

Ausbildung

Psychologische Beraterin

Heilpraktikerschule Likamundi

Abschlussarbeit

Mit der Thematik

Psychologie und Spiritualität

Psychologische Beratung mit Integration spiritueller
Ansätze

Vorgelegt von

Ann-Katrin Ammel-Bleck

November/Dezember 2018

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Psychologie und Spiritualität	4
2.1. Definition von Psychologie	4
2.2. Definition von Spiritualität	5
2.2.1. Spiritualität in der heutigen Zeit	6
2.2.2. Vergleich von Spiritualität und Religiosität	8
2.2.3. Unseriöse Formen der Spiritualität.....	10
2.3. Klassische Psychologie und Spiritualität in Verbindung	11
3. Beratungsprozesse und -konzepte mit integrierter Spiritualität	12
3.1. Grundlagen in der psychologischen Beratung	12
3.1.1. Umgang mit dem Klienten	12
3.1.2. Unterschiede zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie.....	13
3.1.3. Humanistisch orientierte Beratung.....	14
3.1.4. Tiefenpsychologisch orientierte Beratung.....	16
3.1.5. Verhaltenstherapeutisch (kognitiv) orientierte Beratung	18
3.1.6. Systemisch orientierte Beratung.....	19
3.2. Integration von Spiritualität	21
3.2.1. Der tiefere Sinn in Krisen	21
3.2.2. Schatten & Spiegelgesetz.....	22
3.2.3. Das innere Kind	24
3.2.4. Meditation und Entspannung	25
3.2.5. Ansätze der Körperpsychotherapie	26
3.2.5.1. Arbeit mit der Aura.....	27
3.2.5.2. Arbeit mit den Chakren	28
3.3. Mögliche Beratungsthemen	31
4. Psychologische Beratung mit spirituellen Ansätzen – Integrative Beispiele	32
4.1. Trauerbegleitung	32
4.2. Unterstützung in Krisensituationen	33
4.3. Persönlichkeitsstörungen	34
4.3.1. Narzisstische Persönlichkeitsstörung.....	35
4.3.2. Anankastische Persönlichkeitsstörung.....	36
4.3.3. Ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung.....	37
4.4. Generalisierte Angststörung	38
4.5. Depressive Störungen	39
4.6. Konflikte mit dem inneren Kind	41
5. Fazit	43
6. Literaturverzeichnis	44
7. Abbildungsverzeichnis	46

1. Vorwort

Die Frage, welchem Themenbereich ich meine Abschlussarbeit widme, stellte mich sehr lange vor eine Hürde. Letztendlich entschied ich mich für „Psychologische Beratung mit Integration spiritueller Ansätze“, da ich dies als wertvollen Zusammenhang erachte. Gleichzeitig bin ich mir dessen bewusst, hiermit kein leichtes Thema anzusprechen.

Spiritualität wird nicht selten als überheblich oder mit esoterisch-unrealistischen Ansichten gesehen. Gleichmaßen leben wir automatisch und intuitiv auch spirituelle Facetten, weshalb ich die psychologische Beratung hier mit Spiritualität in Verbindung bringen und darauf näher eingehen möchte. Es soll ein ganzheitliches Verständnis für den Menschen, seine Tiefen und sein Wesen geschaffen und gleichermaßen aufgezeigt werden, wie wir in einer adäquaten Beratung darauf eingehen können.

Meine langjährige Arbeit und Berufserfahrung in diesem Bereich werden mir hierbei ein wertvolles Spektrum bieten, das ich zu schätzen gelernt habe. Schon früh interessierte ich mich für die Tiefen und die Vorgänge des Menschen, wollte verstehen, was ihn ausmacht und welche Muster ihn prägen. So schaue ich zurück auf die Teilnahme an systemischen Arbeiten, verschiedenen Seminaren und Kursen im Themenbereich der ganzheitlichen und psychologischen Menschenanschauung, die ich seit 2003 aktiv besuche. Im Jahr 2008 beschloss ich mich in der Lebensberatung selbstständig zu machen und konnte mir bis heute ein wertvolles Fundament erarbeiten. Nicht zuletzt durch die Praxis und die facettenreiche Arbeit mit Menschen, ihren (psychologischen) Themen, Sinnfragen und Lebensgeschichten. All dies führte mich zu meinem jetzigen Weg und am Ende zu dieser Abschlussarbeit. Mit dieser Ausbildung wollte ich meinen Horizont erweitern, Neues erfahren und mein Wissen vertiefen. Dies ist mir bis dato gut gelungen, wenngleich es nochmals einiges an inneren Überzeugungen auf den Prüfstand stellte und eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit forderte.

Aus dieser Motivation heraus lege ich Ihnen diese Abschlussarbeit vor und möchte einen weitreichenden Blick auf die psychologische Beratung, die Psychologie mit ihren umfassenden Themen, sowie die Spiritualität werfen. Es soll die Möglichkeit geboten werden, gemeinsame oder auch miteinander kollidierende Ansätze verstehen zu können und am Ende mit einem gemeinsamen Nenner daraus hervorzugehen.

2. Psychologie und Spiritualität

2.1. Definition von Psychologie

Der Begriff Psychologie wurde schon in frühester Zeit mit Seelenkunde beschrieben.¹ Dies macht ersichtlich, dass es um das Seelenleben mit all seinen Facetten geht. Psychologie, oder Seelenkunde, beschäftigte sich früher zudem bereits mit der Wissenschaft von Bewusstseinszuständen, von bewusstem und unbewusstem.² Sie befasst sich mit dem Erleben eines Menschen, seinen psychischen Vorgängen als auch des Verhaltens.

Aus den Erklärungen psychischer Störungsbilder ist heutzutage bekannt, dass multifaktorielle Ursachen eine wesentliche Rolle spielen und kaum eine einzige Ursache für ein einziges Störungsbild gefunden werden kann. Spätestens bei der Betrachtung des ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision) im Bereich „psychische und Verhaltensstörungen“³, erklärt sich dies an dem breiten Spektrum der verschiedenen Störungsbilder. Es wird deutlich, was Psychologie meint: Ein Mensch ist facettenreich, lernt und erlebt auf unterschiedliche Weise und ist nicht mit einem anderen identisch. Psychische Vorgänge und Konflikte sowie persönliche Eigenschaften zeigen sich in vielerlei Bildern.

Dies ist es, was dieses Themengebiet gemeinhin so weitreichend erscheinen lässt.

Innerhalb der Psychologie gibt es etliche Ansätze, weshalb sich keine absolut klare Linie ziehen und definitiv beschreiben lässt, wo Psychologie anfängt und wo sie endet.

Viele bezeichnen sie als jene Wissenschaft, die sich mit dem Erleben und Verhalten⁴ des Menschen auseinandersetzt. Auch dies ist eine sehr weitreichende Definition, sofern bedacht wird, was Erleben und Verhalten alles beinhalten kann. Alle Wahrnehmungen, das Denken und weitere Eigenschaften prägen den Erlebens- und Verhaltensbereich, was die Weite des Begriffs „Psychologie“ erneut verdeutlicht.

Maßgeblich ist das Ziel: Psychologie möchte all diese inneren und äußeren Ursachen beschreiben, mehr noch erklären. Der Mensch an sich, sein Verhalten und seine Art die Einzelheiten zu erleben, möchten erläutert und verstanden werden. Dies scheint der wesentliche Antrieb aller psychologischen Wissenschaften, Ansätze und Arbeiten zu sein.

¹ Peter Kietzmann: Historische Texte und Wörterbücher. <https://www.textlog.de/4930.html>. Stand 21.12.2018

² David G. Myers: Psychologie. Springer, 2014, S. 90

³ DIMDI: ICD-10, 10. Revision Band I. Springer, 2014, S. 46

⁴ David G. Myers: Psychologie. Springer, 2014, S. 845

2.2. Definition von Spiritualität

Spiritualität lässt sich vom lateinischen Begriff „spiritus“ (Geist, Leben, Hauch/Atem) ableiten und bedeutet im übertragenen Sinne „Geistigkeit“.⁵ Sie ist in der heutigen Zeit mehr eine Weltanschauung denn eine religiöse Haltung. Sie definiert sich ebenfalls durch einen Glauben, der jedoch nicht auf eine bestimmte Religion abzielt, sondern viel mehr auf eine tiefere Sinnhaftigkeit des Lebens selbst.

Anton Bucher, Theologe und Buchautor, beschreibt den Begriff Spiritualität in ähnlicher Weise mit der ursprünglichen Bedeutung „Luft, Hauch, Atem, Seele und Geist“ sowie mit „Begeisterung, Mut und Sinn“.⁶

Spiritualität meint somit eine Art der Psychologie des Selbst, wobei tiefere Sinnfragen eine wesentliche Rolle spielen: Wo komme ich her? Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Zentrale Fragen, die der Suche nach sich selbst dienen sollen, womit Selbstentfaltung sowie Selbstentwicklung eine wichtige Rolle einnehmen.

Psychologisch gesehen geht es bei dem Erleben von Spiritualität um eine Erfahrung und Suche nach Einheit und Verbundenheit⁷ sowie Glaube. Dieser Glaube richtet sich nicht nach bestimmten Institutionen oder Richtungen, sondern gewährt die Freiheit, an einen eigenen, höheren Sinn zu glauben. Dieser Sinn kann für jeden in einer individuellen Erfahrung liegen, denn jede Person sieht einen anderen Lebenssinn in ihrer Geschichte oder pflegt ihn auf ihre eigene Weise zu definieren und zu finden. Dieser Glaube umfasst die Möglichkeit, dass der Mensch mehr als reine irdische Erfahrung ist. Die Seele spielt eine zentrale Rolle und mit ihr der Wunsch nach individueller Selbsterfahrung und -entwicklung, um einen tieferen Sinn in der eigenen Weltanschauung und im Dasein erkennen zu können. Damit einher geht die Erwähnung des Egos, welches, ungesund gelebt, einer Selbstentfaltung im Wege stehen kann. Dies ist der Fall, sobald ungesunde Ich-Ansichten oder das Verharren in alten, gewohnten Mustern wichtiger erscheinen, als sich auf einen selbstentfaltenden Weg zu machen und in die Tiefe zu gehen. In solchen Fällen behindert das eigene (zu große) Ego Veränderungen und es ist das Ziel, diesen Aspekt mit der Seele, der inneren Führung, wieder in Einklang zu bringen. Ein vorhandenes und gesundes Ego ist für eine gut funktionierende Ich-Struktur unabdingbar.

Carl Gustav Jung, schweizer Psychiater, prägte das Bild des spirituellen Erlebens ebenfalls. Er sprach in dieser Hinsicht von „religiös“ und beschrieb damit unter anderem die Erfahrung jenseits von Traditionen und Dogmen der Kirche, was heutzutage nichts anderes als „spirituell“ meint.⁸ Unendlichkeit spielt in seiner Theorie ebenfalls eine wichtige Rolle. Seiner Auffassung nach beinhaltet die Seele ein unendliches Unbewusstes, ähnlich dem Konzept Sieg-

⁵ Lars Jaeger: Wissenschaft und Spiritualität. Springer, 2016, S. 21

⁶ Anton Bucher: Psychologie der Spiritualität. Beltz, 2007, S. 22

⁷ Vgl. ebd. S. 26/27

⁸ Martina Plieth: Die Seele wahrnehmen. Vandenhoeck & Ruprecht, 1994, S. 117

mund Freuds. Jung sieht das Selbst dabei als Ganzheit aller Komponenten⁹. Somit lässt sich auch hier die Erfahrung des Selbst in den Mittelpunkt stellen.

Ziel des spirituellen Erlebens ist es, sich bewusst zu werden, zu reflektieren, und auch unbewusste Inhalte aufzudecken, den Menschen als ganzheitliches Bild wahrzunehmen. Unorthodoxe Betrachtungsweisen über den Menschen, seine Seele und den Sinn seines Lebens finden im spirituellen Bereich Platz, in der Annahme, dass Transzendenz eine wesentliche Rolle einnimmt. Transzendenz meint das Überschreiten sonst gesetzter Grenzen und Offenheit für Übernatürliches sowie eine ganzheitliche und tiefere Weltanschauung. Außerdem beschreibt transzendentes Erfahren jene Wahrnehmungen, die alleine durch Rationalisierung nicht begreiflich sind, da sie außerhalb dessen liegen. Hierzu gehören auch Fragen wie jene, was nach dem Tod geschieht bzw. der Glaube daran, dass damit ein Leben nicht einfach endet, sondern es mehr gibt als das, was wir bewusst sehen. Dr. med. Raymond A. Moody widmete dieser Thematik ein Buch und antwortete auf die Frage eines Kritikers, ob die gesamte Vorstellung des Lebens nach dem Tod nicht einfach eine Wunschvorstellung sein mag, mitunter folgendes: *„Dem Argument begegnet man auf vielen Gebieten, aber ich möchte darauf hinweisen, daß es auch umgekehrt gelten kann. Die Tatsache, daß es etwas gibt, was die meisten von uns sich wünschen, besagt keineswegs, das dieses Etwas nicht existieren kann“*¹⁰.

In jedem Falle möchte die Spiritualität eines hervorbringen: Den Menschen mit seinen individuellen Aufgaben und seinem Lebenssinn betrachten, mit dem Ziel, sein Bewusstsein zu erweitern und sich auf seinem Lebensweg auf tieferen Ebenen selbst zu erfahren.

2.2.1. Spiritualität in der heutigen Zeit

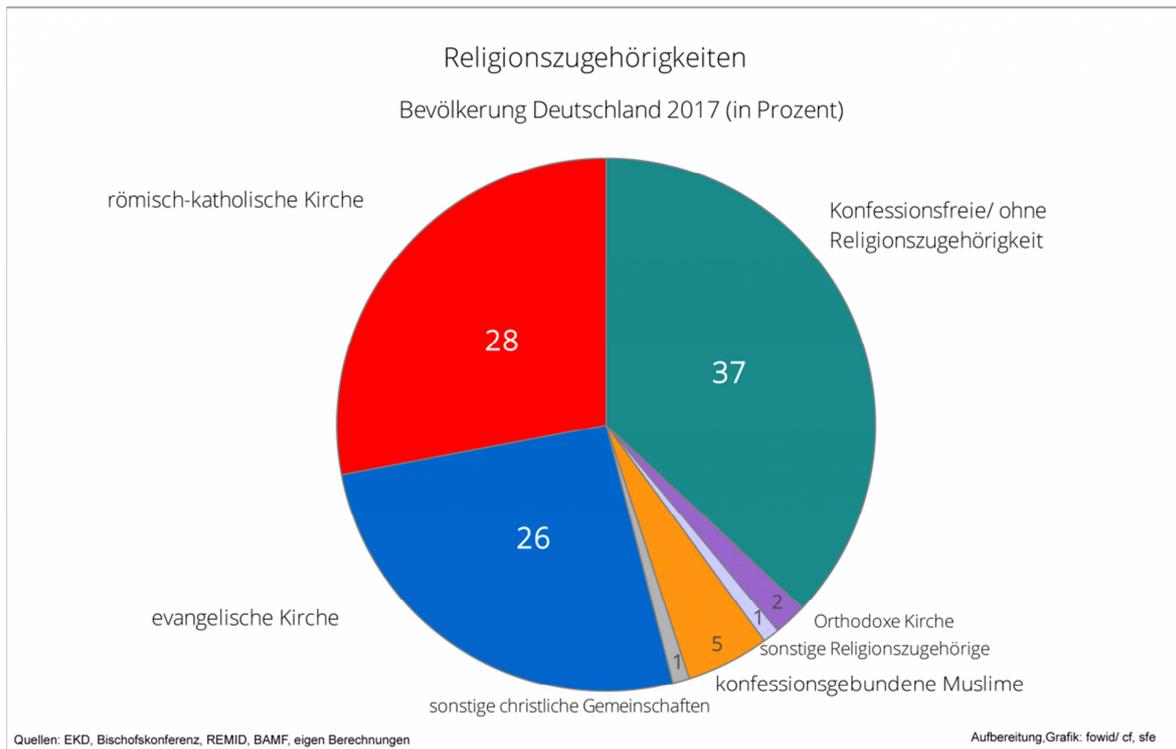
Immer mehr Menschen befinden sich in Sinn- und Lebenskrisen, was die zunehmende Nachfrage nach psychologischer Beratung und Therapie erklärt. Glaubenssysteme wie die Kirche, die mit Dogmen behaftet sind, verlieren zunehmend an Ernsthaftigkeit.

Im Jahre 2017 waren immerhin 37% der deutschen Bevölkerung bereits konfessionsfrei oder ohne Religionszugehörigkeit. Im Vergleich des Jahres 2016 zu 2017 zeigte sich ein Plus von 499.000 Menschen ohne Konfessionszugehörigkeit.¹¹

⁹ C. G. Jung, Robert Hinshaw, Lela Fischli: C. G. Jung im Gespräch. Daimon, 2003, S. 118

¹⁰ Raymond A. Moody: Nachgedanken über das Leben nach dem Tod. 1978, S.105

¹¹ Fowid: <https://fowid.de/meldung/religionszugehoerigkeiten-deutschland-2017>. Stand 18.12.2018



„Abb.2: Religionszugehörigkeiten, Fowid - Forschungsgruppe Weltanschauungen in Deutschland: <https://fowid.de/meldung/religionszugehoerigkeiten-deutschland-2017>. Stand 18.12.2018“

Ein Rückblick auf frühere Generationen macht ein weitaus religiöseres Leben als heute deutlich. Menschen sehnen sich zunehmend nach offeneren Systemen, in denen sie nicht nach bestimmten Konzepten leben müssen. Die heutige Gesellschaft entwickelt sich stetig mehr zur inneren Freiheit oder zum Wunsch nach dieser hin.

Aufgrund dessen nimmt die Bedeutung der Spiritualität zu. Menschen möchten den Sinn ihres Lebens ergründen, erhoffen sich Antworten in Sinnkrisen und möchten sich selbst entwickeln sowie erfahren. All dies sind Themenbereiche des spirituellen Erlebens. Es bedeutet auch, dass im weitesten Sinne jeder, der mit seinem Geist, dem Selbst sowie dem eigenen Bewusstsein arbeitet, automatisch und intuitiv spirituelle Ansätze mit einbezieht.

Individuen sehnen sich erfahrungsgemäß danach zu glauben, nicht nur an etwas, sondern auch an sich selbst. Die Stärkung von Selbstwert und das Anerkennen der Einzigartigkeit sind zentrale Sehnsüchte und Wünsche. Nicht zuletzt das Streben nach einem Gefühl von Einheit und Verbundenheit scheint ein Grundbedürfnis zu sein, das viele im spirituellen Erleben zu finden hoffen.

Diese Weltanschauung meint zudem, still zu werden und in sich einzukehren. Im Fokus steht sich selbst bewusst wahrzunehmen, achtsam im eigenen Umgang und in jenem mit anderen zu sein. In einer immer schnelllebiger werdenden Zeit und Gesellschaft, scheint dies wieder an Bedeutung zu gewinnen. Viele sehnen sich nach einem inneren Gefühl der Ruhe und Gelassenheit. Beispielsweise nimmt die Wichtigkeit von Meditationen, in denen spirituelle

Selbsterfahrung und Achtsamkeit eine Rolle spielen, zu. Nicht selten sind sie bereits in Therapiemethoden inbegriffen, worauf an späterer Stelle näher eingegangen wird.

Im Grunde meint spirituelles Erleben in der heutigen Zeit den Weg zu sich selbst zu finden und zu definieren, mit der zentralen Frage, welchen Sinn das eigene Leben hat und wie ein gesundes und erweitertes Bewusstsein gelebt werden kann. Grenzüberschreitungen von Normen wissenschaftlich anerkannter Therapieverfahren sind dabei inbegriffen. Eben hierbei wird von Transzendenz gesprochen.

Nicht zuletzt bedeutet es ein Boom des „spirituellen Marktes“, dessen Angebote über Reiki (Fließen lassen von Energien, Hände auflegen), alternative Heilmethoden, spirituelle Lebensberatung und weiteres hinaus reichen.

Da sich all diese Themen und Konzepte, aufgrund der hohen Nachfrage, oftmals ebenso schnelllebig entwickeln wie die Gesellschaft selbst, bleibt auch immer die Frage offen, wie professionell und adäquat diese „esoterischen Angebote“ sind. Es ist und bleibt stets wichtig, als Klient auf der Suche nach spiritueller Erfahrung, ein wachsames Auge zu haben. Im Fokus steht, sich nicht von etwaigen Angeboten verlocken zu lassen, denen jegliche Grundlage an psychologischem Verständnis fehlt. Darüber hinaus sollte der Klient nicht als Marionette zu Gunsten der eigenen Selbstdarstellung und dem einzigen Glauben des spirituellen Beraters, „erleuchtet zu sein“, benutzt werden.

In genauer Betrachtung macht dies deutlich, dass spirituelle Arbeit oder Unterstützung in der heutigen Zeit vielleicht mehr denn je gesucht und in Anspruch genommen wird. Bei dieser Inanspruchnahme darf und muss klar unterschieden werden:

Zwischen jenen, die tatsächlich darauf abzielen, den Klienten auf dem Weg der Selbsterfahrung und Erleuchtung zu unterstützen, sowie jenen, die sich ein scheinbar schnelles Wissen angeeignet haben und ohne ausreichende Selbsterfahrung und -reflexion spirituelle Arbeitsweisen praktizieren.

2.2.2. Vergleich von Spiritualität und Religiosität

Wie bereits erläutert, bietet Spiritualität die Möglichkeit einer offenen und von Dogmen unabhängigen Glaubensrichtung. Dies unterscheidet sie wesentlich von der Religion, welche vorbestimmte Lehren und Glaubenskonzepte vermittelt. Bucher setzte sich hinreichend damit auseinander und stellt einen direkten Vergleich von Spiritualität und Religiosität auf:¹²

¹² Anton Bucher: Psychologie der Spiritualität. Beltz, 2007, S. 51

Religion / Religiosität	Spiritualität
Institutionell	Individuell
Dogmenorientiert	Erfahrungsorientiert
Exklusiver Wahrheitsanspruch	Viele religiöse Traditionen integrierend
Traditionalistisch	innovativ
Festgelegt	suchend offen
Reglementierend	befreiend

„Abb.2: Vergleichstabelle, Anton Bucher: *Psychologie der Spiritualität*. Beltz, 2007, S.51“

Diese Übersicht verdeutlicht, dass spirituelles Erleben mehr auf individuelle und erfahrungsorientierte Werte abzielt, während sie keinen allgemeingültigen Wahrheitsanspruch erhebt. Es bedeutet nicht, dass ein Mensch auf dem spirituellen Weg nicht auch religiös sein kann, im Gegenteil. Diese offene Weltanschauung lässt jegliche Optionen offen und vereint viele verschiedene Glaubensrichtungen und Traditionen, um letztendlich ein ganzheitliches Bild entstehen zu lassen. So stimmen einige Anschauungen zwischen Religion und Spiritualität überein, wie beispielsweise der Glaube an das Transzendente. Auch die Option, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, finden sich in beiden Ansätzen wieder.

Ziel des spirituellen Lebens ist es, sich innerlich frei zu machen, seinen Geist zu erweitern und dies ohne vorgegebene Glaubensmuster oder -richtungen umsetzen zu können. Das steht im direkten Vergleich zur Religiosität, die zumeist ein Glaubenssystem vorgibt, welches bis zu einem bestimmten Grad flexibel sein mag, am Ende aber Grenzen aufweist.

Verschiedene Thesen untermauern die Sichtweise, dass Menschen der traditionellen Religion heutzutage weniger Bedeutung schenken, darunter die Umfrage der BAT Stiftung für Zukunftsfragen (Horst W. Opaschowski, Ulrich Reinhardt: „VISION EUROPA. Von der Wirtschafts- zur Wertegemeinschaft. Eine Repräsentativumfrage in neun Ländern“)¹³. Diese beschäftigte sich bereits 2008 mit der Frage, wie wichtig Religion heutzutage für die Menschen ist. Befragt wurden 1000 Menschen aus 9 Ländern, wobei 12 mögliche Faktoren als Antwortmöglichkeit gegeben wurden, die für die Lebensqualität maßgeblich sind. Religion belegte für die Deutschen dabei den Platz, der für sie am wenigsten relevant ist. Nur 24% geben Religion als wichtigen Faktor für ihre Lebensqualität an¹⁴.

Dies macht deutlich, dass Religion heutzutage an Bedeutung verliert und Menschen sich zunehmend an anderen Werten orientieren, statt an festen Glaubenssystemen.

¹³ Tagesspiegel: <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/umfrage-religion-verliert-an-bedeutung/1350114.html>. Stand 15.12.2018

¹⁴ Vgl. ebd.

2.2.3. Unseriöse Formen der Spiritualität

Wird von „Formen der Spiritualität“ gesprochen, tut sich häufig auch der Begriff „Esoterik“ auf, der im allgemeinen Sprachgebrauch mit „Geheimlehren“¹⁵ beschrieben wird. Wie die Spiritualität zielt die Esoterik auf höhere Erkenntnisse ab, die sich vor allem auf das Innere beziehen. Es beschreibt somit auch eine philosophische Lehre, die nicht jedem zugänglich sei.¹⁶ Schon dies vermittelt gewissermaßen einen mystischen Charakter und wird von vielen als Spinnerei wahrgenommen, da es einen zwielichtigen Eindruck überliefert.

Unseriöse Formen äußern sich vor allem durch spirituelle oder esoterische Angebote ohne ausreichend Selbsterfahrung und -reflexion seitens des Beraters/Anbieters. In Deutschland ist es jedem möglich, sich „Lebensberater“ o.ä. zu nennen, da dies kein rechtlich geschützter Begriff ist und keiner vorgeschriebenen Ausbildung bedarf. Ein bekanntes Bild ist der sogenannte Guru, dem seine Anhänger wenig kritisch folgen. Solche Personen finden sich beispielsweise in selbsternannten Heilern, die Großes versprechen und zudem vermitteln, dass ihr Weg der Erleuchtung der einzig wahre sei und wer diesen befolge, würde heil werden. Das macht ersichtlich, dass solch ein Angebot fernab der wahren Spiritualität liegt, die weder einen bestimmten Heilweg vorgibt noch dogmenorientiert ist. Doch manchmal ist die Verzweiflung eines Menschen groß und er sehnt sich nach nichts mehr als innerem Glück. Verfügt der Suchende hierbei nicht über ausreichend kritisches Urteilsvermögen, da er sich möglicherweise in einer schwierigen Krise befindet oder sich leicht beeinflussen lässt, läuft er Gefahr, derartigen Gurus in einer abhängigen Konstellation die Möglichkeit unseriöser Arbeitsweisen zu bieten.

Kritiker sehen jegliche esoterischen oder spirituellen Angebote als Scharlatanerie, sobald sie unorthodoxe Arbeitsweisen wie Kartenlegen, Reiki oder andere zum Inhalt haben. Jedoch gibt es Unterschiede und nicht jedes Angebot, das aus spirituellen Ansätzen besteht, zielt auf Scharlatanerie ab bzw. beinhaltet diese. Eine zentrale Rolle, wie in der Psychotherapie auch, spielt der Berater. Es sollten diesbezüglich einige kritische Fragen gestellt werden: Erscheint der Berater authentisch? Verfügt er über ausreichend Selbstreflexion und sieht auch seine eigenen schattenbehafteten Themen, statt nur den Weg der Erleuchtung zu predigen? Geht es bei dieser Beratung/Arbeit um den Klienten, oder möchte sich der Berater eher selbst darstellen und profilieren?

Dies mögen sehr kritische Fragen sein, doch sind sie in einem Bereich mit einem so weiten Spektrum an Angeboten durchaus angebracht.

Es gelingt die unseriöse von der seriösen Form zu unterscheiden, sofern mit klarem Blick und den genannten Kriterien wachsam vorangegangen wird.

Spirituelle Angebote und Arbeiten richten sich danach, dem Klienten auf dem Weg seiner Selbsterfahrung und Sinnfragen eine effektive Unterstützung anzubieten und dabei mit den

¹⁵ Detlef Georg Siebert: Modelle der Integration von Selbst, Welt und Liebe. Books on Demand, S. 207

¹⁶ Vgl. ebd.

Ansätzen über sonstige Normen hinaus zu gehen. Die seriösen Angebote enden dort, wo eine Realitätsflucht stattfindet und durch spirituelles oder esoterisches Erleben oder Vorleben versucht wird, den tatsächlichen Kernthemen aus dem Weg zu gehen und sich in eine andere Welt zu flüchten.

Eine gesunde Mischung ist angebracht und seitens des (spirituellen oder psychologischen) Beraters ausreichend Eigeninitiative, sich durch eigene Möglichkeiten auch fernab einer vorgegebenen Ausbildung fort- und weiterzubilden. Nicht zuletzt durch Selbsterfahrung, um Menschen in Krisensituationen mit einem ausreichenden Spektrum an Hilfestellungen und Ansätzen zur Seite stehen zu können.

2.3.4. Klassische Psychologie und Spiritualität in Verbindung

Wie die vorausgegangenen Erläuterungen über Psychologie und Spiritualität darbringen konnten, ergeben sich aus beiden Sichtweisen gemeinsame Ziele. Das Verstehen und Erforschen menschlicher, psychischer Vorgänge und die Erkenntnis, dass jedes Individuum mit seinen Themen und seinem Verhalten sowie seiner Art zu denken und wahrzunehmen verschieden ist, stehen im Fokus. Sowohl die Psychologie als auch die Spiritualität stellen (Sinn)Fragen zum Verhalten und über die Psyche des Menschen. Im Grunde gehören Psychologie und Spiritualität demnach zusammen: Die Praxis zeigt, dass der Weg des inneren Glücks kaum ohne Selbsterfahrung und Erweiterung des Bewusstseins, durch Betrachten neuer Sichtweisen und Möglichkeiten, denkbar ist.

Wie diese Verbindung aus spirituellen und psychologischen Ansätzen zugleich gesehen wird, obliegt jedem selbst. Wird spirituelles Erleben als etwas Abnormales gesehen, findet kaum eine Öffnung für diese Anschauung statt. Wird sie jedoch als ganzheitliche Sicht auf den Menschen verstanden und als Frage, welchen Sinn sein Dasein hat, ergibt sich daraus nichts anderes als der Wunsch, das Leben zu verstehen. Gleichermäßen, wie es auch die Psychologie zum Ziel hat.

Kollidieren können diese beiden Facetten miteinander, sobald es um transzendente Erfahrungen geht. Spirituelle Sichtweisen lassen zu, dass Grenzen überschritten und an Übernatürliches geglaubt wird, wie beispielsweise an das Schicksal, einen tieferen Sinn in Krisen sowie an nicht Sichtbares. Hingegen orientiert sich die klassische Psychologie an Konzepten, die belegbar sind. Doch muss am Ende das Eine das Andere nicht ausschließen, denn wie die bisherigen Ausführungen ebenfalls zeigen konnten, gibt es weder bei Psychologie noch bei Spiritualität klar definierte Grenzen. Alles steht im Zeichen der tieferen Sicht auf den Menschen und seinem Wunsch nach Zufriedenheit und Glück. Beiden gemein ist vor allem das Prägendste: Die Seelenkunde!

3. Beratungsprozesse und -konzepte mit integrierter Spiritualität

3.1. Grundlagen in der psychologischen Beratung

Um in der psychologischen Beratung effektiv arbeiten zu können, bedarf es bestimmter Grundlagen und -kenntnisse. Hierbei ist es gleich, ob diese als rein psychologische Beratung/Unterstützung oder jener mit spirituellen Ansätzen erfolgt. Psychologische Grundkenntnisse sind für die effektive Unterstützung von Menschen auf ihrem Lebensweg unverzichtbar. Diese werden im Folgenden vorgestellt und näher darauf eingegangen, welche Ansätze und Kriterien hierfür bedeutsam sind.

3.1.1. Umgang mit dem Klienten

Wesentlich bei jeglichen Ansätzen ist die Verbindung zwischen Therapeut/Berater und Klient. Mögen die Konzepte noch so verschieden sein, zeigen bis heute verschiedene Ergebnisse und Studien, dass diese Verbindung für den Erfolg maßgeblich ist. *“Es ist wichtiger, wer Dich therapiert, als wie er Dich therapiert!”¹⁷“*.

Beispielsweise zeigt eine Studie von Barrett und Berman (2001), dass mehr Selbstöffnung seitens des Beraters zu besseren Ergebnissen führte: 18 Berater wurden angewiesen, sich bei bestimmten Klienten mehr zu öffnen, sich bei anderen hingegen zurückzunehmen. Das Endergebnis zeigte, dass bei Klienten jener Gruppe, in der mehr Selbstöffnung seitens der Berater stattfand, eine stärkere Verbesserung der Symptome zu beobachten war.¹⁸

Dies bedeutet nicht, dem Klienten all die eigenen Lebensgeschichten zu offenbaren. Es geht vielmehr um eine offene und authentische Haltung, die den Berater als normalen Menschen und Gegenüber auf Augenhöhe erscheinen lässt. Darüber hinaus ist Wertschätzung zum Hilfesuchenden hin unverzichtbar, frei nach dem humanistischen Prinzip, diesen mit all seinen Facetten und Themen annehmen und stehen lassen zu können. Dies meint nicht, mit allem übereinstimmen müssen. Hingegen geht es um eine urteilsfreie und wertschätzende Basis dem Klienten und seiner Geschichte gegenüber.

Der Berater darf sich reflektierend fragen, was eigentlich das Ziel des Menschen ist und wie er dies selbst definiert. Mag jeder Klient mit einem anderen Anliegen kommen, gibt es doch in allem Streben eine Gemeinsamkeit: Der Mensch sehnt sich nach Wohlbefinden und Zufriedenheit. Dieser Zustand ist nicht zuletzt durch eine gesunde Psyche zu erreichen, die einen ebenso gesunden Selbstwert bedingt. Gleichermaßen wirken Prägungen des Menschen genau dem oftmals unbewusst entgegen. Im Umgang mit einem Klienten sollte daher stetig das Streben nach diesen Werten bewusst sein und ebenso, was dem im Wege stehen

¹⁷ Fabian Grolimund: Psychologische Beratung und Coaching. Huber, 2014, S. 19

¹⁸ Vgl. ebd. S. 67

mag. Für ein gesundes Seelenleben ist es wichtig, dieses zu pflegen und daran zu arbeiten, es dadurch wiederum verstehen zu lernen. Franz Ruppert, Psychotraumatologe, sieht die Psyche als ein phantastisches Werkzeug und vertritt die Sicht, diese immer wieder neu justieren zu müssen, sobald negative Erfahrungen oder gewaltvolle Verbindungen sie geprägt haben.¹⁹ Diese Ansätze gelten nicht nur für den Klienten, sondern vor allem für den Berater in seiner Funktion, um auch selbst über eine gesunde Basis zu verfügen.

Somit sollte im Umgang mit dem Klienten an diese Ansätze und Ziele sowie auf seine ganz individuelle Thematik, die er mitbringt, geachtet werden. Neben bedingungsloser Akzeptanz seitens des Beraters, darf auch dem Klienten vermittelt werden, dass er sich so gut als möglich in seiner Krise annehmen und akzeptieren darf. Durch Annahme geschieht weniger Widerstand, was bereits erste Türen öffnet.

3.1.2. Unterschiede zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie

Für eine psychologische Beratung muss ausgeschlossen werden können, dass ein Störungsbild nach dem ICD-10 vorliegt. Grund hierfür ist, dass lediglich jene, die heilend im Sinne des Heilpraktikergesetzes oder des Psychotherapeutengesetzes tätig sind, über entsprechende Berechtigungen verfügen. Wer sich hingegen auf die Lebensberatung sowie psychologische Begleitung bezieht, zielt auf Menschen ab, die in ihrer Grundstruktur über eine gesunde Persönlichkeit verfügen und Unterstützung wünschen.

Daraus ergibt sich die Wichtigkeit, auch als psychologischer Berater ausreichende Kenntnisse hinsichtlich der Krankheitswerte zu besitzen und erkennen zu können, ab wann ein Klient mehr als nur Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen oder in Sinnkrisen benötigt.

Können schwerwiegendere Probleme oder gar psychische Störungen nicht ausgeschlossen werden, sollte die Empfehlung an einen entsprechenden Arzt oder Therapeuten erfolgen. Zeigt sich der Hilfesuchende sehr labil, geschieht dies bestenfalls nicht, indem er lediglich weiter verwiesen und sich selbst überlassen wird. Hingegen könnten beispielsweise angemessene Anlaufstellen vorgeschlagen oder angeboten werden, gemeinsam anzurufen und für den Klienten einen Termin zu vereinbaren. Dies hat den Effekt, den Betroffenen nicht einfach abzuweisen, sondern verantwortungsbewusst zu handeln und ihn anschließend in guten Händen zu wissen.

Erst wenn der Klient in therapeutischer Behandlung ist und beispielsweise begleitend Unterstützung bei seiner Thematik wünscht, darf der psychologische Berater tätig werden, doch sollten die therapeutische und beratende Arbeit nicht miteinander kollidieren. Im Idealfall ergänzen sie sich auf gewinnbringende Weise.

¹⁹ Franz Ruppert: Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Klett-Cotta, 2018, S.20

In den meisten Fällen unterscheiden sich die Hilfesuchenden bereits in ihrem Wunsch darin, ob sie eine psychologische Beratung oder Therapie aufsuchen. Von der Therapie erhoffen sich Betroffene nicht selten, dass die Störung oder das Problem vorerst beseitigt wird. Klienten, die eine psychologische Beratung oder Unterstützung wünschen, legen den Fokus erfahrungsgemäß mehr auf die Arbeit mit eigenen Ressourcen und möchten neue Kompetenzen erwerben oder mit aktuell schwierigen Situationen besser auskommen.²⁰

Grundsätzlich lässt sich zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie keine genau definierbare Grenze ziehen, da die Bereiche automatisch miteinander verschwimmen und viele ähnliche Ansätze zum Inhalt haben. Daher bleibt der eine wesentliche Unterschied hervorzuheben:

Psychologische Beratung richtet sich an gesunde Menschen, die Unterstützung in Lebensphasen, Sinnkrisen, Entscheidungsfragen etc. wünschen. Eigene Ressourcen des Klienten spielen eine wichtige Rolle. Es wird vor allem Hilfe zur Selbsthilfe geboten.

Psychotherapie richtet sich darüber hinaus an Menschen mit psychischen Störungen, die einen Krankheitswert aufweisen und mehr als Unterstützung in Krisen oder Lebenssituationen benötigen.

3.1.3. Humanistisch orientierte Beratung

Die humanistische Psychologie stellt vor allem die Wichtigkeit der Selbstentfaltung einer Person in den Mittelpunkt. Dabei geht sie davon aus, dass der Mensch von Natur aus gesund ist und über ausreichend Potential zur eigenen Verwirklichung verfügt.²¹ Blockaden oder psychische Störungen entstehen dieser Anschauung nach, sobald Umwelteinflüsse diese Selbstentfaltung in zu hohem Maße stören bzw. damit kollidieren. Das persönliche Wachstum eines Menschen soll nach Ansicht der Humanisten in den Fokus gestellt und unterstützt werden. Bestandteil ist dabei die Sichtweise, dass der Klient von sich aus fähig ist, eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit anzustreben.²² In diesem Prozess wird er unterstützt und begleitet. Die Weigerung, eigene und nötige Verantwortung zu übernehmen, kann daher eine Ursache vorherrschender Problemsituationen sein. Dadurch ist der Weg zum eigenen Potential blockiert.

Carl Rogers, US-amerikanischer Psychologe, prägte die humanistisch orientierte Therapie und Beratung wesentlich und beschrieb den Therapeuten mehr als Begleiter statt Experte.²³

²⁰ Fabian Grolimund: Psychologische Beratung und Coaching. Huber, 2014, S. 15

²¹ Hans Morschitzky: Psychotherapie Ratgeber. Springer, 2007, S. 196

²² P. Bründler, D. Bürgisser, D. Lämmli, J. Bornand: Einführung in die Psychologie und Pädagogik. Compendio Bildungsmedien, 2004, S. 51

²³ Vgl. ebd. S. 199

Er entwickelte die klientenzentrierte (heute auch personenzentrierte)²⁴ Gesprächspsychotherapie, die es unter anderem zum Ziel hat, die Einzigartigkeit des Klienten hervorzuheben. Bis heute gewinnt sein klientenzentrierter Ansatz, der in der therapeutischen sowie beraterischen Gesprächsführung und weiteren Bereichen Einzug genommen hat, an Ansehen. Dabei stellt C. Rogers vor allem drei Grundhaltungen in den Mittelpunkt:

Kongruenz

Gemeint ist die Echtheit des Therapeuten/Beraters in dem Sinne, dass er keine Maske trägt, sondern authentisch und ehrlich seinem Klienten gegenüber tritt.

Empathie

Dies beschreibt einführendes Verstehen in dem Sinne, dass der Therapeut/Berater ein echtes Verständnis für den Klienten entwickelt und ihm dieses Verständnis auf einfühlsame Art zeigt.

Bedingungslose, positive Zuwendung

Im Mittelpunkt steht vor allem Akzeptanz und bedingungslose Wertschätzung dem Klienten und seiner Thematik gegenüber.²⁵

Diese Ansätze, mit denen er die humanistische Psychologie weiter ausbaute, führen zu einem authentischen Verhältnis zwischen Therapeut/Berater und Klient und erlauben dem Hilfesuchenden zu sein, wer er ist. Das hat nicht zuletzt eine förderliche Vertrauensbasis zur Folge.

Fritz Perls, Psychiater und Psychotherapeut, definierte mit seinen humanistischen Ansätzen vor allem ein Ziel des Lebens: Im Hier und Jetzt zu sein und jene Emotionen aus Vergangenen zu bearbeiten, die eben dies verhindern. Den Schwerpunkt setzte er dabei auf das erneute Durchlaufen dieser vergangenen Emotionen, sodass sie verarbeitet werden können. Seine Methodik nennt sich zusammengefasst Gestalttherapie.²⁶

Innerhalb der humanistischen und nach Carl Rogers Sicht, wird traditionell nicht von einem Patienten gesprochen, da dies erfahrungsgemäß mit einem Krankheitswert assoziiert wird (Patient vom Lateinischen abgeleitet unter anderem = aushaltend, leiden). Hingegen ist der Begriff Klient mit weniger Assoziationen in dieser Richtung verbunden und erlaubt eine unvoreingenommene sowie aktiver wirkende Sicht.²⁷

In der psychologischen Beratung sind das wertvolle Ansätze, um dem Klienten einen vertrauenswürdigen Rahmen zu bieten, in dem er von sich und seinen Problemen frei erzählen kann

²⁴ Vgl. ebd. S. 198

²⁵ Andreas Kreuzger: <https://www.carlrogers.de/grundhaltungen-personenzentrierte-gespraechstherapie.html>. Stand 18.12.2018

²⁶ P. Bründler, D. Bürgisser, D. Lämmli, J. Bornand: Einführung in die Psychologie und Pädagogik. Compendio Bildungsmedien, 2004, S. 49

²⁷ Hans Morschitzky: Psychotherapie Ratgeber. Springer, 2007, S. 198

und um ihm den Weg in seine Selbstentfaltung neu zu ermöglichen. Dies geschieht vor allem mit der Sicht, dass alles, was er zur Heilung braucht, bereits in ihm liegt.

3.1.4. Tiefenpsychologisch orientierte Beratung

Sigmund Freud, Tiefenpsychologe, ist der Begründer der Psychoanalyse. Er prägte die tiefenpsychologischen Ansätze nicht zuletzt durch sein Modell von Es, Ich und Über-Ich.²⁸ Neurosen, die heute hauptsächlich als psychische Störungen bezeichnet werden, sah er vor allem als unbewussten und unbewältigten Konflikt aus der Kindheit. Tiefenpsychologisch orientierte Ansätze verstehen sich als aufdeckende Verfahren, da sie darauf abzielen, Unbewusstes freizulegen. Freuds Instanzenmodell trägt zu dieser Sicht bei:

Es: (Sexuelle) Grundtriebe des Menschen, die dessen Handeln unbewusst leiten.

Ich: Die vermittelnde Instanz zwischen Es und Über-Ich, um sich sozial und psychisch in dieser Welt weitestgehend konfliktfrei bewegen zu können.

Über-Ich: Gemeint ist jene Instanz, die Normen aus der Erziehung und Umwelt verinnerlicht hat, wozu auch das (erlernte) Gewissen und Moral gehören.²⁹

Demnach entstehen psychische Probleme vor allem aus Konflikten zwischen Es und Über-Ich. Sobald triebhafte Impulse aufgrund zu rigider Normen oder Vorstellungen nicht zum Ausdruck kommen können oder dürfen, äußern sie sich als Neurose bzw. psychisches Problem. Dies soll einen kurzen Einblick in das Instanzenmodell nach Freud ermöglichen, wenngleich hiermit weitere, interessante Ansätze und Erklärungen im Zusammenhang stehen. Innerhalb der psychologischen Beratung kann sich der Berater dieses Wissens bedienen und ein deutlicheres Bild davon entstehen lassen, inwiefern die ursprünglichen Impulse (Es) mit den verinnerlichteten Normen (Über-Ich) des Klienten kollidieren und so im Ich-Erleben zu Problemen führen.

Die Entwicklung des Kindes unterteilt Freud, je nach Alter, in bestimmte Lebensphasen der psychosexuellen Entwicklung. Die Bezeichnung der Phase richtet sich auf die in der entsprechenden Zeit im Fokus stehende, erogene Körperzone.³⁰ Er unterscheidet hierbei die folgenden, wobei die Angabe der Lebensjahre je nach Quelle leicht variiert:

- Orale Phase (bis zum 2. Lebensjahr, manchmal wird hier zusätzlich die Narzisstische Phase genannt)
- Anale Phase (bis zum 3. Lebensjahr)

²⁸ Anneliese Zistll: Einführung in die Psychiatrie. Schlütersche, 2004, S. 151

²⁹ Vgl. ebd. S. 151

³⁰ David G. Myers: Psychologie. Springer, 2014, S. 556

- Phallische/ödipale Phase (bis zum 6. Lebensjahr)
- Latenzphase (bis zum 10. Lebensjahr)
- Genitale Phase (11. bis 16. Lebensjahr)³¹

Können Themen einer Phase nicht ausreichend gelöst und mit den Instanzen Es, Ich und Über-Ich weitestgehend konfliktfrei durchlebt werden, bleibt das Kind in der entsprechenden Phase „fixiert“. Daraus ergibt sich nach Freud das neurotische Verhalten. Hierbei sind jeder Lebensphase verschiedene Folgen an Störungen zugeordnet.

Alle tiefenpsychologischen Ansätze stellen unbewusste seelische Abläufe in den Mittelpunkt ihrer Erklärungen. Wie die Bezeichnung an sich bereits ausdrückt, geht es darum, in die Tiefen der Psyche zu gehen, die unter der sichtbaren Oberfläche liegen. Diese Erkenntnisse gewann und entwickelte Freud letztendlich aus seinem Konzept der Psychoanalyse, die als aufdeckende Therapie gilt.

Die tiefenpsychologischen Konzepte und Psychoanalyse als Therapie, wurden bis heute auf Freuds Fundament weiterentwickelt und erforscht. Es gibt beispielsweise die Katathym-imaginative Psychotherapie (KiP), die das bildhafte Erleben von sogenannten Tagträumen zum Inhalt hat. Diese Methodik arbeitet mit gezielt hervorgebrachten Tagträumen, deren Ansätze ebenfalls bereits auf Freud zurückgehen und auf das Unbewusste abzielen.³² Es wird von der Annahme ausgegangen, dass die Psyche *den „spontanen Drang hat, sich selbst in ihrer optischen Fantasie bildhaft darzustellen“*³³. Innerhalb dieses Verfahrens wird in einem entspannten Zustand mit inneren Bildern gearbeitet, welche einen Eindruck über das Innenleben bzw. die inneren Vorgänge erlauben. Ziel ist hierbei, unbewusste Konflikte aufzudecken oder viel mehr den Zugang zu diesen über die visualisierende Ebene der Tagträume zu finden.

Es bleibt zu sagen, dass es viele weitere tiefenpsychologische Ansätze gibt, die sowohl auf den Lehren Freuds als auch auf weiterentwickelten Modellen beruhen. Allen gemein ist und bleibt die Aufdeckung unbewusster, seelischer und emotionaler Themen, um damit einen Heilweg einschlagen zu können.

In der Beratung selbst schafft es ein Verständnis dafür, dass der Mensch nicht nur das ist, was er nach außen zeigt oder zu sein scheint und dass im Laufe des Lebens verschiedene Facetten verdrängt wurden, um sich den Normen der Erziehung, Umwelt oder verselbstständigten Moralansichten anzupassen.

³¹ Vgl. ebd.

³² Eberhard Wilke: Katathym-imaginative Psychotherapie (KiP), Thieme, 2011, S. 81

³³ Vgl. ebd. S. 11

3.1.5. Verhaltenstherapeutisch (kognitiv) orientierte Beratung

Verhaltenstherapeutische Ansichten beschäftigen sich vor allem mit den individuellen Lernerfahrungen des Menschen.³⁴ Da ein bestimmtes Verhalten erlernt wird, geht die Verhaltenstherapie davon aus, dass dieses auch wieder verlernt oder umstrukturiert werden kann.³⁵ Hierzu gehört auch das Konzept des Behaviorismus (englisch behavior = Verhalten), das sich mit dem Verhalten von Mensch sowie Tier beschäftigt und dieses erklärt. Iwan Petrowitsch Pawlow, russischer Mediziner und Physiologe, setzte sich eingehend mit der Verhaltensforschung auseinander und prägte damit das behavioristische Bild. In diesem Zuge befasste er sich auch mit der klassischen Konditionierung und wollte darlegen, wie Mensch und Tier durch erlernte Konditionen geprägt werden und wie diese zu ihren Lernerfahrungen beitragen. Es entstand der berühmte „Pawlowsche Hund“, bekannt durch eines seiner Experimente:³⁶

Pawlow arbeitete mit Hunden und ihrer unkonditionierten (natürlichen) Reaktion „Speichelfluss“, sobald ihnen (der Reiz) Futter dargeboten wird. In seiner Untersuchung stellte er fest, dass bei Hunden bereits durch das Hören von Schritten der sonst Futter bringenden Person der Speichelfluss einsetzte, obwohl sie dies noch nicht sahen. Somit konnte Pawlow erkennen, dass bereits der Reiz „Schritte hören“ mit der Erwartung „Futter“ gekoppelt sein musste. In weiteren Testphasen brachte er einen Glockenton als neutralen Reiz mit ein, der in unmittelbarem Zusammenhang mit der Darbietung des Futters erfolgte. Bei mehrmaliger Wiederholung wurde der neutrale Reiz „Glockenton“ mit der Erwartungshaltung „Futter wird dargeboten“ gekoppelt. Der Hund verbindet das Erklingen der Glocke von nun an bereits mit dem Erhalt von Futter und reagiert mit Speichelfluss. Somit ist der Ton kein neutraler Reiz mehr, sondern ein konditionierter Reiz mit einer konditionierten Reaktion. Dies nannte Pawlow klassische Konditionierung und konnte damit eindrücklich nachweisen, dass die Kopplung eines bestimmten Reizes mit einer bestimmten Reaktion bzw. Erwartung antrainiert werden kann.

Auch wenn es sich hierbei um ein Experiment mit Hunden handelt, macht es deutlich, was die Verhaltenstherapie unter anderem anspricht: Mittels Verknüpfung zusammenhängender Erlebnisse bzw. Reize, lernt der Mensch dies zu verbinden und es prägt den weiteren Verlauf seiner Lerngeschichte. Das Modelllernen ist ein weiterer Ansatz der Verhaltenstherapie, der beschreibt, dass Kinder beispielsweise durch Vorbilder (Modelle) lernen und sich bestimmte Verhaltensweisen aneignen. Belohnung oder Bestrafung spielen zudem eine wesentliche Rolle im verhaltenstherapeutischen Ansatz, indem sie als positiver oder negativer Verstärker für Verhalten dienen. Dies wiederum nennt sich operante Konditionierung.³⁷

³⁴ Frederick H. Kanfer, Dieter Schmelzer: Wegweiser Verhaltenstherapie. Springer, 2005, S. 26

³⁵ Vgl. ebd. S. 27

³⁶ David G. Myers: Psychologie. Springer, 2014, S. 8/9

³⁷ Vgl. ebd. S. 300

All diese Vorgänge geschehen beim Menschen durch seine kognitiven Fähigkeiten, die Erinnerung, Lernen und Wahrnehmung zum Inhalt haben. Wird wiederholt das Gleiche erlebt, wie als Kind durch Erziehung, oder auch später aus Angst vor einer Situation im Vermeidungsverhalten, prägt sich dies ein. Die kognitive Verhaltenstherapie zielt darauf ab, diese Überzeugungen oder Muster umzugestalten und Verhaltensweisen neu zu erlernen. Dabei wird nicht nach tieferen unbewussten Ursachen geforscht, sondern die Lerngeschichte des Menschen in den Mittelpunkt gestellt. Es handelt sich um nicht-aufdeckende Ansätze.

In der psychologischen Beratung bringt dies wertvolle Einsichten, indem es hilft den Menschen mit seinen Lernerfahrungen zu verstehen. Es entsteht ein Blick dafür, wie sehr Konditionierungen aus Erziehung und Umwelt und am Ende auch aus eigenen Lernmustern den Menschen prägen und beispielsweise ein Vermeidungsverhalten fördern. Das Vermeiden von negativen Konsequenzen und Hervorrufen positiver Verstärker (Belohnung), um unerwünschte Ergebnisse zu unterbinden, prägt das Verhalten des Menschen.

3.1.6. Systemisch orientierte Beratung

Systemisch orientierte Ansätze legen das Hauptaugenmerk auf den sozialen Kontext einer Person und deren Thematiken bzw. Probleme. *„Ein »Selbst« ist nicht losgelöst vom sozialen Kontext zu denken“³⁸*. Hierbei geht es nicht um den Betroffenen alleine, sondern auch um die Menschen in seinem Umfeld, die in dieser Betrachtungsweise mit zur Thematik gehören, da alles in Interaktion miteinander steht. Systemische Therapie entwickelte sich aus der Familientherapie heraus und formte sich anhand derer Ansätze weiter.

In der traditionellen systemischen Familientherapie wird beispielsweise beim Vorliegen einer Störung beim Kind nicht nur dieses betrachtet, sondern die gesamte Familie eingebunden. Dabei geht es mitunter um die Kommunikationsmuster untereinander. Die Familie oder Umwelt versteht sich als gesamtes System, das mit dazu beiträgt, dass eine Störung in Erscheinung treten kann. Ist etwa die Kommunikation gestört oder ungesund, entsteht ein Ungleichgewicht und zeigt sich als Disharmonie.

Virginia Satir, US-amerikanische Psychotherapeutin, hat die Ansätze der systemischen Therapie wesentlich erweitert und zu deren Verständnis beigetragen. Sie entwickelte im Zuge dessen die Arbeit mit sogenannten Familienskulpturen³⁹, um ein reales Bild der familiären Konstellation entstehen zu lassen. Hierbei wird ein Familienmitglied angewiesen, die anderen Mitglieder in einer für ihn stimmigen Position im Raum aufzustellen⁴⁰: Beispielsweise einander zu- oder abgewandt, nahe beieinander oder weiter entfernt etc. Stehen alle an

³⁸ Jochen Schweitzer, Arist v. Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Vandenhoeck & Ruprecht, 2016, S. 117

³⁹ Virginia Satir, Baldwin Michele: Familientherapie in Aktion. Junfermann, 2004, S. 192

⁴⁰ Jochen Schweitzer, Arist v. Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Vandenhoeck & Ruprecht, 2016, S. 281

ihrer Position in der Skulptur, ergibt sich ein erstes Bild, wie die Mitglieder aus Sicht der stellenden Person zueinander stehen. Beachtet wird nun zudem deren Haltung, Gestik, Mimik und Verhalten. An dieser Familienskulptur kann darüber hinaus gearbeitet werden. Aus Teilnahmen an systemischen Aufstellungsarbeiten ist mir der Ansatz Bert Hellingers, Buchautor und Psychoanalytiker, bekannt, der durch Virginia Satir inspiriert wurde. B. Hellinger entwickelte daraus die sogenannte Familienaufstellung, wobei jedoch nicht die Beteiligten selbst stehen, sondern Stellvertreter, die vom Klienten frei im Raum angeordnet werden. Aufgrund dieses Vorgehens mit Stellvertretern, stehen manche diesem Prozess skeptisch gegenüber.

Die heute in verschiedenen Formen bestehende systemische Therapie wird nicht mehr ausschließlich als Familientherapie angewandt, sondern kann, wie erwähnt, immer dann effektiv sein, wenn es um einen sozialen Kontext geht. Insgesamt vermitteln systemische Ansätze ein Verständnis dafür, dass ein Mensch mit seiner Umgebung in Zusammenhang steht und sobald hier unstimmgige Kommunikation oder andere Probleme eine Rolle spielen, sich dies auf das gesamte System auswirkt.

Zirkuläres Fragen ist ein fester Bestandteil der systemischen Therapie, der dazu dient, in einer Konstellation neue Erkenntnisse sowie Einsichten zu gewinnen. Nach dem Beispiel der beschriebenen Familienskulptur könnten zirkuläre Fragen seitens des Therapeuten zur Definierung der Problemsituation folgende sein:

- Wenn ich das als Problem beschriebene Verhalten von Person X nun bewusst herbeiführen wollte, was müsste ich dazu ihrer Meinung nach tun?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie drastisch schätzen Sie das Problemverhalten von Person X ein?

Fragen wie diese eröffnen die Sicht auf die Problematik selbst und bringen in Erfahrung, wie die verschiedenen Personen einer Konstellation zur Thematik stehen und sie einschätzen. Dadurch kommen Bewegung sowie neue Informationen in den Prozess.⁴¹ Die Beteiligten und nicht zuletzt auch der Therapeut/Berater erhalten so einen Einblick in die Sicht der Anderen.

Sobald sich das Kernproblem in der systemischen Arbeit herauskristallisiert hat, könnte der Therapeut/Berater eine anerkennende Rolle einnehmen und dem Betroffenen deutlich machen, dass er sozusagen die Aufgabe als „Warnsignal“ innerhalb dieser Konstellation übernommen hat. Dadurch trug er dazu bei, dass nun eine Situation entstand, in der miteinander nach möglichen Lösungen und Wegen gesucht wird. Es vermittelt den wertvollen Ansatz, dass er mitunter Symptomträger im System war, mit der wichtigen Aufgabe, etwas zu bewegen.

⁴¹ Vgl. ebd. S. 251 - 254

Dieses Wissen hilft innerhalb der psychologischen Beratung dabei, sich vor Augen zu führen, dass ein Mensch in Verbindung mit seiner Umwelt, seiner Familie und seinen Systemen zu sehen ist. Möglicherweise herrscht eine Disharmonie vor, die der Klient auszuagieren versucht. Heutige Ansätze systemischer Arbeit gehen dabei über das Wirken mit Menschen hinaus. Es gibt sogenannte Systemaufstellungen mit Figuren. Wird dies in der psychologischen Beratung eingebracht und der Klient beispielsweise angewiesen, sich und ein Gegenüber in Form von Figuren zu platzieren, lassen sich erste Schlüsse über die Verbindung aus seiner Sicht ziehen. Abgeleitet wird dies anhand der dargestellten Positionen durch deren Nähe/Distanz, ob sie sich zugewandt/abgewandt stehen etc.

3.2. Integration von Spiritualität

3.2.1. Der tiefere Sinn in Krisen

Wird der Menschen aus der Perspektive der spirituell-ganzheitlichen Ansichten betrachtet, dient jede Krise dazu, über sich hinauszuwachsen und sich weiterzuentwickeln. Nur indem der Mensch an seine Grenzen gelangt, oder aufgrund sich wiederholender Muster und Problematiken nicht weiter kommt, zieht er erfahrungsgemäß in Betracht, Neues zuzulassen sowie weitere Sichtweisen in Erwägung zu ziehen. Somit dient eine Krise dazu, Altbekanntes neu zu überdenken und bisherige Muster zu durchbrechen. Jede Problematik erhält dadurch einen wichtigen Sinn. Jenen, neu über sich hinauswachsen zu können. Bereits das Wort „entwickeln“ beschreibt das, was gemeint ist: Sich ent-wickeln, frei machen und alte Bande lösen, mit dem Ziel, seinen Blickwinkel und dadurch auch das eigene Spektrum und Bewusstsein zu erweitern.

Diese Sicht meint daher nichts anderes, als einen Richtungswechsel im eigenen Tun und Handeln in Betracht zu ziehen. Das gibt Krisensituationen einen anderen und höheren Stellenwert und sie werden nicht mehr als lästig oder störend betrachtet, sondern als Chance. Es bedeutet ebenso, Problemsituationen nicht mehr länger als etwas zu sehen, das der Mensch beseitigen müsse. Viel mehr kann aus höherer Perspektive ein Geschenk darin liegen, das es zu entdecken gilt.

In der psychologischen Beratung hilft dieses Wissen wesentlich, um mit dem Klienten gemeinsam gewinnbringende Ansätze der aktuellen Krise oder Problematik herausarbeiten zu können und die Annahme darüber zu vermitteln.

3.2.2. Schatten und Spiegelgesetz

Die Arbeit mit dem Schatten ist längst nicht nur eine Technik, die sich spiritueller Ansätze bedient. Bereits C.G. Jung prägte diesen Begriff wesentlich. Mit Schatten meinte er die verdrängten oder unliebsamen Anteile einer Persönlichkeit.⁴² Diese Facetten möchte der Mensch bei sich selbst nicht sehen, da sie ihm unangenehm sind oder er lernte, diese Eigenschaften als unangenehm zu sehen. Bereits in der kindlichen Entwicklung wird der Grundstein des eigenen Schattens gelegt. Es wird gelernt zu differenzieren, welche Anteile die guten und welche die schlechten sind. Dies wird geprägt durch geforderte Anpassung seitens Eltern sowie Umwelt und durch Reaktionen auf bestimmte Eigenschaften, die von der Umwelt als störend oder unpassend deklariert werden. Dadurch lernt der Mensch im Laufe der Zeit, diese Wesenszüge von sich fernzuhalten. Ebendies nannte Jung den Schatten. *„Er enthält alle Anteile von uns, die wir versucht haben zu verstecken oder zu verleugnen“*⁴³.

Verdrängt eine Person die Schattenseiten ihres Wesens, fallen sie ihr oftmals negativ an anderen auf. Freud nannte diesen Abwehrmechanismus „Projektion“ und meinte damit das Projizieren unerwünschter eigener Eigenschaften oder Impulse auf andere: *„Projektion ist das Verfolgen eigener Wünsche in anderen“*⁴⁴.

Doch verhält es sich nicht nur mit Wünschen so. Auch, oder vor allem, negativ behaftete Anwandlungen, wie beispielsweise Egoismus, können projiziert werden. So wird diese Eigenschaft am Gegenüber als störend empfunden, da sie auch in der eigenen Persönlichkeit als lästig gesehen wird.

Das sogenannte Spiegelgesetz spricht eine ähnliche Theorie an: Wir sehen in anderen und in Umständen unseren eigenen Spiegel, an dem wir uns ebenfalls stören. *„In meinem Gegenüber erkenne ich mich. Der andere dient mir als Spiegel. Ich kann im anderen immer nur meine Einstellungen oder Überzeugungen sehen“*⁴⁵.

Mit dem Ansatz des Spiegelgesetzes ist darüber hinaus gemeint, dass der Mensch stetig und immer wieder Situationen anzieht und sich in ihnen wiederfindet, die er von außen betrachtet nicht durchleben möchte. Tiefer begutachtet führen unbewusste Prozesse und Resonanzen dazu, dass dieselben Kreisläufe immer wieder angezogen und durchlebt werden, da die Person hiermit noch nicht abgeschlossen hat. Das Spiegelgesetz meint keine Wissenschaft, als vielmehr eine Anschauung. Jedoch brachte Freud bereits ähnliche Ansätze in seinem Dasein als Psychoanalytiker hervor, die er auf der Grundlage des „Wiederholungsprinzips“ nach Gustav Theodor Fechner, Psychologe, weiter ausführte. Er nannte es den Wiederholungszwang⁴⁶. Hierbei erklärt er den Prozess des Menschen, sich wiederholt in Gedanken oder gar Handlungen wiederzufinden, die für ihn unschön und oftmals auch schmerz erfüllt

⁴² Hans Morschitzky: Psychotherapie Ratgeber. Springer, 2007, S. 174

⁴³ Debbie Ford: Die dunkle Schattenseite der Lichtjäger. Goldmann, 1999, S. 17

⁴⁴ Institut für Beziehungsdynamik: <https://www.beziehungsdynamik.de/glossareintrag/projektion/>. Stand 18.12.2018

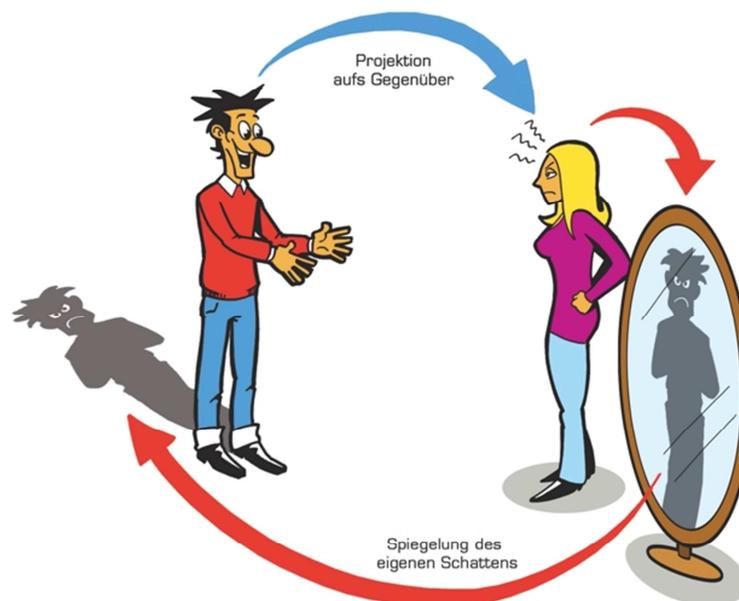
⁴⁵ Silvia Beyer: Meine Kinder spiegeln mich. Ennsthaler, 2007, S. 17/18

⁴⁶ Beate Steiner, Klaus Krippner: Psychotraumatheorie: Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten. Schattauer, 2006, S. 95

sind. Bekannt ist dies beispielsweise beim wiederholten Erleben traumatischer Erlebnisse.⁴⁷ In seiner Theorie gehen die Erklärungen zurück auf die Triebe, welche die Person stets erneut dazu verleiten, sich in eine gewisse Situation, Handlung oder Impulse zu begeben. Das schreibt er vor allem unbewusst Unterdrücktem zu. Daher gilt auch in Situationen, die leidig erscheinen, was schon Silvia Beyer, Autorin, bezüglich des Spiegelgesetzes erwähnte: „Wir können stets nur uns selbst begegnen“⁴⁸.

Sowohl die Arbeit mit dem eigenen Schatten als auch mit dem Spiegelgesetz finden sich in spirituellen Ansichten und Ansätzen wieder. Die vorausgegangenen Erläuterungen machen darüber hinaus deutlich, dass sie ihren Ursprung oder ihre ersten Anfänge bereits in psychologischen Lehren haben. Die Arbeit mit den eigenen, unliebsamen Anteilen und Mustern hat das Ziel, sich wieder als vollkommenes Individuum erfahren und negativ behaftete Facetten zu- und loslassen zu können. Dies zielt auf einen neuen Wert der Selbsterfahrung ab, denn wer erkennt, dass vermeintlich schlechte Seiten in der Natur des Menschen liegen, geht einen weiteren Schritt auf dem Weg der Selbstentfaltung und durchbricht seine bisherigen, inneren Grenzen.

„Nur unser von Angst getriebenes Ego versucht uns durch Urteile zu schützen, aber das ist ironischerweise ein Schutz, der uns an der Selbstverwirklichung hindert“⁴⁹. Dies beschreibt, dass durch innere Urteile versucht wird, Facetten abzuwehren, die als schlecht angesehen werden. Wurden sie einmal zum eigenen Schatten, wirken sie unbewusst weiter und lassen eine Person immer wieder mit anderen Menschen oder Situationen kollidieren, die seine eigentlich unliebsame Seite anstoßen. Dies vereint die Sicht von Schatten und Spiegelung miteinander.



„Abb. 3: Spiegel & Schatten, Frei Thomas und Irene: Das Lebensspiel. <http://www.triaspower.com/lebensspielbuch/>. Stand 23.12.2018

⁴⁷ Vgl. ebd. S. 96

⁴⁸ Vgl. ebd. S. 104

⁴⁹ Debbie Ford: Die dunkle Schattenseite der Lichtjäger. Goldmann, 1999, S. 117

Innerhalb der psychologischen Beratung wird der Berater durch dieses Wissen aufmerksam und hellhörig, sobald der Klient sich stetig über die Seiten anderer beklagt oder sich aufs Neue immer wieder in Situationen befindet, die er willentlich nicht erzeugen möchte. Dadurch kann ein Prozess der Reflexion angestoßen werden und der Berater erhält tiefere Einblicke.

3.2.3. Das innere Kind

Das Konzept des inneren Kindes findet nicht nur in einer ganzheitlich-spirituellen Anschauung Platz. Therapeutische Ansätze arbeiten ebenfalls mit diesem inneren Anteil und im Grunde lieferte bereits Freud einschlägige Erkenntnisse darüber, wie prägend kindliche Erfahrungen für den später Erwachsenen sind. Vor allem innerhalb der Traumatherapie gewinnt die Arbeit mit diesem Anteil auf imaginative Weise an Bedeutung.⁵⁰

Inneres Kind meint den kindlichen Aspekt des Menschen mit all seinen Eigenschaften, Verletzungen sowie Eigenheiten. Ziel der Arbeit mit diesem Anteil ist es, eine friedliche und liebevolle Verbundenheit zwischen dem inneren Kind und dem heute Erwachsenen herzustellen.

Stefanie Stahl, deutsche Psychologin, spricht in diesem Zusammenhang vom „Schattenkind“ und „Sonnenkind“.⁵¹ Im schattenbehafteten Anteil des inneren Kindes liegen die negativen Glaubensmuster und Gedanken, die bis ins heutige Erwachsenenalter hinein wirken. Um mit den daraus resultierenden Gefühlen zurechtzukommen, entwickelt der Mensch „Schutzstrategien“⁵², die ihm dabei behilflich sind, sein Leben trotz dieser Prägungen gut führen zu können.

Im sogenannten „Sonnenkind“ können all jene Facetten erfahren werden, die bestärken und von denen gewinnbringend profitiert werden kann. Es handelt sich um die positiven Prägungen.⁵³

Bereits John Bowlby, britischer Kinderarzt und Psychoanalytiker, erfasste den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und frühkindlicher Erlebnisse bezüglich der Eltern, vor allem der Mutter, eingehend. Die elterliche Zuwendung innerhalb der ersten Lebensjahre stand für ihn stets maßgeblich in Verbindung mit dem späteren Gesundheitszustand des Kindes bzw. Menschen.⁵⁴

„Nicht nur Kinderpsychologen halten heute die vielseitige und für beide Teile befriedigende Beziehung zwischen Mutter und Kind in den ersten Lebensjahren des Kindes für die wichtigste

⁵⁰ Beate Steiner, Klaus Krippner: Psychotraumatherapie: Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten. Schattauer, 2006, S. 175/176

⁵¹ Stefanie Stahl: Das Kind in Dir muss Heimat finden. Kailash, 2015

⁵² Vgl. ebd. S. 22/23

⁵³ Vgl. ebd. S. 23

⁵⁴ John Bowlby: Mütterliche Zuwendung und geistige Gesundheit. Kindler, 1973, S. 15

*Voraussetzung zu dessen Charakterbildung und geistigen Gesundheit, für eine Voraussetzung, die um so fruchtbarere Wirkung zeitigt, je mehr sie durch guten Kontakt zu Vater und Geschwistern noch erweitert wird*⁵⁵.

Die Pränatalpsychologie, die vor allem psychoanalytische Ansätze zum Inhalt hat, erweitert dieses Bild mit Annahmen darüber, dass bereits vorgeburtliche Prägungen oder Komplikationen unter der Geburt das spätere Leben wesentlich beeinflussen.⁵⁶ Auch Gerda Boyesen, Begründerin der biodynamischen Psychologie, unterstützt diese Sichtweise. Ist die Mutter beispielsweise selbst nicht im Lebensfluss, kann sich dies auf den Fötus auswirken. Dies deckt sich mit der spirituellen Sicht über Transzendenz dahingehend, dass Der Mensch durch seelische Prägungen geformt wird und bereits vor der Geburt existiert.

Letztendlich möchte das Konzept des inneren Kindes begreiflich machen, wie wichtig ein liebevolles Verhältnis zwischen dem heute erwachsenen Menschen und diesem inneren Anteil ist. Konnte dieser Aspekt nie über gewisse Kindheitsverletzungen oder negative Prägungen hinaus wachsen, erzeugen sie nicht selten bis ins spätere Leben Gefühle von Wut, Trauer sowie Disharmonie. Vergebungsarbeit kann zum Einsatz kommen, indem daran gearbeitet wird, den eigenen Eltern zu verzeihen, was einst schief gelaufen ist. Dem voraus geht die Erkenntnis, dass heutige Probleme, wie beispielsweise jene mit Selbstliebe und Eigenwert, ihre Wurzel bereits in dieser frühen Zeit haben können. Auch, wenn dies bis dato nicht präsent zu sein schien.

Innerhalb der psychologischen Beratung ist das ein wichtiger Ansatz, der verstehen lässt, dass kindliche Erfahrungen den Menschen stark prägen. Darüber hinaus eröffnet es die Möglichkeit, Probleme wie jene mit Selbstwert, Autonomie und weitere aus einer tieferen Perspektive heraus zu betrachten. Pränatale Ansätze stützen die spirituelle, seelische Sichtweise.

3.2.4. Meditation und Entspannung

Entspannungsverfahren finden inzwischen auch in Therapiekonzepten statt, was Bücher wie „Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention“ von Günter Krampen zeigen. Vor allem bei chronisch angespannten Menschen oder beispielsweise einer generalisierten Angststörung, welche ebenfalls dauerhafte Anspannung bedeutet, sind solche Verfahren indiziert und werden bereits angewandt.⁵⁷

Bei Meditationen geht es darum, ruhiger zu werden, zu entspannen und sich den eigenen Wahrnehmungen hinzugeben. Darüber hinaus schult es die Achtsamkeit, zumal diese im stressigen Alltag untergehen kann und sich der Mensch in der heutigen Zeit oftmals zu wenig Ruhepausen verschafft. Ziel dieser Verfahren ist somit das Loslassen von Anspannung.

⁵⁵ Vgl. ebd. S. 16

⁵⁶ Hans Morschitzky: Psychotherapie Ratgeber. Springer, 2007, S. 195

⁵⁷ Günter Krampen: Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention. Hogrefe, 2013, S. 118

“Stille ist nicht dasselbe wie eine Lücke in der Aktivität, sie ist vielmehr so etwas wie eine stabilisierende Stärke“⁵⁸.

Bekannte Entspannungsverfahren, außer Meditation, sind beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson⁵⁹ oder Autogenes Training nach Schultz⁶⁰. Beide Verfahren beschäftigen sich im Grunde mit der Fokussierung eigener Aufmerksamkeit. Progressive Muskelentspannung meint das Anspannen von Muskelgruppen mit anschließendem Loslassen dessen, wodurch das entspannte Gefühl bewusst wahrgenommen und trainiert wird. Autogenes Training arbeitet zudem mit kurzen Formeln, die dazu gesprochen werden und den Fokus dabei auf verschiedene Körperbereiche legen (z.B. „Arme und Beine sind schwer“).

Meditationen sowie die angesprochenen Verfahren haben das gemeinsame Ziel, die Achtsamkeit zu stärken und Stress zu reduzieren. Jon Kabat-Zinn, einstiger Professor, beschrieb die Praxis der Achtsamkeit als Herholen des Bewusstseins in den derzeitigen Augenblick, um den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und darin zu verweilen. Er entwickelte hierzu spezielle Methoden, die sich insgesamt „MBSR“ nennen (Mindfulness-Based Stress Reduction).⁶¹ Diese Ansätze von J. Kabat-Zinn sowie weitere Achtsamkeitsübungen finden schon seit längerer Zeit in der Verhaltenstherapie Platz.⁶²

Auch imaginative Verfahren wie Fantasiereisen oder Visualisierungen sind oftmals in den meditativen Methoden inbegriffen.

Im Rahmen der psychologischen Beratung ist es äußerst wertvoll, über Kompetenzen wie diese zu verfügen und Entspannungsverfahren einzubringen. Viele Menschen sehnen sich erfahrungsgemäß nach Stressreduktion sowie Entspannung. Geführtes Meditieren mit spirituellen Ansätzen ermöglicht weiteren Spielraum, beispielsweise indem die Meditation die Begegnung mit dem höheren Selbst oder der eigenen Seele einbezieht.

3.2.5. Ansätze der Körperpsychotherapie

Wilhelm Reich, einstiger Schüler von S. Freud, entwickelte die ersten Ansätze der sogenannten Körperpsychotherapie, womit er meinte, dass gewisse Emotionen auch körperlich sichtbar werden.⁶³ Im Grunde bedeutet dies ein Bedingen zwischen Körper, aufgestauten Emotionen und daraus resultierendem, blockiertem Fluss an Lebensenergie, der Probleme verursachen kann. Vorerst betrachtet beschreibt es ähnliche Zustandsbilder wie somatoforme Störungen, welche körperliche Beschwerden aufgrund psychischer Themen anführen. Doch

⁵⁸ Daniel Siegel: Das achtsame Gehirn. Arbor, 2007, S. 104

⁵⁹ Günter Krampen: Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention. Hogrefe, 2013, S. 87/88

⁶⁰ Vgl. ebd. S. 61

⁶¹ Ulrike Anderssen-Reuster: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Schattauer, 2011, S. 142

⁶² Vgl. ebd. S. 6

⁶³ Reimar Banis: Lehrbuch Psychosomatische Energetik. Haug, 2014, S. 31

gehen die Theorien der Körpertherapie in dem Maße darüber hinaus, als dass sie den blockierten Fluss an Lebensenergie nicht nur im sichtbaren Bereich beschreiben.

Diese Konzepte werden mit ihren verschiedenen Methoden mehr in der ganzheitlich-spirituellen Anschauung vorgefunden, da es sich nicht um anerkannte Ansätze handelt.

Wichtige Begriffe sind hier „Muskelpanzerungen“ sowie „Spannungsringe“, die nach Ansicht der Vertreter dieses Konzeptes den menschlichen Fluss der Energie blockieren können.⁶⁴

Wie der Begriff Muskelpanzerung deutlich macht, geht es um verspannte Muskeln, die diesem Prinzip nach nicht als rein körperliches Symptom begriffen werden. Viel mehr zeigen sie einen Konflikt, der zwischen Fremd- und Eigenerwartungen liegt, wovon eine Person sich psychisch zu schützen versucht.⁶⁵ Es gleicht dem humanistischen Ansatz, dass der Wunsch nach Selbstverwirklichung mit der Umwelt kollidiert und zu Problemen führt. Dieser Konflikt an eigenen Erwartungen und jenen des Umfeldes verursacht nach körpertherapeutischer Annahme eine Schutzreaktion, die sich durch Anspannung ausdrückt. Es erfolgt die Muskelpanzerung aufgrund eines unterdrückten zugunsten eines angepassten Verhaltens.⁶⁶

Darüber hinaus können weitere belastende Lebensumstände zur inneren Anspannung und somit zu starren Muskelhaltungen führen und diese Panzerung hervorrufen. Spannungsringe richten sich dabei nach speziellen Körperbereichen, in denen dies stattfindet (siehe vgl. 3.2.5.2. Chakren).

Gerda Boyesen hat dieses Bild ebenfalls geprägt. In ihrem Konzept spielt die Verdauung eine wesentliche Rolle, zumal sie dieser auch das „psychische Verdauen“ zuschrieb.⁶⁷ Darüber hinaus arbeitete sie mit Massagen, die eben diese Bereiche wieder in Fluss bringen sollten.

3.2.5.1. Arbeit mit der Aura

Die Aura wird auch Energiekörper genannt und umgibt jeden Menschen.⁶⁸ Sobald von Aura oder eben diesem „Energiefeld“ gesprochen wird, werden die ersten Kritiker erneut wach. Daher soll das Phänomen der Aura anhand eines Beispiels erläutert werden:

Sobald wir einem Menschen begegnen oder ihn kennen lernen, entsteht in der Regel ein erster Eindruck. Mehr noch, oftmals spüren wir dessen Stimmung oder seine aktuelle Gefühlslage, sogar noch bevor er etwas äußert. Dies geschieht nicht nur aufgrund seiner Mimik und Gestik. Was wir sind, strahlen wir auch aus. Das bedeutet nichts anderes, als dass die Ausstrahlung eben diese Aura darstellt. Energiefeld meint, dass es nicht gesehen, jedoch wahrgenommen und gefühlt wird.

⁶⁴ Kimon Blos: *Bewegungsverstehen: Die Psychomotorische Prioritäten- und Teleoanalyse*, Springer VS, 2012, S. 340

⁶⁵ Vgl. ebd.

⁶⁶ Vgl. ebd.

⁶⁷ Gesellschaft f. Biodynamische Psychologie/Körperpsychotherapie e.V.: *Lust am Heilen – Lust am Leben*. Books on Demand, S. 91

⁶⁸ Kalashatra Govinda: *Aura Praxisbuch: Den Energiekörper wahrnehmen und heilen*. Irisiana, 2016, S. 7

Gerda Boyesen arbeitete ebenfalls mit der Aura und ging davon aus, dass sich negative Energie nicht nur körperlich, sondern auch in diesem Feld zeigt und daran gearbeitet werden kann.⁶⁹ Es gibt verschiedene Annahmen darüber, aus wie vielen Schichten die Aura besteht. Boyesen nannte vor allem vier, die auch mir unter anderem aus meinen Lehren bekannt sind:

Ätherische Schicht: Umgibt den physisch sichtbaren Körper und trägt dessen Charakter = die Körperfunktionen.

Emotionale Schicht: Beinhaltet die Gefühle und Emotionen, nach Boyesen ist hier auch die Lebensenergie zu finden.

Mentale Schicht: Beinhaltet den Geist sowie Gedanken. Nach Boyesen schützt diese Ebene auch vor negativen Einflüssen.

Astrale Schicht: Bezieht sich auf den zwischenmenschlichen Bereich und die Verbindung zu anderen.

Nach spirituellen Lehren gibt es mehr als diese 4 Schichten. Vor allem werden 7 Ebenen genannt, die wiederum mit den Chakren, den Energiezentren des Körpers, in Verbindung stehen.

Innerhalb der ganzheitlichen Arbeit erlaubt dies erneut den Blick darauf, dass der Mensch nicht nur das ist, was er in körperlicher Gestalt darstellt. Auch Stimmungen sowie aktuelle Themen oder Blockaden äußern sich demnach in einem energetischen Feld, welches den Menschen umgibt. Dies liefert im Ergebnis die Ausstrahlung einer Person. Boyesen beschrieb verschiedene Techniken, um an der Aura zu arbeiten und sie von Blockaden zu befreien. Methoden wie diese finden sich auch in der spirituellen Arbeit. Erfahrungsgemäß kann dies in einfachster Weise die Visualisierung einer gesunden Aura sein, da hiermit positive Assoziationen entstehen und diese wiederum als Abbild in der Ausstrahlung entstehen: Positive Gedanken und Vorgänge werden auch ausgestrahlt.

3.2.5.2. Arbeit mit den Chakren

Das Wort Chakra ist aus dem Sanskrit bekannt und meint wörtlich so viel wie Rad oder Kreis.⁷⁰ In der spirituellen Anschauung finden sie große Bedeutung, zumal sie als sieben Hauptenergiezentren des Körpers gesehen werden. Gleich wie bei der Aura, wird hierbei von energetischen Ebenen gesprochen, die wiederum mit bestimmten Körperregionen in Verbindung stehen.⁷¹ Wilhelm Reich sprach von sogenannten Spannungsringen, die sich an

⁶⁹ Reimar Banis: Lehrbuch Psychosomatische Energetik. Haug, 2014, S. 31

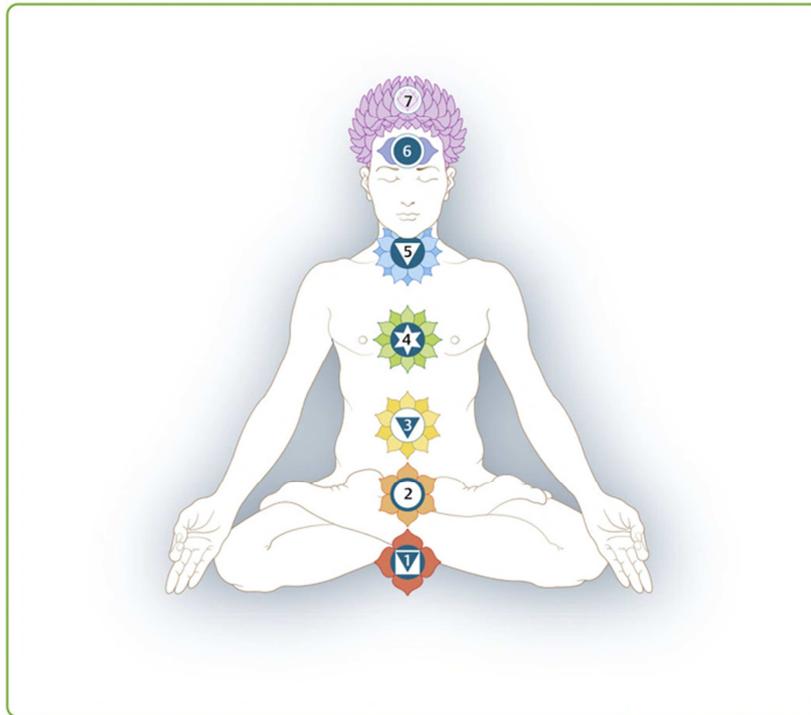
⁷⁰ Harry Eilenstein: Die Chakren: Ihre Entstehung, Funktionen und Wirkungen. Books on Demand, 2009, S. 26

⁷¹ Vgl. ebd. S. 52

bestimmten Stellen im Bereich des Körpers befinden und den Energiefluss blockieren können. Da er hierbei von sieben Ringen ausging, können dabei gewisse Parallelen zu den Chakren gesehen werden. Auf Basis eigener Erfahrungen sowie jenen des Buches "Lehrbuch Psychosomatische Energetik" von Reimar Bani und weiteren, werden die jeweiligen Chakren unter anderem mit den folgenden Themen in Verbindung gebracht, wobei das Spektrum insgesamt weitreichender ist:

1. Chakra: Wurzelchakra (auch Basischakra genannt) – Unteres Ende der Wirbelsäule
Beinhaltet alle Themen der Erdung sowie Sicherheit: Die Basis des Menschen.
2. Chakra: Sakralchakra – Kurz unter dem Nabel/Beckenbereich
Beinhaltet sexuelle Themen sowie Kreativität und Vitalität.
3. Chakra: Solarplexuschakra - Magenbereich
Wille und Lebenskraft stehen im Mittelpunkt, sowie Themen der Macht/Kontrolle.
4. Chakra: Herzchakra - Herzgegend
Mitgefühl, Toleranz, (bedingungslose) Liebe und Hingabe sind zentrale Thematiken.
5. Chakra: Halschakra – Hals/Kehlkopfbereich
Steht vor allem für Kommunikation und Sprachausdruck.
6. Chakra: Stirnchakra (auch drittes Auge genannt) – zwischen den Augenbrauen/Stirn
Intuition, Wahrnehmung sowie Erkenntnisse stehen im Fokus.
7. Chakra: Kronenchakra – Nahe über dem Kopf
Steht für das höhere Selbst und vereint die vorausgegangenen Chakren.

(Abbildung siehe nächste Seite)



„Abb. 4: Darstellung der Chakren, Reimar Banis: Lehrbuch Psychosomatische Energetik. Haug, 2014, S. 31“

Erste Erläuterungen zu den Chakren finden sich bereits in frühen hinduistischen Schriften und indischen Darstellungen⁷², weshalb es sich um eine alte übermittelte Lehre handelt. Für jeden, der sich diesen Ansätzen öffnet, können sich daraus neue Einsichten und Erkenntnisse ergeben. Um bei dem Blick auf die Chakren zu bleiben: Zeigen sich beispielsweise wiederholt Probleme mit dem Thema Sicherheit, kann dies auch auf energetischer Ebene betrachtet und angegangen werden. Möglich ist dies durch verschiedene Methoden der Chakrenreinigung, wobei Meditation auch hier die Einfachste darstellt. Es versteht sich von selbst, dass dazu ausreichend Offenheit sowie Empfänglichkeit seitens des Klienten vorauszusetzen ist.

Wird von den Ansätzen der Körpertherapie ausgegangen, zeigen Probleme der Verdauung beispielsweise auch blockierte Energien in diesem Bereich an. Das kann mit dem Solarplexuschakra in Verbindung stehen.

Aus persönlicher Sicht bleibt zu sagen, dass diese (energetischen/biodynamischen) Arbeiten auch stets mit dem dahinter stehenden Thema gesehen und angegangen werden sollten, damit nicht nur kurzfristige, sondern langanhaltende Erfolge möglich sind. Beispielsweise reicht alleiniges Meditieren oder positives Visualisieren gesunder Zustände auf Dauer nicht aus, um ein zugrundeliegendes Thema erkennen und bearbeiten zu können.

⁷² Vgl. ebd. S. 51

3.3. Mögliche Beratungsthemen

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb ein Mensch eine psychologische Beratung aufsucht. Aus den bisher vorgestellten Ansätzen und Methoden gingen bereits einige Möglichkeiten hervor, die eine Person antreiben können, sich Unterstützung zu suchen. Da Lebensberatung ein breites Spektrum ist, ist es auch die Vielfalt der möglichen Beratungsthemen. Dies könnten unter anderem die folgenden sein:

- Wunsch nach Entspannung und Stressreduktion,
- wiederkehrende Probleme im zwischenmenschlichen Bereich,
- Sinnkrisen in jeglichen Lebenslagen bzw. Lebensbereichen,
- Wunsch nach mehr Leichtigkeit und neuem Umgang mit wiederkehrenden Themen,
- Probleme mit Selbstwert und Selbstbewusstsein,
- Wunsch nach begleitender Unterstützung zu einer Therapie,
- Trauerbegleitung.

Neben der Möglichkeit für den Klienten, über sich und seine Geschichte erzählen und sich auszusprechen, geht es im Einzelnen darum, für ein Anliegen die entsprechenden Ansätze und Methoden zu finden, die in dieser Situation hilfreich sind.

Nicht jeder Klient wünscht direkt einen Vorschlag zur Veränderung der derzeitigen Situation, sondern sucht im psychologischen Berater ein offenes Gegenüber, dem er ausgiebig über sich, seine Geschichte und Erlebnisse berichten kann.

4. Psychologische Beratung mit spirituellen Ansätzen – Integrative Beispiele

Es geht nicht nur darum, all dies zu wissen und Psychologie mit Spiritualität im Geist zu vereinen. Es braucht integrative Beispiele, um darstellen zu können, wie sich all das in der Praxis umsetzen lässt. Diese Möglichkeit soll in diesem Kapitel geboten werden. Vorweg bleibt zu sagen, dass es im Ermessen des psychologischen Beraters liegt, einzuschätzen, wie offen ein Klient für spirituelle Ansätze ist und sie dementsprechend einzubringen. Je nach Grad mehr oder auch weniger als in den hier aufgeführten Beispielen.

4.1. Trauerbegleitung

Den Verlust eines Menschen zu verarbeiten kann sehr schwierig und schmerzhaft sein. Betroffene wissen manchmal nicht, wie sie mit sich und ihrem Schmerz umgehen sollen. Ihnen wird sprichwörtlich der Boden unter den Füßen weg gerissen. Psychologische Beratung und Begleitung kann dabei helfen, diesen Schmerz zu verarbeiten und mit ihm zurechtzukommen.

Menschen mit dieser Erfahrung möchten in ihrem Schmerz gesehen und verstanden werden, brauchen möglicherweise jemanden, der ihnen ernsthaft und wertschätzend zuhört und diesen Raum gewährt. Dafür ist eine psychologische Beratung gut geeignet, da sie eben dies bieten kann.

Beratungsziel und -themen: Neben wertschätzendem Verstehen können, sofern der Klient das wünscht, verschiedene Entspannungsmethoden zum Einsatz kommen. Geführte Meditationen, in denen kraftvolle Inhalte visualisiert werden, schenken Momente der Entspannung sowie der positiven Aufmerksamkeit. Je nach Offenheit des Klienten und dessen psychischen Zustandes, den der psychologische Berater ausreichend einschätzt, können weitere Aspekte in die Meditation mit einfließen. Beispielsweise durch die Visualisierung der verstorbenen Person, die eine Möglichkeit entstehen lässt, nochmals alles sagen und aussprechen zu können, was zu Lebzeiten nicht mehr möglich war. Dies geschieht laut oder wird im Inneren gedanklich ausgesprochen. Solche „imaginären Gespräche“ enden bestenfalls mit einem positiven Ausgang – so kann der Klient in Frieden aus der Meditation heraus gehen.

Erfahrungsgemäß bringt es Erleichterung und verschafft eine neue friedliche Ebene. Im Anschluss wird über das Erlebte und Gefühlte gesprochen, was dem Betroffenen bei der Verarbeitung hilft.

Sind Verfahrensweisen wie diese nicht erwünscht, bleibt es bei der Gesprächsebene. Durch feinfühliges Herantasten, spätestens nach den ersten Gesprächen, erkennt der psychologische Berater, wie offen das Gegenüber auch für weitere spirituelle Ansätze ist. Zeigt sich ausreichend Offenheit, kann Trost in der Tatsache gefunden werden, dass die Seele des

Verstorbenen auch nach dem Tod „nicht einfach weg“ ist und weiter ziehen darf. Transzendente Grundgedanken finden bei ausreichend Aufgeschlossenheit Platz in dieser Thematik. Darüber hinaus können erleichternde Methoden, wie das Niederschreiben der eigenen Empfindungen oder eines Briefes, dabei helfen, angestaute Emotionen frei zu lassen.

4.2. Unterstützung in Krisensituationen

Es gibt vielerlei Formen, wie sich Krisen äußern:

- Sinnkrisen (Was ist der Sinn meines Lebens, was ist meine Aufgabe?),
- Krisen in Schwellensituationen (Trennung, Kind zieht aus, Arbeitswechsel),
- Konflikte mit der eigenen Person wie Selbstwertkrisen u.v.m.

Ziel der psychologischen Beratung ist es in solchen Fällen, dem Klienten zu vermitteln, dass dies kein krankhaftes, sondern ein normales menschliches Phänomen ist. Manche glauben, mit ihnen stimme etwas nicht oder sie seien gänzlich vom guten Weg abgekommen, wenn sie sich in einer schwierigen Problemsituation wiederfinden. Dem ist nicht so, zumal jeder auf seinem Lebensweg mehr oder weniger starke Krisensituationen durchlebt.

Zeigt sich der Klient von Beginn an ausreichend empfänglich, darf es die Aufgabe des Beraters sein, die positiven Aspekte einer Krise deutlich zu machen. Sie regen zum Wachstum an, fördern die Selbstreflexion und bedeuten dadurch Fortschritt statt Stillstand.

Die mögliche Realität in der Praxis anhand eines Beispiels:

Der Klient sucht den Berater auf, da er sich inmitten einer Scheidung befindet und mit den Umständen der Trennung und damit zusammenhängenden Gefühlen nur schwer zurecht kommt. Erschwerend zeigt sich, dass dieser Schritt nicht vom Klienten selbst aus ging, sondern er verlassen wurde. Er ist überzeugt, vieles falsch gemacht zu haben und zweifelt an sich selbst, seiner eigenen Person und betrachtet sich aus einem überkritischen Blickwinkel. In den Gesprächen zeigt sich deutlich, dass der Klient ein Problem mit dem Loslassen hat und sich nicht vorzustellen vermag, dass ein Leben ohne diese Beziehung erfüllend sein kann. Innerhalb der Beratung fokussieren wir uns auf lösungsorientierte Ansätze und kristallisieren mögliche Zustände heraus: Was können positive Auswirkungen trotz dieses schmerzhaften Erlebens sein? Was kann am Ende Positives dabei herauskommen? Nach einigem Sinnieren könnte der Klient folgendes anführen:

- Ich habe wieder mehr Zeit für mich und der Fokus liegt wieder ganz auf meinen Bedürfnissen.
- Nun habe ich Zeit all die Dinge zu tun, die ich vorher aufgrund gewisser Verpflichtungen vielleicht nicht tun konnte.

- Ich kann an jenem Verhalten von mir arbeiten, das ich bisher als falsch erachtet habe und es in einer möglichen, neuen Partnerschaft anders angehen.

Durch die Fokussierung auf positive Ansätze erhält die derzeitige Krise einen Sinn und es entsteht ein Blick dafür, dass auch dieser neue Weg gewinnbringend sein kann. Der Klient darf dennoch um den Verlust der Beziehung trauern und sollte sich dies erlauben.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, auch außerhalb der psychologischen Beratung an der Thematik zu arbeiten. Kleine aber effektive „Hausaufgaben“ unterstützen dabei, den Fokus so gut wie möglich positiv zu halten. Eine Möglichkeit wäre, dem Klienten die Funktion des inneren Beobachters zu erläutern, die er von Zeit zu Zeit einnehmen darf. Sobald das Gedankenkarussell von neuem beginnt, unterbricht er dies mit einem bewussten „Stopp“ und ruft sich die positiv gewonnenen Ansichten wieder in Erinnerung.

Eine weitere Option wäre die Aufgabe, in der kommenden Zeit vermehrt Dinge für sich oder mit Freunden zu tun, die in der Vergangenheit immer wieder zu lange aufgeschoben wurden. Beim nächsten Termin berichtet der Klient über seine Erfahrungen damit und es wird besprochen, wie diese Ansätze wirkten und ob sie gut umzusetzen waren. Hieraus ergeben sich weitere Erkenntnisse und Ansatzmöglichkeiten.

Zeigt sich die Person offen für spirituelle Ansätze, kann mit der tieferen Sinnhaftigkeit gearbeitet werden. Spiritualität meint auch, dass jeder seine eigenen Aufgaben mitbringt und zu bewältigen hat, um am Ende zu sich selbst und zu innerer Freiheit zu gelangen. Welche Sichtweisen ergeben sich daraus, wenn die Thematik der Trennung aus diesem Blickwinkel betrachtet und in Erwägung gezogen wird, dass die Scheidung eine wichtige Etappe auf dem Weg der seelischen Entwicklung bedeutet? Welche Aufgaben und Facetten konnte der Klient darüber hinaus beispielsweise innerhalb der Ehe (neu) lernen und prägen seinen weiteren Weg positiv?

Fragen und Anregungen wie diese können für einen höheren Blickwinkel mit einfließen.

4.3. Persönlichkeitsstörungen

Die folgenden Optionen der psychologischen Beratung bei einer Persönlichkeitsstörung verstehen sich ausdrücklich als Begleitung im Zuge einer bestehenden Therapie. Da Störungsbilder dieser Art nach ICD-10 unter „Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen“⁷³ und darunter als „spezifische“ bzw. „sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen“⁷⁴ einzuordnen sind, fallen sie in jenen Bereich, der grundsätzlich mit entsprechender therapeutischer Ausbildung anzugehen ist.

Persönlichkeitsstörung meint eine starke, tiefgreifende Störung des Verhaltens, die über längere Zeit andauert und sich in persönlichen sowie sozialen Bereichen im Leben des Betroffenen äußert. Wie sehr der Betroffene unter dieser Tatsache leidet bzw. das Ausmaß

⁷³ ⁷³ DIMDI: ICD-10, 10. Revision Band I. Springer, 2014, S. 359 - 362

⁷⁴ Vgl. ebd.

dessen ist verschieden. In jedem Fall jedoch sind Beeinträchtigungen im alltäglichen, sozialen Leben in fast jedem Störungsbild zu finden, welches sich oft bereits in der Kindheit zeigt bzw. manifestiert und darüber hinaus besteht. Allgemeinhin wird von bedeutender Differenz im Denken, Fühlen wie auch in der Wahrnehmung im Vergleich zur Mehrheit der Bevölkerung gesprochen. Dabei handelt es sich um Krankheitswerte, die „*nicht direkt auf eine Hirnschädigung oder -krankheit oder auf eine andere psychiatrische Störung zurückzuführen sind*“⁷⁵.

4.3.1. Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Dieses Störungsbild der Gruppe „spezifische Persönlichkeitsstörungen“ ist nach ICD-10 indirekt unter „andere spezifische Persönlichkeitsstörungen“ zu finden.⁷⁶ Es äußert sich bei Betroffenen vor allem durch ein überragendes Gefühl der eigenen Wertigkeit. Diese glauben von sich selbst, sehr besonders und einzigartig zu sein und erwarten im Zuge dessen von anderen besondere Anerkennung für ihre Person. Auffallend ist dabei häufig die geringe Empathie. Andere werden wenig wahr- oder ernstgenommen, da sich der Fokus vor allem auf die eigene Persönlichkeit richtet. Bleibt diese Bewunderung seitens der Mitmenschen aus, suchen sie andernorts bzw. bei anderen Verbindungen danach. Alles dreht sich um die Bewunderung und Bestätigung der eigenen Wichtigkeit. Erfolgs-Phantasien können den Betroffenen einnehmen sowie der Glaube, ebenfalls nur von besonderen Personen verstanden zu werden.⁷⁷

Im Grunde sind dies überdeckende Facetten. Unter all dem liegen nicht selten Gefühle innerer Leere oder Langeweile (bei fehlender Ablenkung) sowie ein geringer Selbstwert, der bei Betroffenen unterschiedlich stark vorhanden ist.⁷⁸

Beratungsziel und -themen: Innerhalb der psychologischen Beratung in Form von Unterstützung, geht es darum, den Klienten zur Selbstreflexion zu animieren. Wie ist das Empfinden unter diesem Glauben besonders zu sein und wie ist es, sobald die Anerkennung der Umwelt ausbleibt? Fragen wie diese zielen darauf ab, tiefer zu blicken. Darüber hinaus sollte es darum gehen, die Fähigkeit zur Empathie hervorzuheben und zu stärken. Wie geht es den Menschen im Umfeld damit und wie könnten sie sich dabei fühlen?

Sofern der Klient ausreichend stabil und offen ist, können Ansätze der systemischen Arbeit oder des Rollenspiels eingebracht werden. Der Klient begibt sich in die Rolle seiner Mitmenschen und der Berater agiert oder spricht nun, wie es eigentlich der Klient zu seinen Mitmenschen hin tun würde. Zu Beginn findet dies ggf. in abgeschwächter Form statt. Was empfindet er dabei und wie geht es ihm damit?

Vorgehensweisen wie diese stärken das Reflexions- und Einfühlungsvermögen gleichermaßen. Sie eignen sich nur bei einer gesunden Berater-Klienten-Basis, da sich der Betroffene

⁷⁵ DIMDI: ICD-10, 10. Revision Band I. Springer, 2014, S. 359

⁷⁶ Vgl. ebd. S. 362

⁷⁷ Claas-Hinrich Lammers: Psychotherapie narzisstisch gestörter Patienten. Schattauer, 2014, S. 4

⁷⁸ Vgl. ebd. S. 28

sonst ggf. von oben herunter behandelt fühlen könnte, vor allem sofern die Motivation zur Selbstreflexion eher gering ist.

Dies sind mögliche Ansätze und Betrachtungsweisen, die einen neuen Blickwinkel erlauben. Ziel soll darüber hinaus sein, durch die Fragen bezüglich des Selbstwertes (wie ist das Gefühl, wenn andere sich abwenden) zu erkennen, dass äußere Bewunderung auf Dauer keine Zufriedenheit bringen kann. Sobald Menschen sich abwenden, fehlt auch das entsprechende Bestätigen vom Selbstwert. Diese Erkenntnis macht deutlich, wie wichtig ein gesunder Selbstwert für den Klienten ist. Bei ausreichend Offenheit kann je nach hervorgebrachter Thematik mit dem inneren Kind gearbeitet werden, sofern die Problematik des geringen Selbstwertes daraus zu erklären ist, doch sollte dies individuell entschieden werden.

4.3.2. Anankastische Persönlichkeitsstörung

Menschen mit diesem Störungsbild fallen durch eine Zwanghaftigkeit auf. Vorgehen müssen übermäßig kontrolliert und gewisse Regeln und Normen eingehalten werden. Dabei geht es in pedantischer Weise auch um Details und aus all dem resultierenden Perfektionismus. Die eigene (innere) Ordnung nimmt einen wichtigen Platz ein und ist der eigene Sicherheitsrahmen. Daher ist eine andauernde Beschäftigung mit Regeln, Plänen und zwanghaften Ordnungssystemen nicht selten, wo hinzu Gefühle des Zweifels kommen. Betroffene verfolgen all dies sehr starr und brauchen ihre gewohnten Abläufe, ein übertriebenes Gewissen ist zudem vorzufinden. Eine deutliche Rigidität in Denken und Handeln ist ersichtlich. Da Themen der Kontrolle hierbei im Mittelpunkt stehen, äußert sich dies häufig auch im zwischenmenschlichen Bereich durch die Erwartung, dass sich andere unterordnen. Ebenso möglich sind sogenannte Zwangsgedanken oder -impulse, die jedoch unter dem Schweregrad der Zwangsstörung liegen.⁷⁹

Beratungsziel und -themen: Für eine effektive psychologische Begleitung ist es vorerst wichtig, dass der Klient, zumindest ein wenig, von seinen starren Mustern ablassen möchte.

Interessant wären hierbei tiefenpsychologische Ansätze: Seit wann besteht dieser Wunsch nach zwanghafter Ordnung oder Perfektion? Gab es in jenem Alter, indem sich dies herauskristallisierte, eine bestimmte Erfahrung, die das Bedürfnis nach besonderer Sicherheit förderte?

Fragen wie diese, vorerst für sich selbst oder direkt dem Klienten gestellt, können neue Blickwinkel einbringen. Mögliche Zusammenhänge zwischen kindlichen Erfahrungen und dem heutigen Streben nach einem sicheren Rahmen, der zwanghaft versucht wird herzustellen, werden ersichtlich.

Verhaltenstherapeutische Grundgedanken, oder viel mehr Übungen, können ebenso einfließen. Der Klient erhält beispielweise die Hausaufgabe, bis zum nächsten Termin eine Kleinigkeit zu unterlassen, die er sonst immer ausführt. Zum Beispiel etwas Unordentliches oder

⁷⁹ Vgl. ebd. S. 361

außerhalb der sonst gültigen Regeln nicht sofort in Ordnung zu bringen, sondern es ein wenig auszuhalten und zu beobachten, was dies bewirkt. In der kommenden Sitzung kann darüber gesprochen werden und es kristallisiert sich heraus, welche Gefühle oder genaueren Spannungszustände hervorgerufen wurden. Anschließend können weitere übende Verfahren sowie Gespräche darüber erfolgen, warum die Ordnung im eigenen Leben so gewichtig ist und wie mehr innere Lockerheit möglich werden kann.

Ziel ist vor allem, eine gewisse Lockerung der starren Muster zu erreichen, nicht zuletzt durch eine Erweiterung des Bewusstseins darüber, wieso all die Normen gebraucht werden und wann dies begann. Des Weiteren durch übende Hausaufgaben und darüber hinaus, sofern der Klient offen ist, könnte am Urvertrauen gearbeitet werden: Die Option eröffnen, dass es auch höhere Regeln und Sinnhaftigkeiten als die eigenen gibt und es effektiv sein mag, das Vertrauen in sich selbst und das eigene Leben zu stärken, um starre Muster stückweise abzulösen.

4.3.3. Ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung

Dieses Störungsbild definiert sich vor allem durch ein hohes Maß an Unsicherheit sowie dem Gefühl minderwertig und ständig besorgt zu sein. Die Besorgnis bezieht vor allem darauf, kritisiert zu werden. Im Zuge dessen nehmen Betroffene vermeidendes Verhalten in Kauf bzw. dieses zeigt sich aufgrund dieser Furcht. Situationen, in denen ebendiese Kritik erfolgen könnte, werden gemieden. Da kritische Reaktionen überall im sozialen, beruflichen und weiteren Umfeld möglich sind, zeigt es das Ausmaß an Einschränkungen. Dies wiederum führt zur Anspannung und dem Empfinden fortwährend besorgt zu sein, vor allem bezüglich des Wunsches nach Zuneigung sowie akzeptiert zu werden bei ebenso bestehender Sorge vor Zurückweisung oder Kritik.⁸⁰

Beratungsziel und -themen: Im Fokus steht die Stärkung des Selbstwertes. Im Gespräch mit dem Klienten zeigt sich, was er am meisten befürchtet und was ihn aus seiner Sicht daran hindert, autonom aufzutreten und zu leben. Auch hier finden ggf. tiefenpsychologische Ansätze bzw. Fragen für ein besseres Verständnis der Situation Einzug: Wie stand es in der Kindheit um die eigene Autonomie? Durfte diese gelebt werden oder wurde sie beispielsweise durch eine besonders autoritäre Erziehung stetig unterdrückt? Kann der Klient dies bejahen, deutet es möglicherweise auf einen ungelösten Konflikt der Kind-Eltern-Konstellation hin.

Sofern dies gut möglich ist und nicht mit der bestehenden Therapie kollidiert, kann ein meditatives Verfahren zum Einsatz kommen. In imaginativer Vorstellung, innerhalb einer geführten Meditation, findet eine Art Aussöhnung mit den Eltern statt und der Klient erlaubt sich selbst, sinnbildlich aus der Rolle des unterdrückten Kindes auszusteigen. Es soll die Möglichkeit geboten werden, zu erkennen, dass nun Eigenverantwortung und das Leben der

⁸⁰ Vgl. ebd. S. 361

eigenen Wünsche möglich sind. Reale Beschränkungen in Form autoritärer Unterdrückung seitens der Eltern sind nur noch im gespeicherten Verhalten vorhanden.

Zusätzlich können übende Verfahren mit Ansätzen aus der Verhaltenstherapie zum Einsatz kommen. Dafür eignet sich beispielsweise das Rollenspiel. Der Klient darf sich in seiner Rolle wahrnehmen und erhält die Aufgabe, dem Berater gegenüber selbstbestimmt aufzutreten. Dies mag nicht sofort gelingen und sollte daher mit kleineren Aufgaben angegangen werden. Besteht beispielsweise grundlegend ein Problem damit, eigene Bedürfnisse oder Ansichten aus Furcht vor Kritik zu äußern, kann ebendies im Rollenspiel geübt werden. Daraus resultiert ein neues Gefühl, wie es ist, selbstbewusst aufzutreten.

Zwischen den Sitzungen können Hausaufgaben mitgegeben werden. Eine Option wäre, in einer Situation anders zu reagieren als sonst, selbstbewusster, auch wenn es bedeuten kann, dass das Gegenüber nicht mit Bejahung reagiert. All dies findet selbstverständlich in jenem Ausmaß statt, wie es die Stabilität des Klienten zulässt und vertretbar ist.

4.4. Generalisierte Angststörung

Menschen mit diesem Störungsbild befinden sich in ständiger Angst und Sorge. Hierbei handelt es sich um eine frei flottierende Angst, was bedeutet, dass sie nicht an etwas Bestimmtes gebunden ist. Viel mehr meint dies eine generelle und anhaltende Ängstlichkeit. Es wird befürchtet, Unglück könne eintreten, Angehörige könnten erkranken oder andere schlimme Situationen erleiden. Generell besteht die Sorge oder Ahnung, es könne Unheil eintreffen. Diese dauerhaften Befürchtungen erklären von selbst, wie angespannt Betroffene sind und unter welchem inneren Druck sie stehen. Ganz gleich ob es um Familie/Umwelt, Gesundheit, alltägliche Themen oder weitere Bereiche geht, die unbegründete Sorge steht stets im Mittelpunkt der generalisierten Angststörung. Diese muss nicht klar definiert auf eine Tatsache bezogen sein, sondern ist generell gemeint. All dies kann sich auch auf der körperlichen Ebene äußern, beispielsweise durch Schwitzen, muskuläre Anspannung, Schwindel sowie weiteres.⁸¹

Aufgrund der Einordnung des Störungsbildes nach ICD-10 und der Schwere dessen, versteht sich die psychologische Beratung im begleitenden Sinne.

Beratungsziel und -themen: Da sich eine besondere Anspannung beim Klienten zeigt, können jegliche Entspannungsverfahren zum Einsatz kommen. Wichtig ist, dass der Betroffene, so weit wie möglich, auch die Erfahrung von Angstfreiheit macht und ein Gefühl dafür erhält, wie befreiend dies wirkt. Geführte Meditationen, die einen entspannenden und positiv fokussierten Wert zum Inhalt haben, stellen solch eine Möglichkeit dar. Darüber hinaus können kleine und einfache Meditationstechniken oder Entspannungsverfahren für den Al-

⁸¹ Vgl. ebd. S. 341

Itag erlernt und mitgegeben werden, sodass dem Klienten auch alleine die Chance der Entspannung geboten wird.

Bewusstmachende Fragen, wie oft ein befürchtetes Unheil in der Vergangenheit bereits eintraf, richten den Fokus auf die Tatsachen der Realität. Insofern der Klient ausreichend offen ist, zeigen sich kognitive Annahmen und Überzeugungen, die weniger mit dem realen Erleben, als vielmehr mit eigenen Glaubensmustern in Zusammenhang stehen. Dies kann in Gesprächen weiter ausgeführt und darauf eingegangen werden.

Ist der Klient gegenüber spirituellen Ansätzen zugeneigt, kann beispielsweise auch eine Arbeit mit den Chakren erfolgen. Im Wurzelchakra sitzt die Thematik der Sicherheit und der eigenen Basis. Offensichtlich wird sehr stark an dieser Sicherheit im Leben gezweifelt, was vermuten lässt, dass auch auf energetischer Ebene Blockaden vorhanden sein mögen. Durch entsprechende Harmonisierung ebendieser können unterstützend Blockierungen wieder in Fluss gebracht werden. Auch dies ist durch geführte Meditation möglich.

4.5. Depressive Störungen

Unter dem Begriff Depression wird mehr zusammengefasst, als es auf den ersten Blick ersichtlich sein mag. Die Diagnose einer depressiven Störung, welche zu den affektiven Störungen gehört, gliedert sich nach ICD-10 in verschiedene Störungsbilder. Sie weichen in ihrem Erscheinungsbild hinsichtlich Dauer, Häufigkeit und Schweregrad voneinander ab.

Typische Symptome einer Depression sind Antriebsmangel, Verlust von Freude, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle bis hin zu Suizidgedanken und weitere wie Wertlosigkeit. Negativ kreisende Gedanken charakterisieren dieses Bild ebenfalls.

Einige Formen dieses Störungsbildes:

Depressive Episode untergliedert in

- leichte Episode,
- mittelgradige Episode,
- schwere Episode ohne psychotische Symptome,
- Schwere Episode mit psychotischen Symptomen.⁸²

Hierbei handelt es sich um eine Episode mit den zuvor genannten und weiteren möglichen Symptomen wie bedrückter Stimmungslage, Gefühle von Sinn- und Wertlosigkeit, welche darüber hinaus mit gestörtem Appetit und Schlaf einhergehen können.

Rezidivierende depressive Störung

Dieses Störungsbild beschreibt sich wiederholende, depressive Episoden, die sich in ihrem Schweregrad ebenfalls von gegenwärtig leicht bis schwer unterscheiden und mit psycho-

⁸² Disse Sybille: ICD-10 kompakt – Heilpraktiker für Psychotherapie. Urban & Fischer, 2018, S. 131 - 136

tischen Symptomen (z.B. Wahn) oder ohne auftreten können. Die Dauer solcher Episoden ist unterschiedlich, kann sich jedoch über mehrere Monate erstrecken. Dies kann schleichend beginnen. Zudem ist es möglich, dass nach einer depressiven Episode eine kurze Episode mit einer leicht gehobenen Stimmung auftritt.⁸³

Darüber hinaus gibt es die „Dysthymia“, welche sich über mehrere Jahre erstreckt und durch eine dauerhafte, chronisch gewordene, Verstimmung charakterisiert ist.⁸⁴ „Zyklothymia“ meint zwar ebenfalls einen chronischen Verlauf, ist jedoch durch Schwankungen der Stimmung gekennzeichnet. Zwischendurch ist eine stabile Stimmungslage über eine gewisse Zeit bis hin zu Monaten möglich.⁸⁵ Hierbei handelt es sich nicht um depressive Episoden, sondern um anhaltende affektive Störungen.

Bei Störungsbildern dieser Art ist ebenfalls wichtig, dass sich der Klient in therapeutischen Händen befindet und ausreichend versorgt wird, vor allem bei der Gefahr von Suizidalität. Psychologische Beratung kann wieder unterstützend eingebracht werden, vorrangig bei den leichteren Formen.

Beratungsziel und -themen: Was Menschen mit depressiven Störungen vor allem fehlt, ist Freude und einen Sinn im eigenen Dasein bzw. im eigenen Leben zu sehen – je nachdem wie stark das Störungsbild ausgeprägt ist.

In der psychologischen Beratung kann der Klient Raum erhalten, um über sich und sein Empfinden zu berichten, während der Berater ihm verständnisvoll und wertschätzend gegenübersteht und nach humanistischem Prinzip nicht den Glauben daran verliert, dass eine Heilung durch neu gewonnene Selbstentfaltung von innen heraus möglich ist. Je nach Grad der inneren Anspannung können Entspannungsverfahren wie Meditation dazu verhelfen, für eine gewisse Zeit aus dem Zustand der Agitiertheit auszutreten und schöne, entspannende Momente zu erfahren. Dies kann gut tun, zumal es der Betroffene erfahrungsgemäß schwer hat, überhaupt etwas Angenehmes zu empfinden.

Da Depression oft das Gefühl von Sinnlosigkeit zum Inhalt hat, darf es darum gehen, die eigene Sinnhaftigkeit des Lebens und des Daseins neu zu definieren. Mit lösungsorientierter Arbeit fällt der Fokus vermehrt auf die positiven Facetten. Es kann mit dem Klienten eine Art Liste erarbeitet werden, die Stichpunkte darüber aufweist, was er in seinem Leben bereits erreicht und geschafft hat und worauf er schon früher stolz war. Dies lenkt die Aufmerksamkeit auf bereits erreichte Ziele und unterstützt die Stärkung des Selbstwerts.

Bei ausreichend Aufgeschlossenheit finden die spirituellen Ansätze Platz, indem auch tiefere Sinnfragen eingebracht und weitere Sinnhaftigkeiten herausgearbeitet werden: Was glaubt der Klient, könnte seinem Leben wieder mehr Sinn und Freude schenken? Sind diese Ziele realistisch und umsetzbar und falls nicht, wie können sie abgewandelt in der Realität Platz finden? Es kann zudem eingebracht werden, ob der Betroffene an einen „höheren Sinn“ im

⁸³ Vgl. ebd. 138 - 140

⁸⁴ Vgl. ebd. S. 144

⁸⁵ Vgl. ebd S. 142/143

Leben glaubt und sich vorzustellen vermag, dass er eine wichtige Aufgabe erfüllt, auch mit dieser schweren Erfahrung, die er gerade durchlebt. Welche guten Ansätze können möglicherweise sogar aus dieser schweren Krise gezogen werden, was könnte am Ende als Lernerfahrung daraus hervorgehen?

Um als Berater innere Klarheit zu gewinnen, wären auch systemische Ansätze interessant, um herauszufinden, in welchem Kontext der Klient zu seiner Umwelt steht und wie diese seinen Zustand wahrnimmt. Ist er möglicherweise der „Symptomträger im System“?

Ziel jeglicher psychologischer Begleitung in diesem Fall ist es, selbstwertstärkende Strategien einzubringen, sowie tiefere Gespräche darüber, was die eigene Sinnhaftigkeit betrifft und wie sie neu entdeckt werden kann. Nicht zu vergessen das Herausarbeiten der kraftgebenden Punkte wie beispielsweise die verstärkte Lenkung des Fokus auf Dinge, die Freude bringen, mögen diese noch so klein sein.

4.6. Konflikte mit dem inneren Kind

Konflikte mit dem Anteil des inneren Kindes können sich auf verschiedene Arten äußern:

- Mangel an Selbstwert,
- Konflikte mit den eigenen Eltern (aufgestaute Wut),
- Fehlen innerer Lebendigkeit und Freude,
- Fehlen an Autonomie.

Manche Klienten wissen um die Thematik des inneren Kindes und möchten direkt daran arbeiten. Bei anderen zeigt sich dies im Verlauf der Gespräche und es wird deutlich, dass der innere kindliche Aspekt beispielsweise bis heute mit Verletzungen kämpft oder nie über diese hinauswachsen konnte.

Für die Arbeit mit dem inneren Kind ist die Meditation stets ein hilfreiches Instrument. In seiner Visualisierung kann der Klient dem inneren Kind begegnen, beschreiben wie es aussieht und es zum ersten Mal als existierenden Anteil seiner Persönlichkeit erkennen. Die Vergebungsarbeit erhält dabei fast immer Einzug. Es darf eine innere Versöhnung zwischen Kind und Eltern geschehen, um ein positives inneres Bild entstehen zu lassen, das über etwaigen Groll aus früheren Zeiten hinweg hilft. Mehrere Sitzungen mit Gesprächen geben dem Klienten weiteren Raum, über sich und sein Erleben zu berichten. Zeigt sich ausreichend Offenheit, können auch die spirituellen Aspekte der Seele oder sonstiger Begleiter mit eingebracht werden: Es wird ein inneres Bild visualisiert, wie sich diese Begleiter nun um das innere Kind kümmern und es wieder Freude am Leben entwickeln darf. Solche positiven Assoziationen mit dem eigenen kindlichen Aspekt fördern einen positiven Blick auf die kindlichen Erfahrungen und vermitteln, dass ab heute alles anders werden darf, da keine elterlichen oder andere autoritären Vorgaben mehr gegeben sein müssen.

Stefanie Stahl stellt hierzu weitere Übungen vor, wie beispielsweise das Durchgehen einer vorgegebenen Liste mit negativen Glaubenssätzen. Diese könnten lauten:

- Ich bin hässlich.
- Ich bin ungenügend.
- Ich muss alles richtig machen.
- Ich bin ein Versager etc.

Beim Lesen oder Hören solcher Glaubenssätze gibt der Klient Feedback darüber, was er bei sich als zutreffend empfindet oder eine besondere Resonanz auslöst. An ebendiesen kann dann gearbeitet werden, indem neue Sichtweisen Einzug finden. Beispielsweise verursacht die Einstellung „Ich muss alles richtig machen“ im Innern einen stetigen Druck beim Klienten und eventuell auch den Glauben, wer Fehler mache, sei unzulänglich. Indem am eigenen Verständnis gearbeitet wird, dass Fehler menschlich und normal sind, kann der bisher gelebte innere Glaubenssatz an Bedeutung verlieren, nicht zuletzt durch die Bewusstmachung dessen. So kann an neuen und positiven Glaubenssätzen gearbeitet werden, wie etwa:

- Ich bin gut, so wie ich bin.
- Ich darf Fehler machen.
- Ich bin wertvoll.
- Ich bin schön etc.

Im Grunde deutet dies bereits an, Ansätze der kognitiven Therapie mit einzubeziehen, da Glaubensmuster und -systeme überarbeitet werden.

Es sei erwähnt, dass die Arbeit mit dem eigenen Schatten nach ähnlichen Prinzipien erfolgen kann. Dies geschieht ebenfalls, indem negative Glaubensmuster über sich selbst, die mit der Zeit verdrängt wurden, herauskristallisiert und deutlich gemacht werden. Ziel ist dabei, den eigenen Schatten annehmen und integrieren zu können. Dies wiederum führt zu einem neuen Gefühl der Ganzheit und schafft Platz für Neues, da die Energie nicht mehr für den ständigen Kampf gegen die unliebsamen Anteile aufgewendet werden muss.

5. Fazit

Ich hoffe sehr mit meiner Abschlussarbeit zum Ausdruck bringen zu können, wie tief und weitreichend die seelischen sowie psychischen Vorgänge des Menschen sind. Darüber hinaus ist es mir ein großes Anliegen, die Gemeinsamkeiten von Psychologie und Spiritualität hervorgebracht zu haben. Beide zielen darauf ab, den Menschen in seiner Persönlichkeit zu verstehen und zu erkennen sowie durch entsprechende Methoden bzw. Arbeitsweisen unterstützend auf die Selbstentfaltung einzuwirken.

Der humanistische Ansatz, von Carl Rogers geprägt, sollte meiner Ansicht nach in jeglicher Beratungs- sowie Therapieform Platz finden: Einem Klienten mit Echtheit und Authentizität zu begegnen, einfühlerndes Verständnis zu zeigen und ihn in seiner Thematik sowie mit der eigenen Geschichte wertschätzend zu betrachten, wenngleich die Sicht des Therapeuten/Beraters eine andere sein kann. Dies braucht ausreichend Offenheit sowie Reflexionsvermögen. Nur durch das Erkennen der eigenen Anteile ist es dem psychologischen Berater möglich, diese nicht auf das Gegenüber zu projizieren.

Daraus bleibt resümierend zu sagen, dass eine Vertrauensbasis für jegliche psychologische Arbeit unabdingbar ist. Mögen all die hier angesprochenen Ansätze und Methoden weitreichend sein, wobei dies noch längst nicht alle waren, ist die Verbindung maßgeblich.

In gesundem und ausgewogenem Maß gelebt, können psychologische Beratung und spirituelle Ansätze voneinander profitieren. Die Sicht auf den Menschen erweitert sich und neue Betrachtungsweisen finden Einzug. Die Wichtigkeit ist und bleibt in einem ausgewogenen Maß zu sehen, sodass eine adäquate Beratung abgesichert ist und diese mit vertiefenden Ansätzen abgerundet werden kann.

Als Fazit sei gesagt, dass all die vorgestellten Grundgedanken stets individuell eingebracht und bedacht werden müssen, denn so individuell wie jede Persönlichkeit ist, darf es auch ihre (psychologische) Begleitung sein. Wichtig ist hierbei, nie das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: Die Seelenkunde und das Ziel, eben diese zu verstehen und deren Verlauf beim Klienten gewinnbringend zu unterstützen!

6. Literaturverzeichnis

- **Anderssen-Reuster** Ulrike: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode. Schattauer, 2011
- **Banis** Reimar: Lehrbuch Psychosomatische Energetik. Haug, 2014
- **Beyer** Silvia: Meine Kinder spiegeln mich. Ennsthaler, 2007
- **Blos** Kimon: Bewegungsverstehen: Die Psychomotorische Prioritäten- und Teleoanalyse, Springer VS, 2012
- **Bründler** Paul, Bürgisser Daniel, Lämmli Dominique, Bornand Jilline: Einführung in die Psychologie und Pädagogik: Lerntext, Aufgaben mit kommentierten Lösungen und Glossar. Compendio Bildungsmedien, 2004, S. 51
- **Bucher** Anton: Psychologie der Spiritualität. Beltz, 2007
- **Bowlby** John: Mütterliche Zuwendung und geistige Gesundheit. Kindler, 1973
- **DIMDI**: ICD-10: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 10. Revision: Band I – Systemisches Verzeichnis. Version 1.0. Springer, 2014
- **Disse** Sybille: ICD-10 kompakt – Heilpraktiker für Psychotherapie. Urban & Fischer, 2018
- **Eilenstein** Harry: Die Chakren: Ihre Entstehung, Funktionen und Wirkungen. Books on Demand, 2009
- **Ford** Debbie: Die dunkle Schattenseite der Lichtjäger. Goldmann, 1999
- **Fowid** - Forschungsgruppe Weltanschauungen in Deutschland:
<https://fowid.de/meldung/religionszugehoerigkeiten-deutschland-2017>. Zuletzt abgerufen am 18.12.2018.
- **Gesellschaft für Biodynamische Psychologie/Körperpsychotherapie e.V.**: Lust am Heilen – Lust am Leben: Zum 90. Geburtstag von Gerda Boyesen – Beiträge der 15. GBP-Fachtagung in Goslar 2012. Books on Demand, 2013
- **Govinda** Kalashatra: Aura Praxisbuch: Den Energiekörper wahrnehmen und heilen. Irisiana , 2016
- **Grolimund** Fabian: Psychologische Beratung und Coaching. Huber, 2014
- **Institut für Beziehungsdynamik**:
<https://www.beziehungsdynamik.de/glossareintrag/projektion/>, Zuletzt abgerufen am 18.12.2018.
- **Jaeger** Lars: Wissenschaft und Spiritualität: Universum, Leben, Geist – Zwei Wege zu den großen Geheimnissen. Springer, 2016

- **Jung** Carl Gustav, Hinshaw Robert, Fischli Lela: C. G. Jung im Gespräch: Reden, Interviews, Begegnungen. Daimon, 2003
- **Kanfer** Frederick H. und Schmelzer Dieter: Wegweiser Verhaltenstherapie: Psychotherapie als Chance. Springer, 2005
- **Kietzmann** Peter: Historische Texte und Wörterbücher. <https://www.textlog.de/4930.html>. Zuletzt abgerufen am 21.12.2018
- **Krampen** Günter: Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention. Hogrefe, 2013
- **Kreuziger** Andreas: <https://www.carlrogers.de/grundhaltungen-personenzentrierte-gespraechstherapie.html>. Zuletzt abgerufen am 18.12.2018.
- **Lammers** Claas-Hinrich: Psychotherapie narzisstisch gestörter Patienten: Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Therapieansatz. Schattauer, 2014
- **Moody** Raymond A.: Nachgedanken über das Leben nach dem Tod. 1978
- **Morschitzky** Hans: Psychotherapie Ratgeber: Ein Wegweiser zur seelischen Gesundheit. Springer, 2007
- **Myers** David G.: Psychologie. Springer, 2014
- **Plieth** Martina: Die Seele wahrnehmen. Vandenhoeck & Ruprecht, 1994
- **Ruppert** Franz: Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Klett-Cotta, 2018
- **Satir** Virginia und Baldwin Michele: Familientherapie in Aktion: Die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis. Junfermann, 2004
- **Schweitzer** Jochen und Arist von Schlippe: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen. Vandenhoeck & Ruprecht, 2016
- **Siebert** Detlef Georg: Modelle der Integration von Selbst, Welt und Liebe: Wie zukunftsfähig ist der Homo sapiens? Books on Demand
- **Siegel** Daniel: Das achtsame Gehirn. Arbor, 2007
- **Stahl** Stefanie: Das Kind in Dir muss Heimat finden. Kailash, 2015
- **Steiner** Beate und Krippner Klaus: Psychotraumatheorie: Tiefenpsychologisch-imaginative Behandlung von traumatisierten Patienten. Schattauer, 2006
- **Tagesspiegel**: <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/umfrage-religion-verliert-an-bedeutung/1350114.html>. Zuletzt abgerufen am 15.12.2018.
- **Wilke** Eberhard: Katathym-imaginative Psychotherapie (KiP), Thieme, 2011
- **Zistl** Anneliese: Einführung in die Psychiatrie: Ein Leitfaden für pflegendes, therapierendes und betreuendes Fachpersonal. Schlütersche, 2004

7. **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: Statistik: Religionszugehörigkeiten	S. 7
Abb.2: Vergleichstabelle: Psychologie der Spiritualität	S. 9
Abb. 3: Spiegel & Schatten (Zuletzt abgerufen am 23.12.2018)	S. 23
Abb. 4: Darstellung der Chakren	S. 27