Herzinfarkt, Bluthochdruck usw. wider. Auf der Wollmarshöhe in Bodnegg bei Ravensburg wurde neben dem psychosomatischen Privatkrankenhaus das Leistungsspektrum aus erkannten gesellschaftlichen Notwendigkeiten erweitert und bietet nun mit dem Seminarzentrum „Die Wollmarshöhe“ für integrative Persönlichkeits-, Team- und Prozessentwicklung mit In- und Outdoorelementen sowie dem Institut für Erfahrungslernen (wissenschaftliches Forum, Aus- und Weiterbildung) kompakte Kompetenz. Wir haben uns auf den Weg gemacht, dieses „Zentrum der Wiedererlangung oder gar der neuen, eigenen Entdeckung des Selbstwertgefühls und der Basiskompetenzen“ aufzusuchen.

Die Klinik und das Seminarzentrum liegen auf einer Anhöhe in der Bodensee-Region, umgeben von schützendem Wald, in reiner Luft. Zeit und Ruhe bestimmen die Atmosphäre. Dr. Mehl – offen, fröhlich, freundlich, umgeben von Kunst und Wissenschaft, geht in das Gespräch, als ob er einen Diskurs fortsetzt, der nur für ganz kurze Zeit unterbrochen war. Der Arzt – als Chirurg gestartet – in Durban, Südafrika, kehrte

der – wie er sagt: reparativen Medizin den Rücken. „Die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele muss ausgewogen bei Kranken in den Heilungsprozess einbezogen werden.

Aber auch die so genannten Gesunden bedürfen einer ganzheitlichen Betrachtungsweise bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zum „inneren Riesen“. Oft ist es die Bequemlichkeit oder die Angst, die uns Menschen so limitiert.

Und diese Angst hat einen Namen: „Verlust der Sinnhaftigkeit von Leben und Handeln“, nennt es Dr. Kilian Mehl. Der Leiter der Klinik Wollmarshöhe, einem Fachkrankenhaus für psychosomatische Medizin, mag nicht, wenn wir von alternativer Medizin sprechen.

Dies Etikett wechsele ich aus: Komplementäre Medizin ist der passende Begriff. Denn wie in der Musik beim Komplementärintervall, wie in der Mathematik zwei Winkel, wie

in der Farbenlehre zwei entgegengesetzte Farben, geht es doch um Ergänzung. In unseren Fällen sind wir nahe der Kommunikationstheorie: Komplementär sind die Verhaltensmuster zweier Menschen, die in Beziehung treten und sich so gegenseitig ergänzen.“

„Sind wir zu bequem, um gesund zu sein?“ Mit dieser Frage leitet Dr. Kilian Mehl das Interview ein. Und beantwortet die Frage: „Das Prinzip des Lebens ist Herausforderung und Bewegung - also Veränderung. Selbstbestimmung muss als Anker in dieser Veränderung wirken. Aber wir sind zu bequem dazu. Denn es ist ja wirklich bequem, die eigenen Kompetenzen nicht zu entwickeln oder aufzugeben und dann als Folge gänzlich zu verlieren. Das ist doch mehrheitlich die gesellschaftliche Situation: wir scheuen die Herausforderungen und die Eventualitäten des Lebens, wir haben uns so kuschelig an das ISO DIN des Lebens gewöhnt. Auf Unwägbarkeiten antworten wir mit Ängsten. Jeder – ich, Sie, alle. Bloß, was machen wir damit?“

„Was fehlt also, Herr Dr. Mehl?, fragen wir.

„Schnell beantwortet: es fehlen emotionale und geistige Kompetenzen. Denken tut weh - denn am Ende des Prozesses steht die Einsicht. Aus der heraus muss der Mensch dann das Neue wagen - und begibt sich damit raus aus der Komfortzone. Jetzt sind Beziehungsfähigkeit, Basiskompetenzen und Selbstwirksamkeit gefordert. Der Mensch muss entwickeln, trainieren, spüren, leben. Denn diese Werte sind seine wahre Stärke.

„Diese Werte verschaffen Sie?“

„Falsch. Wir verschaffen gar nichts. Das muss der Mensch immer selbst tun. Wir begleiten die Reorganisation in das Handeln hinein. Handeln ist ein positives Prinzip - das Prinzip des Lebendigen. Das neurobiologische System besteht aus der Dreistufigkeit von Denken, Fühlen, Handeln. In diese Systemkonzeption wirkt als vierte Größe die Umwelt. Das ist alles, mit dem der Mensch in



Beziehung tritt oder ein feed back bekommt. Diesen Aufbau nutzen wir, indem wir über neues Handeln und aus den Erfahrungen neue Wege entwickeln, zu alternativen Möglichkeiten kommen und somit den Wandel einleiten. Das ist persönliches und evolutionäres Wachstum und wir machen positive Bewältigungserfahrung als Lohn – dies dient dem Antrieb.“

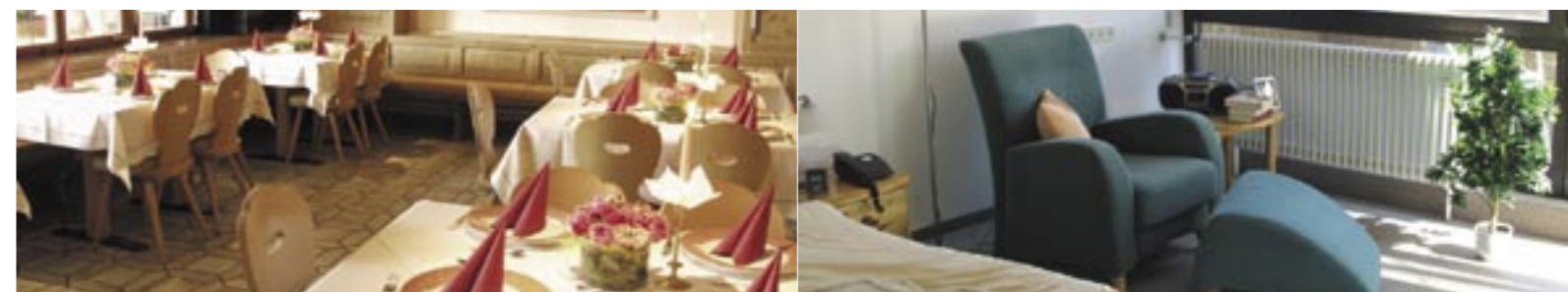
„Sie übergeben also eine Landkarte künftigen Verhaltens?“

„80% unserer Handlungen geschehen aus unbewussten Impulsen heraus. Wir müssen fragen: Wie ist es dazu gekommen? Aus welchen Erfahrungen in unserer Kindheit sind die Denk- und Fühlwege, die Mechanismen, die Kontrollen, die Handlungen entstanden? Wenn wir diese gelegten Spuren kennen, können wir neue Wege finden, bahnen und erobern, können neue Straßenkarten im Gehirn angelegt werden. Auf diesen neuen Pfaden lernen wir, augenblickliche Situationen anders zu bewerten, wir entscheiden anders - und dadurch ändern wir die Situationen, die uns bisher nicht genügten oder quälten. Psychotherapie oder Coaching ist Lernen. Durch die Kombination kognitiver Einsicht und korrigierender emotionaler Erfahrungen können wir Umlernen. Die Repräsentanzen im Gehirn ändern sich nach gemachten Erfahrungen. Erfahren heißt meist handeln, machen, abgesehen von dem Teil, den die Spiegelneuronen (eine Spezialität höherer Lebewesen) uns ermöglichen: das Hineinfühlen und Hineindenken in den anderen ist auch eine Art Erfahrung. Also

muss ich in die Arbeit mit Menschen Erfahrungslernen integrieren. Das „reden darüber“ hilft nur teilweise. Damit bekommen die Menschen die Handlungskompetenzen, die es ihnen ermöglicht, Herausforderungen zu bewältigen. Sie dürfen nicht länger das „Hindernis verweigern“, welches im Resultat zu unbewältigten Ängsten, Mut- und Erfolglosigkeit auf beruflicher oder privater Ebene führt. Sie müssen sich das Gehirn wie einen Acker, eine Wiese oder eine schneebedeckte Fläche vorstellen (Dr. Mehl beginnt zu zeichnen). Da werden von Beginn an in der Kindheit Verhaltensspuren – neuronale Signalwege also – angelegt und durch häufiges Begehen oder Benutzen vertieft und verbreitert. Die anderen möglichen und vorhandenen aber ungenutzten Wege werden folgerichtig nicht mehr begangen und verkümmern. So entstehen individuelle selektive Muster und Bahnungen. Was übrig bleibt, ist also zu Struktur gewordene Erfahrung. Je mehr Wege mir aber zur Verfügung stehen, umso kompetenter bin ich – außer ich gehe in die Sackgasse der Ängste. Müssen wir also Ängste verhindern?

„Der Mensch ist leider in unserer hiesigen und jetzigen Kultur in der Hauptsache an einen Weg gebunden, der oft groteske Leistungsanforderung, bizarre Leistungsbewertung und bei Nichterfüllung ein „Un genügend“ mit insbesondere emotionaler Strafe endet, zum Beispiel: „Du gehörst nicht mehr dazu!“, beispielsweise Arbeitslosigkeit oder Mobbing.

„Angst ist der falsche Schlüssel! Oder nehmen Sie von mir aus auch die Situation von Führungskräften. Sie müssen rational und kognitiv mit den Herausforderungen von Unternehmen und Marktsituationen umgehen. Ein ungeheurer Erfolgsdruck, der nach heutigen Spielregeln große Versagens- und Verlustängste erzeugen kann. Um diesem Druck begegnen zu können, muss sich die Führungskraft ganz bewusst die Frage stellen: Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Angst hat jeder - Angst ist wie Schmerz: ein Warnsignal. Je besser und reifer ich aber



damit umgehen kann, umso kompetenter bin ich. Kirkegaard hat das treffend ausgedrückt: „Angst ist das Schwindelgefühl der Freiheit.“ Wir müssen Ängste also nicht verhindern, wir müssen lernen, mit ihnen richtig umzugehen und dürfen keine unnötigen oder irrationalen Ängste erzeugen.

„Woraus resultiert diese Angst - tun wir nicht genug dagegen in unserer Gesellschaft?“

„Im Gegenteil - wir schüren Ängste nach Kräften! Bereits unser Schulsystem verbreitet Angst und Schrecken. Kindergartenkinder mit Englischkenntnissen - was soll das? Diese Diskussion ist doch zumindest zurzeit ohne Sinnhaftigkeit. Das Wichtigste aber wird nicht beigebracht: beispielsweise die Beziehungsfähigkeit in der aktiven Handlung und soziale Kompetenzen. Wir haben Angst, Fehler zu machen.

Wir haben Angst vor Neuem, vor Problemen, vor dem Unbekannten, vor zuviel Sonne, vor falscher Ernährung, vor dem Tod, vor Waldsterben, vor AIDS, Virengrippe und BSE. Manchmal auch nur streckenweise, dann wechseln wir unser Angstthema. So erstarren wir jammernd auf einem hohen Niveau, anstatt uns mutig den Herausforderungen zu stellen und mit neuen Kompetenzen zu wachsen. Der Preis ist der Verlust unseres Gefühls der Selbst-



wirksamkeit und Lebendigkeit, welcher so oft in Krankheit und Ohnmacht endet. Und wir müssen begreifen - und dieses Wissen auch leben - dass „Glück ein steter Wandel ist“. Glück ist Flow.

Leben ist immer Bewegung. Und damit sind wir wieder beim Erfahrungslernen und bei unseren Konzepten: Soziale und individuelle Basiskompetenzen im wahren Sinne des Wortes zu begreifen, um dadurch zum Handeln zu kommen - das



schaft das Selbstgefühl, das als Grunderfahrung dann die innere Haltung ändert. Offen und mutig sich dem Leben zu stellen, etwas bewegen und verändern – letztendlich bewältigen, wenn auch mit Fehlern. Und das ist: Glück.“

Klinik Wollmarshöhe: Das Fachkrankenhaus für psychosomatische Medizin



Die Ursachen vieler Krankheiten lassen sich nur durch eine ganzheitliche Betrachtung verstehen. Denn Körper, Seele und Geist des Menschen bilden eine Einheit. Heilung erfordert deshalb die Einbeziehung des ganzen Menschen und nicht nur die Behandlung einzelner Symptome. In dem ganzheitlichen Konzept der Klinik Wollmarshöhe werden traditionelle medizi-

nische Ansätze wie aufdeckende, übende und bewältigungsorientierte Verfahren und imaginative und hypnotherapeutische Verfahren neben Entspannungsverfahren mit Verfahren der Naturheilkunde wie Fußreflexzonen-therapien, Kneipp'sche Anwendungen, Akupunktur, Heilfasten, ausleitende Therapien, Reiztherapien, Homöopathie und der Methoden der Psychotherapie verbunden.

Tätigkeiten wie eine Ackertherapie, eine Pferdetherapie oder Tonen, Malen, Plastizieren runden das Angebot ab. Die Basis ist stets die therapeutische Partnerschaft zwischen Patienten und Therapeuten.

Der Hochseilgarten: Der „Lernraum“ für den Umgang mit Ängsten, anderen Gefühlen und Verhaltensmustern

Eine ganzheitliche Methode - ein abgeschlossener Raum, der therapeutisch zugänglich ist. Durch die ungewohnte Sicht und die Herausforderung entsteht ein emotional aufgewühlter Zustand, der rational-kognitive Erklärungsmuster verhindert. Es entstehen Vertrauen und Konzentration. Denkbarrieren, mentale Blockaden, zementierte Strukturen werden aufgelöst.

Der Mensch lässt sich auf Veränderungen ein, er gewinnt Handlungskompetenz. Eine 15-monatige, prospektive kontrollierte Evaluationsstudie an 247 Patienten „Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie“ (Dr. med. Kilian Mehl und Dipl. Psych. Markus Wolf, Forschungsstelle für Psychotherapie am Zentrum für Psychosoziale Medizin/Universitätsklinikum Heidelberg) schloss mit klaren Ergebnissen ab: insgesamt erzielten Patienten, die in das psychotherapeutische Expositionsverfahren einbezogen wurden, signifikant größere Effektstärken bezüglich positiver Veränderung von Gesamtbeeinträchtigung, Depressivität, State- und Trait-Ängsten, Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit. Seminarzentrum „Die Wollmarshöhe“: Ein Seminarzentrum für integrative

Persönlichkeits-, Team- und Prozessentwicklung mit In- und Outdoorelementen.

Eigene Verhaltensmuster, Gruppendynamik, Gruppensynergien, Umgang mit und Bewältigung von Konflikten, Entdecken und Erproben von Zielen und Handlungsalternativen ... Teams, Abteilungen, Belegschaften aus Unternehmen, Schulen, Ämtern und alle, die Wert auf Persönlichkeits-, Team- oder Prozessentwicklung legen, finden hier einen perfekten Entwicklungsweg.

Unter der Leitung eines deutschen oder schweizer akademisch geschulten, erfahrenen Coach, unterstützt durch zwei Co-Trainer werden die möglichen theoretischen und praktischen Module abgesprochen. Von Vorträgen über das „Prinzip des Lebendigen“, über das reine Hochseiltraining, den Niederparcours, Nacht-Events, Teamcooking bis hin zu Entspannungstraining oder Meditationen reicht – neben den klassischen Seminarmodulen - das weit gespannte Angebot. Firmeneigene Trainer oder theoretisch arbeitende Personalentwickler bzw. Institute können ihre Inhalte, Module oder Vorträge integrieren. Das passende Ambiente: ein rustikales Gästehaus oder ein nettes Hotel, Grillen am Lagerfeuer oder Viergang-Menue - ganz nach Wunsch und Notwendigkeit.

Beispielsweise maßgeschneidert für den Menschen, der sich selbst entdecken und entwickeln will: Der Persönlichkeitsstrukturtest: sich kennen lernen - Umsetzen - Erfolg haben. Der Medizinische Gesundheitscheck in Kombination mit Leistungsdiagnostik und Trainingsempfehlung. Der Persönlichkeitsstrukturtest dauert 1 1/2 Stunden Testdurchführung und 2 Stunden Auswertungsgespräch. Der Medizinische Gesundheitscheck mit Leistungsdiagnostik nimmt etwa einen halben Tag in Anspruch. Beide Tests - zu einem Gesamtprofil zusammen gefasst - können kann an einem Tag durchgeführt werden.

Ihre Ansprechpartner:

Christa Drews,
Nicole Zerr, Dr. Kilian Mehl

Wollmarshöhe · Wollmarshofen 14
D - 88285 Bodnegg
Telefon: + 49 / (0) 7520/927-0
Telefax: + 49 / (0) 7520/28 75

e-Mail: info@wollmarshoehe.de
e-Mail: info@highrope.de
e-Mail: mail@erfahrungslernen.info

www.wollmarshoehe.de
www.erfahrungslernen.info
www.highrope.de

Biografie

Dr. med. Kilian Mehl,
Arzt und Psychotherapeut,
Coach und Unternehmer

Studium in Köln, Ulm, University of Natal (RSA).

Promotion zum Doktor der Medizin in Ulm.

Chirurgisch tätig in Durban (RSA), Köln, Friedrichshafen.

Weitere Zusatzqualifikationen und Weiterbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur, Rettungs- und Notfall-Medizin, systemischer Therapie, Psychotherapie.

Selbstständige unternehmerische Tätigkeit seit 1980.

Seit 1993 Klinikleitung in ganzheitlich arbeitender Privatklinik.

Seit 1997 zusätzlich Leitung des Seminarzentrums „Die Wollmarshöhe“

Beratung öffentlicher Krankenhäuser in Management, Struktur- und Systemfragen und Qualitätsmanagement.

Coaching von Firmen, Teams und Einzelpersonen mit Wissen aus der Klinischen Forschung über neurophysiologische Zusammenhänge.

Entwicklung psychophysischer Expositionsverfahren (PPE) mit erfahrungsorientierten Elementen und Outdoor-Elementen in Coaching und Therapie.

Erstmalige Vorstellung des integrativen Konzeptes psychophysischer Expositionen in Team- und Persönlichkeitsentwicklung auf dem Weltkongress für Adventuretherapy 2000/ Ösveny Kongress, Ungarn, 2005/2006. Viele weitere Kongresse.

Forschung in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg über erfahrungsorientiertes Lernen – Veröffentlichung einer Studie darüber 2006, zahlreiche Vorträge. Gründung des Instituts für Erfahrungslernen in Kooperation mit der Firma faszinatour.

„Erleben und Lernen“ – 1. Preis für die beste Wissenschaftliche Publikation über Erfahrungslernen 2006.