

## Vorwort

---

Die größten Wirkimpulse auf die Systemkonzeption Mensch hat zweifellos das Leben. Es macht uns mit den stets sich verändernden Umständen zu dem, was wir sind und morgen sein werden. Es wirkt sich auf unser Fühlen, Denken und Handeln aus und verlangt, dass wir uns bestmöglich an die immer neuen Situationen, die uns im Leben begegnen, anpassen. Das *Prinzip des Lebendigen* bedeutet schließlich, in Bewegung und flexibel zu sein. So prägt es unsere individuelle Persönlichkeit und unseren Charakter.

Natürlich bilden sich bei uns Menschen nicht nur optimale funktionale Fühl-, Denk- und Handlungsmuster im Anpassungsprozess heraus, sondern je nach Lebenssituation, innerem und äußerem System, auch dysfunktionale, die uns daran hindern, gut in der Welt zurechtzukommen, oder uns gar leiden lassen. Ab einem bestimmten Maß sprechen wir dann von einer psychosomatischen Erkrankung. Das ist der Moment, in dem die professionelle therapeutische Behandlung ins Spiel kommt.

Historisch bedingt haben wir die Systemkonzeption Mensch unrechtmäßig in Körper, Seele und Geist zerlegt und somit medizinisch-therapeutische Methoden der Teilbehandlungen kreiert. Da gibt es die körperlichen, nichtinvasiven Verfahren der Physio- oder Sporttherapie, die analysierenden und deutenden psychotherapeutischen in der gemütlichen Sitzcke oder gar auf der Liege in der Praxis des Behandlers oder den Versuch, über Gesprächstherapie dem Patienten die kognitive Einsicht in seine dysfunktionalen Muster zu vermitteln.

Der Mensch mit seiner Körper-Seele-Geist-Konzeption ist jedoch ein ganzheitliches, lebendiges System. Die drei Ebenen – die physische, die psychische und die kognitive –, sie funktionieren immer nur in ihrer Gesamtheit und sind durch ungeheure Wechselwirkungen aufs Engste miteinander verwoben. Nichts sollte uns im Sinne einer integrativen Medizin, eines ganzheitlichen psychotherapeutischen Ansatzes davon abhalten, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten und bei Bedarf auch mit Blick auf sein ganzes System zu behandeln. Wichtig dabei sind die Erfahrungen, die der Patient bereits vom Mutterleib an gemacht und als Vorbewusstes, Unbewusstes oder Bewusstes in seinem Gehirn abgespeichert hat. Sie beeinflussen seine gegenwärtigen Denk-, Fühl-, Verhaltens- und Handlungsmuster und müssen bei einer vorliegenden Dysfunktionalität durch korrigierende oder ergänzende Erfahrungen einer Revision unterzogen werden. Ganzheitliches Erfahren und eine gute Therapeuten-Patienten-Beziehung mit entsprechender Nachsorge für einen Transfer der Lernerfolge in den Alltag sind nachhaltige Wirkfaktoren, die beim Patienten große Effektstärken aufweisen können. Das Prinzip des Lebendigen bedeutet stetige Veränderung und sich dieser fortwährend anzupassen. Ganzheitliches Erfahren, mit Körper, Seele und Geist in Bewegung zu bleiben, Neues zu erleben und zu entdecken, das ist der Weg zu einem gesunden, gelingenden Leben und zur persönlichen Meisterschaft. Das wissen wir heute mehr denn je durch Wissenschaft, Forschung und die Betrachtung der Evolution sowie unserer eigenen Lebensgeschichte.

Im vorliegenden Buch wird in die Theorie und Praxis sowie Forschungslage der erfahrungsorientierten Therapie eingeführt, die einen integrativen und am Prinzip des Lebendigen sowie an neurobiologischen Grundlagen ausgerichteten Ansatz verfolgt. Erfahrungsräume und Aktivitäten in- wie outdoor werden von professionellen Therapeuten genutzt, um für den

Patienten in einem geschützten Rahmen korrigierende Erfahrungen zu bewirken. Beiträge über angewandte erfahrungstherapeutische Maßnahmen in Kliniken und Studien schildern eindrücklich, was ganzheitlich hilft und den Transfer der therapeutischen Lernerfolge in den Lebensalltag sichert.

Nur gesagt ist nicht verstanden, nur verstanden ist nicht gefühlt und schon gar nicht getan, so formulierte es ähnlich schon Konrad Lorenz. Das aber, was wir mit Körper, Seele und Geist ganzheitlich erfahren, hat die nachhaltigste Wirkung und Veränderungsmöglichkeit für uns. Davon handelt dieses Buch.

Kurze Anmerkung zur Lesart: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den folgenden Beiträgen ausschließlich das generische Maskulinum verwendet. Den Formulierungen inbegriffen sind selbstverständlich sowohl weibliche als auch männliche Personen in gleichberechtigter Weise.

Vielleicht ist es uns, meinen Mitautoren und mir, gelungen, mit diesem Buch das Prinzip des Lebendigen, die unendliche Vielfalt und die Möglichkeiten erfahrungsorientierter Therapie aufzuzeigen. Nun wird der ein oder andere denken, dass sie nur mit unwahrscheinlichem Aufwand betrieben werden kann. Man braucht Hochseilgärten, Kletterwände, Bögen und aufwändiges Equipment dazu. Nein! Das braucht man nicht. Man kann mit seinen Patienten/Klienten in der Welt, in der wir leben, Natur riechen, Kälte oder Wärme spüren, schwitzen und durchhalten, Angst und Vertrauen haben – sei es in der Stadt oder Natur, im Haus oder draußen vor der Tür. Gemäß dem Prinzip des Lebendigen zu leben, bedeutet, sich mit vielem und vielen in Beziehung und auseinanderzusetzen, es heißt: zu erfahren!

Das wünsche ich mir mit einer ganzheitlichen Therapie, die den Menschen und ihrer Systemkonzeption entspricht.

Mein Dank gilt allen Autoren dieses Buches, insbesondere Uli Lakemann, der zu diesem Buch inspirierte. Nicht zuletzt aber danke ich meinem Klinikteam, meiner langjährigen Lektorin Bettina Moll ([www.texttiger.de](http://www.texttiger.de)) und meiner Sekretärin Ulla Schmid (und ihrem stabilen Nervensystem ☺).

**Kilian Mehl**

Bodnegg, Klinik Wollmarshöhe, am 9. Februar 2017

Erfahrungsorientierte Therapie  
Integrative Psychotherapie und moderne  
Psychosomatik  
Mehl, K. (Hrsg.)  
2017, XI, 181 S. Book + eBook., Softcover  
ISBN: 978-3-662-54543-0