



## **Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie**

### **Wirkimpulse durch psychophysische Expositionen (Hochseilgarten) bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines stationären multimethodalen Behandlungskonzeptes – Ergebnisse einer prospektiven kontrollierten Evaluationsstudie**

#### **Zusammenfassung**

**In einer prospektiven kontrollierten Evaluationsstudie an 247 Patienten wurden im Zeitraum von Januar 2004 bis April 2005 Wirkimpulse, Effektstärken und Veränderungsprozesse durch die erfahrungsorientierte Exposition auf einem Hochseilgarten untersucht.**

Die Methode war in ein stationäres multimethodales psychophysisches Behandlungskonzept eingebettet. Untersucht und verglichen wurden verschiedene Subgruppen (Teilnehmer mit Hochseilbegehung in der Anfangsphase der Therapie; Teilnehmer, die den Hochseilgarten in der mittleren Therapiephase begingen sowie Teilnehmer, die in der Spätphase der Therapie das Expositionsverfahren nutzten). Außerdem gab es die Vergleichsgruppe der Patienten, die nicht am Expositionsverfahren teilnahmen (TAU-Gruppe, Treatment As Usual). Als Instrumente dienten Erhebungen aus einer laufenden ergebnisorientierten Qualitätssicherung (Forschungsstelle für Psychotherapie an der Universität Heidelberg, FOST) sowie spezielle Instrumente, deren Sensitivität für die Erfassung spezifischer Veränderungen (Kontrollüberzeugung, Angst, Depressivität, Selbstwirksamkeit) höher ist. Zusätzlich wurde eine direkte Evaluation offener Fragen durchgeführt. Das therapeutische Verfahren hat eine hohe Akzeptanz unter den Teilnehmern (wichtige Voraussetzung für den Therapieerfolg). Obwohl 64,7 % der Patienten/Probanden die Teilnahme „schwer fiel“, würden 80,1 % ein weiteres Mal dieses Verfahren wählen. Insgesamt erzielten Patienten, die in das psychotherapeutische Expositionsverfahren (Hochseilgarten) einbezogen wurden, signifikant größere Effektstärken bezüglich Gesamtbeeinträchtigung, Depressivität, State- und Trait-Ängsten, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeit. Zum Ende der Behandlung ergaben sich dann für die Hochseilteilnehmer durchweg starke Effekte ( $> 0,8$  nach Cohen, 1988), wohingegen die Effekte der Nichtbegeher höchstens mittlerer Größenordnung waren ( $< 0,8$  nach Cohen, 1988). Die Ergebnisse sind plausibel und kohärent mit aktuellen Feststellungen, die sich aus der Hirnforschung ergeben.

Die erfahrungsorientierte psychophysische Exposition auf dem Hochseilgarten ist eine klar konstruierte Situation in einem abgegrenzten, kontrollierbaren Raum. Sie ist somit der direkten therapeutischen Intervention und Prozessbegleitung zugänglich. Insgesamt eignet sich dieses Verfahren durch seine hohe Effektivität und Effizienz für psychosomatische Behandlungskonzepte und psychotherapeutische Interventionen. Zudem wird es modernen Lernkonzepten gerecht und eignet sich in besonderem Maße zur Persönlichkeitsentwicklung und in Coaching-Prozessen.

## Abstract

### Experience-based learning in psychotherapy

#### Effect of psychophysical exposition via rope climbing in the framework of an in-patient multi-method interdisciplinary psychosomatic therapy concept

In a prospective controlled evaluation study the effects of psychophysical exposition via rope climbing have been investigated in altogether 247 patients admitted to our hospital for psychosomatic therapy. The exposition was part of a multi-method treatment concept. Participating patients were allocated for four different groups. These were:

- a) patients with rope climbing exposition during the early phase (days 1-28) of in-patient therapy
- b) patients exposed to rope climbing in the middle of their course of treatment and
- c) those experiencing rope climbing at the end (after day 28) of their in-patient treatment. Furthermore, there was a
- d) control group undergoing psychosomatic therapy (therapy as usual, TAU) without rope climbing exposure.

Instruments of evaluation were the routine quality control assessments carried out in our institution (Forschungsstelle für Psychotherapie an der Universität Heidelberg, FOST) as well as more specific methods of higher sensitivity for measuring of changes such as locus of control, fear, depression and self-efficacy. Additionally, a direct evaluation (interview) directed towards remaining open questions was carried out.

The therapeutic procedure was highly accepted by the participants. Although 64,7 % of the patients found the participation in this project "difficult", altogether 80 % assured that they would go, if offered, through the same procedures again. The results of our study demonstrate that patients who experienced psychophysical exposure treatment achieved significantly higher levels of therapy effectiveness when compared with those of the control group. In the evaluation according to Cohen (1988) patients of the rope climbing groups (a, b, c) had by the end of treatment period altogether consistently better results when compared with those of the control TAU group ( $< 0.8$  vs.  $> 0.8$ ). These results are in accordance with the observations in relevant modern brain research stressing the positive effect of experience-based learning.

Experience-based psychophysical exposure by rope climbing represents a clearly defined situation in a limited controlled space. Thus it lends itself perfectly to a direct therapeutic intervention and the necessary process monitoring.

Thereby it is highly efficient and effective in the framework of psychosomatic therapy concepts and psychotherapeutic intervention. In accordance with modern concepts of learning this approach proves itself also effective in concepts of personality development and in coaching.

#### Klinik Wollmarshöhe

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin  
Wollmarshofen 14 | 88285 Bodnegg

#### Kontakt / Zentrale:

**Tel.: +49 (0)7520 927-0**  
info@kwollmarshoehe.de  
Fax: +49 (0)7520 2875

**www.wollmarshoehe.de**

Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr

Sollten Sie an weiteren Ausführungen der Studie Interesse haben, können folgende Exemplare gegen einen Unkostenbeitrag bestellt werden, bitte wenden Sie sich an die Zentrale.

- Gesamtstudie / deutsch (Softcover)
- Gesamtstudie / englisch (Softcover)
- Kurzfassung (Broschüre A4)