

# 1. Der klassische Weg

In den vergangenen Jahren habe ich feststellen können, dass Menschen unsicher sind im Umgang mit Begriffen im Rahmen der Psychotherapie. Es ist nicht klar, was den Psychiater vom Psychologen unterscheidet, wann jemand Psychotherapeut ist und welche Möglichkeiten auf dem klassischen Weg in der Psychotherapie angeboten werden und worin darin der Unterschied besteht. Ich höre auch immer wieder die Unsicherheit heraus, was könne nun am besten getan werden? Meist wird eine Überweisung vom Hausarzt in den Händen gehalten und daraufhin werden wahllos Therapeuten, Psychologen und Psychiater angerufen, im guten Glauben, irgendwo wird schon irgendwer irgendwann Zeit für einen haben.

Hieraus hat sich im Erstkontakt schon oft ein längeres Gespräch entwickelt, in dem ich die Möglichkeiten, die heute auf dem klassisch psychotherapeutischen Markt üblich sind, erläutere. Die Anrufer waren dafür meist sehr dankbar.

Im Folgenden werden Begriffe geklärt und Therapiemöglichkeiten beschrieben. Zudem wird das, was das deutsche Gesundheitssystem leistet, angesprochen. Alles in allem ist es das Ziel, eine Übersicht zu geben, damit sich jeder, der nach psychologischer Unterstützung sucht, diese auch auf dem klassischen Weg finden kann. Grundvoraussetzung ist immer Information und Wissen.

## 1.1 Begrifflichkeiten

### 1.1.1 Psychiater

Ein Psychiater - oder auch Neurologe - ist ein Arzt, der ein Studium der Medizin mit der Fachrichtung

Psychiatrie und Neurologie abgeschlossen hat. Ein Arzt stellt Diagnosen und darf vor allem Medikamente verschreiben. Psychiater in niedergelassenen und privaten Praxen wie auch in Fachkliniken beraten und helfen, Entscheidungen zu treffen, die aus medizinischer Sicht für eine schnelle Genesung relevant sind.

Empfohlen werden kann von Seiten eines Psychiaters eine stationäre Aufnahme in einer Klinik, in der jeder als Patient sodann aufgenommen werden kann. Anhand von Gesprächen und Testmaterialien wird entschieden, welche Medikation und welche therapeutische Unterstützung relevant erscheinen. Neben der medikamentösen Einstellung erfolgen gruppen- bzw. einzeltherapeutische Begleitungen, Bewegungs- und Sportmaßnahmen oder auch Ernährungsberatungen. Wenn nach einer absehbaren Zeit und abschließender Begutachtung, die Psychiater (Ärzte) und Psychologen (Therapeuten) vor Ort der Meinung sind, die Symptomatik hat sich soweit stabilisiert, wird der Patient entlassen und an eine ambulante Therapieeinrichtung oder einen niedergelassenen Psychotherapeuten verwiesen.

Empfohlen werden kann aber auch eine ambulante Therapie in einer sogenannten Tagesklinik. Tagsüber ist eine therapeutische Betreuung vorhanden in einer psychiatrischen Einrichtung, Jeder Patient geht abends nach Hause. Das ist so ähnlich wie jeden Tag arbeiten gehen. Auch hier wird nach einer bestimmten Zeit, wenn Stabilisierung eingetreten ist, empfohlen eine psychotherapeutische Begleitung in der Nähe des Wohnortes zu beginnen.

Auch Psychiater können eine zusätzliche therapeutische Ausbildung erlangt haben und können somit

neben der medikamentösen auch eine therapeutische Begleitung anbieten.

### 1.1.2 Psychologe

Häufig werden die Begriffe „Psychologe“ und „Psychotherapeut“ als Synonym verwendet. Ein Psychologe ist erst einmal nur ein studierter Mensch, der sich speziell mit den psychologischen Aspekten des menschlichen Seins universitär - also theoretisch - befasst hat. Während des Studiums der Psychologie spezialisiert sich der Student. Der eine wird in die Beratung von Unternehmen oder Medien gehen, der andere in die Wissenschaft oder die Personalwirtschaft und der dritte in den therapeutischen Bereich. Erst wenn der studierte Psychologe nach Abschluss des Studiums zusätzlich noch eine klassische Ausbildung in Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie oder analytischer Psychotherapie an einem renommierten Institut absolviert hat, darf er sich psychologischer Psychotherapeut/In oder kurz Psychotherapeut/In nennen<sup>1</sup>.

..... - - - - - .....

## 1.3 Therapie - Klassische Psychotherapie

Um als Psychotherapeut nach dem Studium überhaupt arbeiten zu können, müssen alle an einem renommierten Institut – also nicht irgendwo – eine angewandte Ausbildung absolviert haben. Oft zieht sich diese Ausbildung über 3 Jahre in Vollzeit hin. Danach kann sich der Absolvent Psychotherapeut in Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch

---

<sup>1</sup> [www.bkk-psychisch-gesund.de/](http://www.bkk-psychisch-gesund.de/)

fundierter Therapie oder Psychoanalyse nennen. Ganz wichtig, um die Approbation zu erhalten und über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnen zu können, werden nur diese drei Therapieformen zugelassen. Alle anderen heutzutage möglichen Therapieformen sind gezielt bei Krankenkassen anzufragen.

Seit 2014 wird die Therapieform EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) anerkannt und auch übernommen<sup>2</sup>. Diese Behandlungsmethode, die in einer Zusatzausbildung erworben wird, ist ein sehr hilfreiches Instrument besonders in der Bearbeitung und Bewältigung von Traumata.

### 1.3.1 Verhaltenstherapie

Die grundlegende Idee der Verhaltenstherapie ist, dass das derzeitige Verhalten problematisch ist und verlernt werden soll, indem gleichzeitig ein neues Verhalten einstudiert wird. Damit wird das alte Verhalten im Gehirn sozusagen überschrieben.

Die Verhaltenstherapie wurde aus der Lerntheorie heraus entwickelt. Grundgedanke ist: Verhalten ist lernbar. Heute ist der Fokus der Verhaltenstherapie deutlich weiterentwickelt und zieht sowohl Gedanken und Gefühle des Menschen mit ein<sup>3</sup>. Ziel ist es, Verhaltensweisen, die sich negativ auf das subjektive Wohlbefinden des Menschen auswirken, durch bestimmte Techniken umzulenken, neu zu lernen und somit den Lebensalltag besser bewältigen zu können<sup>4</sup>.

---

2 EMDR Institut, 51427 Bergisch Gladbach

3 Therapie.de, Verhaltenstherapie, 2016

4 TechnikerKrankenkasse.de, Verhaltenstherapie, 2016

Zu Beginn einer Therapie wird eine Problem- und Bedingungsanalyse durchgeführt, um genaue Beschreibungen des Problems zu bekommen als auch das Problem erst einmal klar zu umreißen. Hiermit lassen sich Ziele erstellen und die Vorgehensweise definieren. Üblicherweise werden Verhaltensübungen eingesetzt, die sowohl aktiv vor Ort als auch im Lebensalltag geübt oder möglicherweise auch nur in der Vorstellung durchlebt werden sollen. Hierbei gibt es unterschiedliche Herangehensweisen.

Eine ist die systematische Desensibilisierung. Hier werden Klienten mit zB einem angstausslösenden Reiz immer wieder in kleinen Dosen konfrontiert bis sich Gedanken und Körper in die Konfrontation hinein entspannen können. Diese Schritt-für-Schritt-Konfrontation ist langwieriger als eine komplette Reizkonfrontation. Hier geht der Klient zusammen mit dem Therapeuten komplett in die zB angstausslösende Situation hinein. Der Klient stellt sich der Situation mit Unterstützung des Therapeuten, die somit nicht mehr umgangen werden kann. Eine weitere beliebte Methode ist die der Verstärkung, dh der Belohnung von erwünschtem Verhalten und die Nichtbeachtung von unerwünschtem Verhalten.

In der kognitiven Verhaltenstherapie werden Methoden des sozialen Kompetenztrainings eingesetzt, indem in Rollenspielen eine verloren gegangene soziale Kompetenz - wie zB um etwas bitten oder seine Gefühle äußern können - geübt werden. Mit der Methode des Trainings der Problemlösung werden zuerst mittels eines Schemas Strategien der Problemlösung gelernt und dann in Rollenspielen eingeübt<sup>5</sup>. Auch Entspannungsverfahren<sup>6</sup> können

---

5 TechnikerKrankenkasse.de, Verhaltenstherapie, 2016

eingesetzt werden, wie Autogenes Training und Entspannungsübungen nach Jacobson. Denn je entspannter ein Mensch einer subjektiven Gefahr gegenübersteht, desto weniger bedrohlich wirkt diese.

Verhaltenstherapeutisch wird in Einzel- oder Gruppenbehandlungen gearbeitet. Im Normalfall finden Gespräche im wöchentlichen Turnus statt. Es wird davon ausgegangen, dass Klienten zuhause und im Alltag üben, damit sich das neu erlernte Verhalten besser und leichter einprägen kann.

..... - - - - - .....

### 3. Der alternative Weg

#### 3.1 Begrifflichkeiten

Auf dem alternativen Weg der Heilkunde gibt es ebenfalls einige Begrifflichkeiten, die es zu Beginn zu klären gibt. Wie im klassischen Weg stolpern wir hier immer wieder über Titel, Anpreisungen und Möglichkeiten, die eher in ihrer Vielfalt verwirrend als klärend sind. Ich möchte ein Stück dazu beitragen, dass jeder durch viel eigenes Wissen, gute Entscheidungen für sich treffen kann. Denn Gesundheit ist unser größtes Gut.

##### 3.1.1 Heilpraktiker im Allgemeinen

Heutzutage sagt fast jedem der Begriff Heilpraktiker etwas. In Deutschland gibt es schätzungsweise 15.000 Heilpraktiker<sup>7</sup>, die ihre Dienste in unter-

---

6 Deutscher Fachverband Verhaltenstherapie, [verhaltenstherapie.de](http://verhaltenstherapie.de), 2016  
 7 [www.heilpraktiker-abc.de/heilpraktiker-geschichte.htm](http://www.heilpraktiker-abc.de/heilpraktiker-geschichte.htm)

schiedlichen Bereichen und mit unterschiedlichen Methoden und Schwerpunkten anbieten. Jedes Jahr werden es mehr. Ein klares Signal, dass es durchaus sehr hilfreich sein kann, in Alternativen zu denken. Oft ist durch persönliche (gesundheitliche) Erlebnisse, ein Andersdenken erforderlich gewesen. So wie die klassischen schulmedizinischen Ansätze heute nicht mehr wegzudenken sind, so sind es die alternativen auch nicht mehr.

Jeder Skeptiker darf überdenken, dass Medaillen immer zwei Seiten haben. „Schwarze Schafe“ gibt es überall, unter alternativ medizinisch, ganzheitlich oder klassisch schulmedizinisch Denkenden. Überall gibt es Menschen, die die Bedürftigkeit und Hilflosigkeit anderer (aus-), (be-)nutzen zur persönlichen Bereicherung.

Dass es Heilpraktiker gibt, und dass sie das dürfen, was sie heute dürfen, ergibt sich aus der Geschichte Deutschlands. Bis 1939 durfte jeder, der meinte, einem anderen gesundheitlich hilfreich zu sein, dies auch tun. Hierzu bedurfte es keiner weiteren medizinischen Ausbildung. So durfte jeder, der gern wollte und meinte zu können, Blut entnehmen, Brüche richten oder Wunden nähen. Seit 1939 gilt das Heilpraktikergesetz. Festgehalten wurde, dass alle diejenigen, die weiterhin heilkundlich tätig sein wollten, sich eines grundlegenden medizinischen Wissenstests unterziehen mussten<sup>8</sup> und heute immer noch müssen.

### 3.1.2 Heilpraktiker

Sowohl Ärzte als auch Psychologen sind an Universitäten ausgebildet. Sie sind studiert und hinsichtlich

---

8 [www.heilpraktiker-abc.de/heilpraktiker-geschichte.htm](http://www.heilpraktiker-abc.de/heilpraktiker-geschichte.htm)

ihres Faches Experten. Zumindest sollten sie das sein. Ein Heilpraktiker ist eine Person, die ihr medizinisches Wissen wie in einer Ausbildung erlernt und dieses Wissen überprüfen ließ. Heutzutage wird dies in einem bundeseinheitlichen Test, der logischerweise bestanden werden muss, nachgewiesen. Was den Heilpraktiker vom Arzt weiterhin unterscheidet, ist, dass dieser keine verschreibungspflichtigen Medikamente verordnen darf, er darf keine Geburtshilfe leisten und er muss Infektionserkrankungen melden, darf diese aber nicht behandeln<sup>9</sup>. Wichtig ist damit zu wissen, dass der Heilpraktiker durch das Heilpraktikergesetz ein staatlich anerkannter und geschützter Titel und somit ein ganz normaler und legaler Beruf in Deutschland ist<sup>10</sup>. Eines allerdings haben Heilpraktiker und Ärzte gemeinsam, ein Heilungsversprechen dürfen beide nicht geben.

Ein Heilpraktiker kennt sich grundsätzlich in medizinischen Dingen aus. Zusätzlich muss er nach der Ausbildung Behandlungsmethoden erlernen, durch die die Gesundheit des Menschen wieder hergestellt werden kann. Auf dem Markt gibt es sehr viele unterschiedliche Methoden, jeder erlernt die Methoden, die subjektiv guten Nutzen bringen könnten. Diese Methoden liegen meist im ganzheitlich denkenden alternativen oder komplementär medizinischen Bereich und entstammen den unterschiedlichsten Philosophien und Denkrichtungen.

---

<sup>9</sup> [www.de.wikipedia.org/wiki/heilpraktiker](http://www.de.wikipedia.org/wiki/heilpraktiker)

<sup>10</sup> Heilpraktikergesetz, Bundesrepublik Deutschland, 2017



### 3.1.3 Heilpraktiker für Psychotherapie

Seit 1993<sup>11</sup> gibt es die Ausbildung zum Heilpraktiker mit eingeschränkter Heilerlaubnis<sup>12</sup>, dem Heilpraktiker für Psychotherapie. Der Schwerpunkt liegt logischerweise in der Behandlung psychischer Symptome. Der Heilpraktiker für Psychotherapie hat seine Kenntnisse zur Ausübung der Heilkunst erlernt und sich ebenfalls einem Test unterzogen.

Auch hier gibt es Einschränkungen im Berufsalltag: es dürfen keine körperlichen Diagnosen gestellt werden und es dürfen keine – auch keine alternativen / komplementär medizinischen - Medikamente, die nicht speziell auf psychische Symptome ausgerichtet sind, verordnet werden. Zudem müssen Klienten bei möglichen Krankheiten verbal angehalten werden, einen Arzt aufzusuchen. Diese Regelungen können von Bundesland zu Bundesland variieren.

Ebenso wie der Heilpraktiker muss der Heilpraktiker für Psychotherapie nach der Ausbildung Methoden erlernen, die ihn dazu befähigen, psychische Symptome behandeln können.

..... - - - - - .....

## 6. Fähigkeiten und Arbeitsweisen

Im Laufe der Jahre haben sich meine Fähigkeiten durch die Tätigkeit als Psychologin, Kinesiologin und Heilpraktikerin Psychotherapie deutlich verändert. Empfund ich mich zu Beginn wie ein leeres weißes Blatt, lediglich mit dem Wissen Ausbildungen gemacht zu haben, haben sich durch viel Übung ei-

---

<sup>11</sup> BVerwG, Urteil v. 21. Jan 1993, Az. 3 C 34.90, Volltext=NJW 1993, 2395 ff.  
<sup>12</sup> [www.sekot.de/approbation.htm](http://www.sekot.de/approbation.htm)

nige sehr hilfreiche Fähigkeiten entwickelt. So sehe und fühle ich in einer Behandlung Emotionen und Gedanken und nehme den Ablauf der Behandlung als Film wahr. Die Behandlungen sind tiefgreifender und schneller geworden. Ich sehe in Menschen die ungeweinten Tränen und die innere Traurigkeit. Jedoch steht und fällt alles mit der Offenheit des Klienten. Ist das Seelenbuch offen, dann fällt es mir leichter zu sehen und zu fühlen, den richtigen Weg zu finden. Ist es eher verschlossen, nutze ich meine inzwischen langjährige Erfahrung. Am Ende einer Behandlung kann ein Gedanke, ein Gefühl oder ein Bild genau das sein, was der Klient als Information noch brauchte, dann kommen mir die Tränen. Ich nenne sie, meine Wahrheitstränen. Die Entwicklung ist toll, die Zukunft bringt noch mehr und gleichzeitig macht es mich noch lange nicht besonders.

## 6.1 Fähigkeiten

Ich habe gelernt, dass ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen kann. In einer Behandlung wird zu gegebener Zeit die passende Emotion als Wort im Kopf oder als Gefühl im Körper sein. Das entspannt. Zudem macht es mich von meinem eigenen Denken und Fühlen - meinem Ego - unabhängig. Sobald ich mit einem Klienten in Arbeit verbunden bin, dürfen meine eigenen Gedanken und Gefühle keine Rolle mehr spielen. Nur dann bin ich neutral und weitsichtig genug, alle Möglichkeiten für den anderen auszuschöpfen. Auch wenn ein Therapeut neutral aufgestellt ist, ist er auch nur Mensch und kann durch seine persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen in Resonanz mit dem Klienten gehen. Seine eigene Emotionalität wird getriggert.

Solche Trigger habe ich in meiner Tätigkeit auch feststellen können. Konnte ich eine Behandlung zwar mühelos bis zum Ende durchführen, so entstand in mir ein Juckreiz, sobald der Klient die Tür der Praxis verlassen hatte. Es überkam mich so plötzlich, dass ich nichts dagegen tun konnte. Erst als die innere – komplett unbewusste - Spannung abgebaut war und sich mein System wieder entspannt hatte, konnte ich mich selber fragen, welche Emotion habe ich eigentlich verspürt, was war der Trigger und was benötige ich jetzt, um diese Resonanzfläche zu schließen und meine Emotionalität auszuheilen. Je häufiger ich dem gewahr wurde und mich um die Trigger und meine emotionale Lage gekümmert habe, desto seltener wurden diese.

Fähigkeiten bilden sich mit der Zeit aus. Vielleicht sind sie bei manchen Menschen sogar angeboren, vom Universum einfach mitgegeben. Fähigkeiten können aber auch trainiert werden. Da noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, ist auch hier, die Übung und die Anwendung, das Verinnerlichen und das Bitten um noch mehr Möglichkeiten die beste Alternative, um sich selber zu fördern. Manche Menschen kommen mit einer grandiosen Fähigkeit auf die Welt und erkennen sie nicht oder wollen sie gar nicht haben und so verkümmert etwas in ihnen. Das Gute, Außergewöhnliche in sich selber zu erkennen, sich darauf einzulassen und zu fördern, bleibt eine Herausforderung.

Vor vielen Jahren war ich durch eine Yogastunde in tiefer Entspannung und ich fragte mich, was ich in Zukunft noch gerne tun würde. Ich sah mich entspannt an einen Baum gelehnt und ich wusste, ich

würde gern Heiler sein. Während ich mich selber so wahrnahm entstand in mir eine große innere Ruhe und ein Lächeln hüpfte ins Gesicht. Lange Zeit vergaß ich diese Situation. Erst als ich acht Jahre später die Ausbildung zur Heilerin abschloss, war mir klar geworden, dass dies auf meinem Weg lag. Für die Zukunft würde ich gern schneller und effektiver arbeiten, deutlicher die Ursachen wahrnehmen und damit einen noch präziseren Weg in der Behandlung gehen. Und gleichzeitig immer im Blick behaltend, dass der Klient mit seinen Möglichkeiten und in seinen kleinen oder großen Schritten die Richtung und das Tempo vorgibt.

..... - - - - - .....

### 6.3 Ziele in der Ganzheitlichen Psychotherapie

Was macht eigentlich die ganzheitliche Psychotherapie aus? Was sind die Inhalte? Was ist anders als in der klassischen Psychotherapie?

Die Ganzheitliche Psychotherapie befasst sich immer mit zwei Themen, dem seelischen und dem körperlichen Aspekt. Der körperliche Aspekt beinhaltet die Frage, wie kann der Körper unterstützt werden, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der seelische Aspekt wird über die Psychotherapie behandelt, wobei die angewandten Methoden und Techniken einen energetischen, spirituellen, einen alternativen Weg gehen. Hier wird im Unterbewussten gearbeitet, um hinderliche Emotionen zu harmonisieren und von ursächlichen Situationen zu entkoppeln. Beides zusammen ist mehr als die Summe der Einzelteile.

Es macht mich immer skeptisch, wenn Menschen eine Methode / eine Technik zu einer universellen und weltrettenden Heilmethode hochstilisieren. Dieses Gedankengut pflegt die Schulmedizin schon zur Genüge. In dieser Hinsicht nehmen sich allerdings die Vertreter der komplementär oder alternativ medizinischen Seite nicht immer aus. Auch hier gibt es gnadenlose Verfechter der eigenen Sichtweise. Die Meinung, alles und jedes kann allein mit ihrer eigenen Methode gesunden und behandelt werden, ist ignorant und entspricht nicht den Möglichkeiten von heute. Gerade in dem Bereich der Alternativen könnte es anders gemacht und ein wenig besser gewusst werden. Das Prinzip der Individualität und der Ganzheitlichkeit steht im Vordergrund, und das bedeutet Integration und Kombination von dem Wissen, das heute vorhanden ist. Und die Erfindung von neuem. Eben weil wir so einzigartig sind, haben sich einzigartige Techniken entwickelt. Menschen mit ihren unterschiedlichen Geschichten und ihrem individuellen Wissen haben sich mit den verschiedensten Heilkünsten beschäftigt. Und so konnten – manchmal auch mit Hilfe des Zufalls, des tiefsten Leids oder einer Sackgasse - die unterschiedlichsten Ansätze und Techniken sich entwickeln. Ist eine neue Technik bei sich selbst hilfreich, wird es auch andere Menschen geben, die genauso darauf reagieren. Nur eben nicht alle. Wer jetzt hier die Maßlosigkeit an den Tag legt und der Meinung ist, die eigene Erfindung hilft den Schmerz der Welt zu heilen, der ist schlicht auf dem Holzweg. Es würde sich nicht so viel Vielfalt entwickeln, wenn sie nicht sinnvoll für das Überleben der Menschen wäre.

Ein Ziel ist es, zu informieren und die heutige Bandbreite der Möglichkeiten auch in der Psychotherapie deutlich zu machen.

Die allgemein gängige Psychotherapie schaut ausschließlich auf die Psyche. Die Psyche wäre damit allein ursächlich für die Symptome. Dies ist nicht immer nur so. Sicherlich oft und ich bin davon überzeugt, dass die Emotionalität einen maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, sowohl dem seelischen als auch dem körperlichen. Ein Ziel ist es, den Körper mit in die seelische / psychische Behandlung einzubeziehen.

#### Klassische Therapie vs ganzheitliche Therapie

Eine Klientin war bei mir in Behandlung, hörte von der Gesprächstherapie und machte einen Termin bei einem Therapeuten aus. Die erste Sitzung dauerte 50 min und sie erzählte ihre Geschichte. Sie erzählte auch von ihrem Onkel, der sehr viel Zeit mit ihr verbrachte, als sie klein war und plötzlich nicht mehr kam. Später erfuhr sie, dass er sich das Leben nahm. Sobald sie an ihn dachte, begann sie zu weinen. Sie wusste nicht warum. Nach der Sitzung ging sie weinend nach Hause.

Nach dieser Erfahrung machte sie einen erneuten Termin bei mir aus. Sie berichtete zwar von der Sitzung, aber nicht von dem Inhalt. Wir begannen zusammen zu arbeiten. Nach einiger Zeit stellte ich die Frage, ob sie dieses Gefühl schon früher aus ihrem Leben kenne und sie erzählte von ihrem Onkel. Sie weinte so heftig, dass sie das Atmen vergaß. Wir arbeiteten nun an diesem Gedanken, an dieser Situation aus ihrer Kindheit. Am Ende der Behandlung konnte sie an ihren Onkel denken ohne zu weinen, hatte ein entspanntes Lächeln im

Gesicht und erstaunlicherweise sah man ihr einfach nicht an, dass sie gerade 30 min lang herzerweichend geweint hatte.

Das ist einer der Unterschiede.

Im Gegensatz zu den klassischen Techniken der Psychotherapie, die allein über den Bewusstseinsprozess des Menschen agieren können, ist es mit dem alternativen Therapieansatz der Ganzheitlichen Psychotherapie möglich, direkt im Unterbewusstsein der Menschen zu arbeiten. Verdrängte oder nicht mehr erinnerte Situationen und Emotionen können so aufgedeckt und harmonisiert werden. Dagegen deckt das Bewusstsein nur die Informationen ab, die direkt dem aktuellen und bewussten Wissen zugänglich sind. Und das müssen nicht immer alle sein. Manchmal – ausgelöst durch gute Fragetechniken – kann sich der Klient plötzlich doch noch an alte, längst vergessene Dinge erinnern, die erfahren wurden. Dh diese Informationen waren nur ein wenig verbuddelt und nicht gänzlich verschlossen wie bei dem Phänomen der Unterdrückung von Emotionen und Gedanken. Im Unterbewusstsein werden negative Erfahrungen gespeichert, die nicht dem täglichen, bewussten Erinnern unterliegen. Das ist hilfreich und dienlich, um nicht permanent mit dem gleichen Unangenehmen konfrontiert zu sein. Vergessene und ins Unterbewusstsein verbannte Emotionen sind nicht weg, sie wirken weiter auf das alltägliche Verhalten, auf das Denken und Fühlen.

Ein Ziel ist es, das Unterbewusstsein von unangenehmen Emotionen zu befreien, damit das Handeln in der Gegenwart sowie in der Zukunft unabhängig von der Vergangenheit friedvoll verlaufen kann, denn die Zeit heilt keine Wunden.

Dies ist ein Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung. Oftmals sind viele kleine Schritte notwendig, die die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Ist dieser neue Weg beschriftet worden, langsam und sicher aufzuräumen im Keller der alten, unangenehmen Emotionen, lernt das System des Menschen schnell, diesen wohlwollenden und effektiven Weg, Altes loszulassen, zu beschreiten. Veränderung und damit Entspannung und Zufriedenheit kann erreicht werden.

Unangenehm ist es zwar, vom Seelensystem jedoch gewollt, dass nach mehreren Behandlungen, erneut identische körperliche oder emotionale Symptome auftreten. Die Interpretation, dass alles nichts gebracht habe und man ja im gleichen Mist wieder festhänge, mag auf den ersten Blick stimmig klingen. Ich biete hier eine andere Sichtweise an. Jeder Mensch hat seine Schwachpunkte auf seelischer und auch auf körperlicher Ebene. Es gibt Symptome, die ein Mensch gut und lange ignorieren kann und die später einfach zu ihm dazu gehören. Andere sind so unangenehm, dass sie verändert werden müssen. Sind diese Symptome nach einer Behandlung verschwunden und kommen wieder, hat das System des Menschen gelernt, dass es sich um Symptome handelt, die ernst genommen, angegangen und abgearbeitet werden. Eine völlig andere Emotionalität kann nun dahinter stehen. Ein neuer Aspekt aus dem Unterbewusstsein will ans Licht und kommt hoch. Sucht sich einen Weg, sich bemerkbar zu machen. Und nutzt den bereits bekannten, der schon einmal erfolgversprechend war. Eine Folgebehandlung kann nötig werden, um diesen inneren Druck auch aufzulösen.



Jeder kann in dem Tempo und der Intensität daran arbeiten und sich selber darum kümmern, wann immer es einem gut tun möge, um inneren Frieden zu fühlen. Und so wird dann der Weg tatsächlich zum Ziel.

..... - - - - - .....

## 7.4 Therapeutische Vergebens-Energie

Vergebung des Verhaltens anderer – als normales psychologisches Verhalten - mag ein erster Schritt sein. Durch diese Art der Vergebung entsteht Distanz zum Geschehen, innere Distanz zu einer unangenehmen Situation. Distanz ist hilfreich, um sich von der Situation, der handelnden Person und sich selbst von seinen eigenen chaotischen, verwirrenden Emotionen zu erholen. In Distanz zu gehen hat immer auch zur Folge, eine eigene, innere Distanz in sich selber aufzubauen. Es hilft erst einmal unemotionaler zu denken und zu handeln.

Im Grunde ist die Vergebung des Verhaltens anderer uns selber aber nicht dienlich. Es hält nur die persönliche, unehrliche Rechtfertigungsstrategie aufrecht, was auch gern zusätzlich öffentlich bekundet wird, um dem Ganzen Nachdruck zu verleihen. Wir machen uns selber etwas vor. Auf diese Weise verändert sich nichts. Denn vergeben wir anderen, wird sich weder die Haltung des anderen noch meine eigene Perspektive verändern. Der andere wird für seine Handlungen, seine Worte und seine Gefühle vor sich selber gerade stehen müssen. Er trägt die Verantwortung für sich und seine Taten selber. Sollte es den amüsanten Aspekt des

Karmas<sup>13</sup> geben, dann steht jeder für die heutigen Taten im nächsten Leben gerade. Und so kann man sich möglicherweise auch als Ameise im nächsten Leben wiederfinden.

Trennen wir die Handlung des anderen von den eigenen Gefühlen, dann bleibt als sinnvolle Perspektive nur der Blick auf sich selber über. Auf sich selber zu schauen ist anstrengend. Es kann nicht verkehrt sein, zu lernen, auf sich zu achten. Es ist nicht egoistisch auf sich selbst zu schauen, es ist selbsterhaltend. Im ausschließlichen Schauen auf andere verausgabt jeder sich. Die eigene Energie fließt aus einem heraus, in den anderen hinein. Sie bleibt nicht und nährt nicht einen selber. Auf sich zu achten, heißt auch sich selber kennenzulernen, zu erkennen, wer man ist, was einen ausmacht und wo der Sinn des Lebens sich versteckt hält. Wird auf sich geachtet, werden Gefühle wahrhaftig erlebt, die guten und die schlechten. So werden Gedanken und Vorsätze, Einstellungen und Glaubenssätze, Verletzungen und Traumen bewusst. Die erlebten Erfahrungen bilden die Grundlage für unsere Gefühle und Handlungen. Auch in Zukunft. Jetzt ist es an der Zeit, sich um sich selber zu kümmern, auf sich Acht zu geben und damit Gedanken, Gefühle und Verhalten im Hier und Jetzt und für die Zukunft zu verändern.

Sich selber vergeben, hört sich schwierig an. Keiner hat richtig gelernt, wie das geht und wie das gemacht wird. Es ist ein aktives Vorgehen und somit der Beginn der eigenen Veränderung. Sich selber zu vergeben, ist ein aufrichtiges Unterfangen. Mit

---

13 Safier, David, Mieses Karma, Rowohlt Verlag, 2007

schonungsloser Ehrlichkeit zu sich selbst, ist ein großer Schritt getan. Leider ist es oft nicht möglich in allen Facetten ehrlich zu sich zu sein, weil die emotionale Lage so verwirrend ist, dass einzelne Emotionen weder erkennbar noch fühlbar sind. Es ist alles nur ein großes Chaos. Therapeutische Hilfe könnte behilflich sein.

Seit vielen Jahren arbeite ich mit alternativen therapeutischen Konzepten und im speziellen seit einiger Zeit mit einer bestimmten Frequenz, die sich in mir entwickelt hat aus dem Wunsch heraus, Emotionen einfach und schnell zu harmonisieren und vom Ereignis zu entkoppeln. In der Arbeit mit Klienten lasse ich die Frequenz in mir entstehen, teile sie mit dem Klienten und der Klient entspannt sichtlich.

#### Einschub

Ereignisse und Erfahrungen, ob positiv oder negativ erlebt, bleiben. Sie sind nicht ausradierbar. Allein die Person selber kann durch Unterdrückung der eigenen Gefühle es schaffen, dass die Erfahrung als Ganzes nicht mehr erinnert werden kann. Und gleichzeitig bleibt die Erfahrung im Unterbewusstsein und wirkt von dort aus weiter. Ist die Erfahrung der Person bewusst, kann und darf ein Therapeut die Erfahrung nicht löschen. Erfahrungen gehören zu der Person, sie machen sie aus. Sie sind wichtig. Zudem darf es nicht in der Macht des Therapeuten liegen, welche Erfahrungen erlebbar und welche nicht erlebbar sein dürfen. Nach einer Harmonisierung und Entkoppelung der Emotionen bleibt das ursächliche Ereignis neutral stehen und kann jederzeit erinnert werden.