

Seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie fördern

Maximilian Rieländer

Referat zum BDP-Kongress 2003

Veröffentlicht in:

*„Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit –
Neue Chancen entdecken“*

herausgegeben von Maximilian Rieländer und Julia Scharnhorst,
im Deutschen Psychologen Verlag Bonn 2005

In diesem Beitrag stellt der Autor ein integratives Modell zur Förderung seelischer Gesundheit vor. Es beruht

- auf einem philosophisch-religiösen Verständnis der Seele im Sinne der abendländischen Philosophie,
- auf einem systemtheoretischen Verständnis von Gesundheit als Leben in Einheit sowie
- auf einem salutogenetischen Verständnis der Förderung seelischer Gesundheit
- insbesondere auf der Förderung bewussten Erlebens und bewussten Wollens, das sich durch bewusstes Können, bewusstes Training zur Erweiterung des Könnens und bewusstes Handeln zielorientiert verwirklichen lässt.

1. Seelische Gesundheit – was heißt das?	2
1.1 Die Seele	2
1.1.1 Seele als umfassende individuelle metaphysische geistige Einheit	2
1.1.2 Menschliches Seelenleben: Grundlegende Prozesse	2
1.1.3 Seele und Bewusstsein	3
1.1.4 Zum philosophischen metaphysischen Verständnis der Seele	4
1.2 Gesundheit: in Einheit leben	5
1.2.1 Gesundheit: als Lebenssystem in Einheit leben	5
1.2.2 Seelische Gesundheit: bewusst als Einheit leben	6
1.2.3 Seelische Ungesundheit: Probleme, Belastungen, Krankheiten	6
2. Seelische Gesundheit fördern	7
2.1 Gesundheit fördern – eine salutogenetische Sicht für Beratung und Therapie	7
2.2 Zielsetzungen zur Förderung seelischer Gesundheit	7
2.2.1 Mottos zur Gesundheitsförderung	7
2.2.2 Bewusstes Erleben, bewusstes Wollen, bewusstes Können und Handeln	8
2.3 Zentrale Aufgaben in Beratung und Therapie	8
2.3.1 Bewusstes Erleben fördern und bejahen	8
2.3.2 Bewusstes selbstbestimmtes Wollen klären	8
2.3.3 Selbstorganisation durch bewusstes Können und Handeln verbessern	9
Literatur	10

1. Seelische Gesundheit – was heißt das?

1.1 Die Seele

1.1.1 Seele als umfassende individuelle metaphysische geistige Einheit

Die **Seele**, die Psyche – ein Begriff aus alten Zeiten, erstmals in der griechischen Philosophie verbreitet – wurde dort von Sokrates/Platon als eine **metaphysisch-unsterbliche geistige Einheit des Menschen** verstanden, als metaphysische Quelle, Vereinheitlichung und Organisation des irdisch-körperlichen Lebens eines Menschen.

Sokrates trank mit Mut und Gelassenheit seinen Schierlingsbecher, da er wusste, dass seine Seele weiter leben wird.

Die Seele eines Menschen begründet, entwickelt, erhält und organisiert seine metaphysische Einheit, Ganzheit und einmalige unverwechselbare Individualität.

Im Kontext von Systemtheorie und Selbstorganisation als Zentralmerkmal lebender Systeme gilt: Die Seele leistet die **Selbstorganisation** des Systems eines Menschen. Der Mensch lebt durch die Selbstorganisation seiner Seele als ganzheitliches System, als systemische Einheit.

Die Seele entwickelt den einzelnen Menschen auch in seiner materiell-körperlichen Existenz mit allen Materialien, z.B. auch mit dem gesamten Nervensystem; denn **die Seele will ihr Leben auch irdisch materiell verwirklichen**, für eine begrenzte Zeit von der Zeugung bis zum Tod.

Die Seele beschränkt ihre Existenz aber nicht auf die irdische, materielle, körperliche Lebensform.

1.1.2 Menschliches Seelenleben: Grundlegende Prozesse

Die Seele gestaltet die systemische Einheit aller psychischen Funktionen.

Unser menschliches Seelenleben kreist vor allem um die beiden Pole

- **Erleben** (incl. Aufmerksamkeit, Wahrnehmen, Verstehen und Bewerten) und
- **Wollen** (= Antrieb, Motivation, Wunsch, Bedürfnis, Zielsetzung),
im taoistischen Verständnis: um Yin als Erleben und Yang als Wollen.

Die Seele erlebt das individuelle Leben, will das individuelle Leben gezielt und selbstorganisatorisch gestalten und steuert das individuelle Leben im Sinne ihres Wollens.

Die **Dimension des Erlebens** umfasst

- Aufmerksamkeit für das Innen bzw. für sich selbst und für das Außen der Umwelt,
- Wahrnehmung des Innen bzw. des Selbst und des Außen der Umwelt,
- ein spontanes Fühlen von Einheit als Wohlbefinden und „Glück“ sowie von Disharmonie als Unwohlsein,
- ein Verarbeiten von Wahrnehmungen durch ein gefühlsmäßiges und geistiges Verstehen, durch ein systematisches Verstehen im Rahmen selbst entwickelter emotionaler und kognitiver Systematiken, Schemata, Weltanschauungen,
- eine Bewertung des Erlebens, ein Bejahen des Erlebens oder ein Abwehren des Erlebens.

Die **Dimension des Wollens** umfasst Wünsche, Antriebe und Motivationen als dynamische Aspekte sowie Zielsetzungen als inhaltliche Aspekte in drei unterschiedlichen Abstufungen von Konkretisierungen:

- zunächst als allgemeine und weitreichende Wunschträume und Visionen (z.B. „Ich werde gelassen“)
- dann als konkrete visualisierbare Ziele (z.B. „Ich reagiere in einer konkreten Arbeitssituation gelassen.“), die mit wahrnehmbaren, ‚operationalisierten‘ Ergebnissen verbunden sind und
- weiterhin als methodische Wege zu konkreten Zielen (z.B. „Ich trainiere täglich Autogenes Training.“)

Zur Verwirklichung des Wollens sind die **Dimensionen des Könnens und des Handelns** notwendig. Das individuelle Können umfasst die Gesamtheit individueller Fähigkeiten zur Selbstorganisation als Befähigung, Wege zu erstrebten Zielsetzungen gehen zu können; es umfasst das gegenwärtig vorhandene Können, kann aber auch das zukünftig erlernbare und trainierbare Können mit einbeziehen. Um ein Wollen zielorientiert zu verwirklichen, ist aus dem Wollen und Können zielorientiertes Handeln abzuleiten.

Individuelle Wünsche in sozialen Beziehungen und Gemeinschaften lassen sich nicht allein durch individuelles Können wie z.B. soziale Durchsetzungs- und Überzeugungsfähigkeiten verwirklichen, sondern letztlich nur durch freiwillige selbstbestimmte Wunscherfüllungen von Mitmenschen; soziales Können ist also auch von freiwilligen Wunscherfüllungen der Mitmenschen abhängig.

1.1.3 Seele und Bewusstsein

Die Seele eines Menschen umfasst all seine individuellen Prozesse: alle körperlichen Prozesse von Kopf bis Fuß sowie alle gefühlsmäßigen und geistigen Prozesse.

Die Seele eines Menschen nutzt während des irdischen Lebens zur Verwirklichung von gefühlsmäßigen und geistigen Prozessen vielfältige körperliche Prozesse, insbesondere Prozesse in den Nervensystemen (z.B. so wie Menschen zur Informierung über Ereignisse ‚in der Welt‘ durch Nachrichtensendungen Fernseher technisch benutzen oder Computer benutzen, um geistige Prozesse gezielt zu strukturieren, zu ordnen und geistige Ergebnisse zu speichern).

Die Seele umfasst alle Bewusstseinsprozesse, insbesondere auch alle bewussten und unbewussten Prozesse, die körperlich über das Zentralnervensystem vermittelt sind.

Die Seele geht weit über individuelle Bewusstseinsprozesse hinaus. Deshalb kann ein Mensch seine Seele niemals vollständig bewusst erfassen, sondern die transzendente Weite seiner Seele nur erahnen und ebenso auch die Verbindung seiner Seele mit dem unendlichen GEIST durch Glauben und Vertrauen erahnen.

Während die Seele eines Menschen sein irdisches Leben sozusagen ‚von oben‘ gestaltet, entwickelt ein Mensch sein Bewusstsein sozusagen ‚von unten‘ durch seine individuelle Entwicklung und Sozialisation im Rahmen einer Lebensgemeinschaft, vor allem durch Kommunikation und Verständigungsprozesse in seiner Lebensgemeinschaft.

Im Bewusstsein nimmt ein Mensch nur einige ausgewählte Aspekte seines Seelenlebens als ‚Botschaften‘ aufmerksam wahr und will die Botschaften in seinem gefühlsmäßigen und geistigen Verstehen systematisch integrieren. Die meisten Prozesse des Seelenlebens bleiben ihm unbewusst.

So wie die umfassende Seele eines Menschen das individuelle Leben erlebt, wollend Lebensziele erstrebt und dazu menschliches Verhalten steuert, so kann ein Mensch durch fortlaufende Entfaltung seines Bewusstseins und Selbst-Bewusstseins Aspekte seines Leben bewusst erleben, sein Leben durch bewusstes selbstbestimmtes Wollen auf Lebensziele orientieren und dazu sein Handeln durch bewusste Selbstorganisation zielorientiert steuern. Ein Mensch erlebt sein Leben als Lebewesen spontan und als selbstbewusste Person teilweise bewusst; er lebt als Lebewesen mit spontanen Wünschen und Bedürfnissen und will als selbstbewusste Person selbstbestimmte Lebensziele anstreben; er verhält sich als Lebewesen spontan im Sinne seiner spontanen Bedürfnisse und steuert als selbstbewusste Person sein Handeln bewusst und zielorientiert.

Ein Mensch entfaltet seine individuelle Reife und seine Menschenwürde als selbstbewusste und sich selbst bestimmende Person durch fortlaufende Entfaltung bewussten Erlebens und bewussten Wollens sowie durch das fortlaufende Streben, Ziele selbstbestimmten Wollens durch bewusstes Können und bewusstes Handeln zu verwirklichen.

Wenn sich ein Mensch in seinem Bewusstsein zu einer selbstbewussten Person mit bewusst erlebter Menschenwürde entwickelt hat, kann er sein Bewusstsein im spirituellen Sinn mit meditativen Methoden in den umfassenderen Raum seiner Seele erstrecken, in den transzendenten Bereich seiner individuellen Existenz, z.B. mit einer autosuggestiven, meditativen, mantra-ähnlichen Aussage „Ich lebe als Seele in Einheit.“

1.1.4 Zum philosophischen metaphysischen Verständnis der Seele

Das von Sokrates/Platon begründete philosophische Verständnis der menschlichen Seele verbreitete sich im Abendland, über die neuplatonische Philosophie vom Christentum übernommen, zum Glaubensdogma verfestigt, philosophisch zuletzt von den romantischen Philosophen des 19. Jahrhunderts unterstützt.

Da die so verstandene Seele nicht als materielles Etwas wahrnehmbar ist, lässt sie sich naturwissenschaftlich auf kein materielles System fixieren. Die naturwissenschaftliche Philosophie versteht sich daher als „Psychologie ohne Seele“.

Allen Religionen gemeinsam ist das Verständnis, dass der Mensch mit einer unsterblichen Seele lebt. Begräbnisstätten sind ein wichtiges Merkmal in der frühen Kulturgeschichte der Menschheit und bezeugen den Glauben an ein seelisches Weiterleben von Verstorbenen.

Die Frage nach der Seele verweist auf die grundlegende Frage nach dem geistes- und naturwissenschaftlichen **Verhältnis von Geist und Materie**.

- Existieren Geist und Materie als zwei voneinander unabhängige Bereiche? (dualistisch) oder:
- Ist das Eine Ursprung des Anderen und beständig mit dem Anderen verbunden? (monistisch)

Nachfolgend skizziere ich meine geisteswissenschaftliche Sicht als monistische Antwort im Sinne der abendländischen, über 2000 Jahre alten Philosophie von Platon bis Hegel.

GEIST erzeugt alle Materie (wie ein Künstler seine Kunstwerke) als komplexe Systeme und bewirkt in allen Materiesystemen aus ihrer leeren Mitte als Information eine systemische Einheit. Jede Materie ist in erster Linie materiell gestaltete Information eines Geistes und enthält somit geistige Information in seiner Systemmitte.

GEIST erzeugt alle Materie. Dies gilt

- für den göttlichen GEIST und das von Ihm erzeugte und geordnete Universum,
- ebenso für den menschlichen Geist und seine technischen und künstlerischen Werke von Steinwerkzeugen an bis zu naturwissenschaftlichen Experimenten und Computern
- und auch für die vom GEIST gezeugte individuelle menschliche Seele, die die Entwicklung eines menschlichen Körpers steuert.

Unter GEIST verstehe ich den einen Weltgeist bzw. die eine höchste Wesenhaftigkeit, wie sie in den Religionen unter verschiedenen Begriffen verstanden wird: als der eine Gott der monotheistischen Religionen, als buddhistisches Nirwana, als Tao im Taoismus.

GEIST erzeugt bzw. gebiert geistbegabte Seelen in verschiedenen Formen, auch Menschenseelen. Seelen können in ihrem Geist ihre Verbindungen mit dem GEIST erhalten. Sie können in ihrem Geist mit dem GEIST alle Materiesysteme schaffen und gestalten.

PsychologInnen können sich für eine persönliche wissenschaftliche und berufliche Weltanschauung selbst frei entscheiden, im Rahmen der Berufsethik, ohne Bindung an religiöse oder areligiöse Dogmen, ob sie im Sinne geisteswissenschaftlicher Traditionen von einer unsterblichen Seele ausgehen wollen oder im geisteswissenschaftlichen Sinne von einer irdisch-immanenten Seele oder naturwissenschaftlich von einer „Psychologie ohne Seele“. Es ist nicht sinnvoll, dass Fach- und Berufsverbände religiöse oder areligiöse Dogmen vorgeben.

1.2 Gesundheit: in Einheit leben

1.2.1 Gesundheit: als Lebenssystem in Einheit leben

Aus systemtheoretischer Sicht lässt sich 'Gesundheit' als Merkmal von Lebenssystemen auf verschiedenen Ebenen verstehen, auf biologischen Ebenen von einer Zelle bis zu einem ausgewachsenen Lebewesen und auf sozialen Ebenen von einer Lebensgemeinschaft artgleicher Tiere bis zur gesamten Menschheit. Lebenssysteme leben in individueller Einheit mit benachbarten gattungsgleichen Lebenssystemen in sozialen Einheiten zusammen und sind mit ihren 'Nachbarn' systemische Elemente in übergeordneten Lebenssystemen.

'Gesundheit' heißt: Lebenssysteme wollen und können in Einheit leben; sie wollen und können durch Selbstorganisationsprozesse Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern; sie wollen und können in positiver individueller Einheit leben sowie in übergeordneten Lebenssystemen in positiver sozialer Einheit.

'Gesundheit' lässt sich als Streben von Lebenssystemen zu positiver Lebensqualität verstehen, als Ergebnis systemischer Selbstorganisationsprozesse von Lebenssystemen, mit denen sie in fortlaufenden Entwicklungsprozessen im Kontext umgebender ökologischer und sozialer Systeme ihr Leben als Einheit erhalten und fördern, mit übergeordneten Lebenssystemen in positiver Einheit leben sowie ihre Potentiale zu Weiterentwicklungen der eigenen individuellen Lebenseinheit und der sozialen Einheit übergeordneter Lebenssysteme konstruktiv einsetzen.

Lebenssysteme leben gesund, wenn sie sowohl ihre individuelle Einheit als auch die soziale Einheit übergeordneter Lebenssysteme als harmonisches Wohlfühlen erleben und dazu durch Selbstorganisationsprozesse gezielt beitragen.

Für den Menschen heißt Gesundheit:

- die durch die Seele ermöglichte Individualität als Einheit erleben können (= körperliches und geistiges Wohlbefinden),
- sich in übergeordneten Lebens- und Arbeitsgemeinschaften als sozialer Einheit integriert erleben können (= soziales Wohlbefinden),
- die individuelle Einheit durch Leistung und Produktivität erweitern können sowie
- zur sozialen Einheit übergeordneter Lebens- und Arbeitsgemeinschaften aktiv positiv beitragen können.

Jedes materielle System besteht als **Einheit** aus **sich ergänzenden Zweiheiten**. So existiert beispielsweise das kleinste quantenphysikalische System als Verbindung eines Masse- und Energie teilchens.

Jedes Materiesystem lebt als eine **Bewegungseinheit**, d.h. als eine Schwingung, die zwischen zwei Seiten/Polen hin und her schwingt. Quantenphysikalisch gilt im Sinne der Superstringtheorie: Jedes materielle Teilchen ist in seinen 4 wahrnehmbaren Dimensionen Ausdruck einer mathematisch erfassten ‚vormateriellen‘ 11-dimensionalen Schwingung (Greene 2000).

Die Lebenskunst besteht in allen Lebenssystemen darin, Lebensprozesse als rhythmische Schwingungen zwischen jeweils zwei Seiten/Polen geschehen zu lassen bzw. zu steuern, also nicht ‚einseitig‘ zu leben, sowie ‚Zwiespältigkeiten‘ dadurch zu überwinden, dass rhythmische Schwingungen einen ‚Spalt‘ zwischen zwei Seiten überbrücken.

Auf allen Ebenen von Lebenssystemen kommt es zu Konflikten zwischen dem Streben zur individueller Einheit und sozialer Einheit, da benachbarte Lebenssysteme für ihre jeweilige individuelle Einheit oftmals Verschiedenes anstreben und es dadurch zu einem Mangel an sozialer Einheit im übergeordneten Lebenssystem kommt.

1.2.2 Seelische Gesundheit: bewusst als Einheit leben

Zum Begriff „seelische Gesundheit“ gibt es ebenso viele Definitions- und Verständnismöglichkeiten wie zum Begriff „Gesundheit“.

Im Kontext dieses Beitrages verstehe ich seelische Gesundheit zunächst als ‚bewusste Gesundheit‘: Einheit mit sich selbst und soziale Einheit mit Mitmenschen und in Gemeinschaften bewusst erleben wollen und können.

Seelische Gesundheit heißt dann:

- sich selbst bewusst als Einheit erleben, sich im Erleben von Einheit bewusst wohlfühlen,
- sich als körperliche Einheit bewusst wohlfühlen,
- sich im Selbstbewusstsein als (von der Seele bewirkte) Einheit und als einmalige Person mit Menschenwürde begreifen (‘Ich-Identität’), ausgestattet mit Selbstvertrauen und Selbstachtung
- sich in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften integriert fühlen und sie als soziale Einheit erleben,
- sich in der individuellen Einheit bewusst selbstbestimmt stabilisieren und erweitern wollen
- Wünsche zu mitmenschlichen Harmonien und sozialen Einheiten bewusst selbst bestimmen,
- sein Können zu Gunsten erstrebter Lebensziele bewusst erkennen und aktivieren sowie es dazu auch durch erzielte Lern- und Trainingsprozesse erweitern,
- aus seinem Wollen und Können heraus bewusst zielorientiert handeln.

Darüber hinaus verstehe ich im Kontext dieses Beitrages unter seelischer Gesundheit auch ein persönliches Streben, das eigene Bewusstsein in den umfassenderen Raum der eigenen Seele als dem transzendenten Bereich der persönlichen Existenz zu erstrecken sowie die Verbindung seiner Seele mit dem All umfassendem GEIST zu erahnen bzw. glaubend zu verstehen.

Wir Menschen wollen unsere persönliche Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern, integriert in mikrosoziale Einheiten von Partnerschaft, Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaft integriert auch in die makrosoziale Einheit einer Gemeinde, Nation und Kultur, positiv integriert mit den globalen Einheiten der Natur, der Erde, der gesamten Menschheit und im religiösen Sinne auch verbunden mit dem All umfassenden GEIST. Alle psychologischen und humanistischen Bedürfnis- und Motivationsmodelle lassen sich in dieses Verständnis integrieren.

Zusammenfassend lässt sich **seelische Gesundheit** so umschreiben: *das persönliche Leben als Seele und ‚individuelle‘ Einheit in Einheit mit der ökologischen Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften als sozialen Einheiten bewusst sinnvoll, kreativ und sozial leben, und zwar durch bewusstes und bejahtes Erleben, durch bewusstes selbstbestimmtes Wollen sowie durch Selbstorganisation mit bewusstem Können und Handeln.*

1.2.3 Seelische Ungesundheit: Probleme, Belastungen, Krankheiten

Seelische Ungesundheit als Gegenteil von seelischer Gesundheit besteht aus Problemen, Belastungen und Krankheiten.

Der gemeinsame Nenner aller Formen von seelischer Ungesundheit besteht darin, dass Menschen einen Mangel an Einheit bzw. eine Disharmonie bewusst erleben, sei es als individuelle Disharmonien in körperlichen, psychisch-gefühlsmäßigen und geistigen Bereichen oder als ökologische Disharmonien im Kontext einer ungesunden Umwelt und/oder als sozialen Disharmonien in Partnerschaft, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, in Beziehungen sozialen Organisationen.

In allen Formen seelischer Ungesundheit erleben Menschen unerfüllte Wünsche, verbunden mit einer Diskrepanz zwischen Wollen und Können, zwischen Wünschen und individuellem Können oder mangelnder Erfüllung sozialer Wünsche durch Mitmenschen, Gemeinschaften und Organisationen.

Viele Formen seelischer Ungesundheit beruhen auf sozialen Problemen, da wir Menschen in Gemeinschaften und sozialen Systemen leben und auf das Erleben sozialer Einheit angewiesen sind. Soziale Probleme bestehen z.B. in zwischenmenschlichen Unterschieden in jeweils individuellem selbstbestimmten Wollen, im Mangel an gemeinsamem Wollen in Gemeinschaften, im Leiden an Disharmonie in Gemeinschaften, im Leiden durch Ohnmacht unter fremdbestimmter Macht.

2. Seelische Gesundheit fördern

2.1 Gesundheit fördern – eine salutogenetische Sicht für Beratung und Therapie

Gesundheitsförderung ist eine – gegenwärtig oft als ‚salutogenetisch‘ bezeichnete – Perspektive mit dem Blick auf die Förderung positiver Gesundheitsqualitäten. Die Begriffe ‚Prävention‘ und ‚Therapie‘ betonen den Blick auf mögliche oder vorhandene Störungen und Krankheiten.

Gesundheit und Krankheit lassen sich als zwei Pole einer perspektivischen Dimension betrachten: Menschen leben beständig mit Gesundheit und Krankheit, niemals völlig gesund und niemals völlig krank. Für Ziele zu mehr Gesundheit lässt sich der Blick nach vorn auf positive Gesundheitsqualitäten und zurück auf zu überwindende Krankheitsqualitäten richten.

Wenn Menschen auf Lebenswegen Blicke nach vorne auf positive Ziele richten, erleichtern sie sich Weg-Orientierungen gegenüber Blicken zurück auf negative Zustände, die sie verlassen wollen. Sie vollziehen Veränderungsprozesse zufriedenstellender und erfolgversprechender, wenn sie sich eher ‚für‘ als ‚gegen‘ etwas einsetzen. Durch das gezielte Anstreben positiver Gesundheitsqualitäten bewirken sie auch ‚nebenbei‘ Vorbeugung und Verminderung von krankhaften Störungen.

Eine Psychotherapie beginnt, wenn ein Mensch unter bio-psycho-sozialen Störungen leidet und diese mit psychotherapeutischer Hilfe lindern und überwinden will. Die Zielsetzungen einer Psychotherapie lassen sich meist mit positiven Qualitäten seelischer Gesundheit umschreiben, insbesondere als anhaltende Verbesserung individueller Selbststeuerungsfähigkeiten, um seelische Gesundheit zu fördern und bio-psycho-soziale Störungen zu lindern bzw. zu überwinden.

In der Geschichte der Psychotherapie sind wichtige positive Ziele seelischer Gesundheit umschrieben: positives Selbstbewusstsein (Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstwertgefühl), Selbstverwirklichung (vgl. Paulus 1994), Selbstmanagement im eigenen Handeln (vgl. Kanfer u.a. 1996), Kommunikations-, Partnerschafts-, Gemeinschafts- und Liebesfähigkeit sowie selbst-transzendente Sinnerfüllung (im Sinne der Logotherapie von Viktor Frankl, vgl. Frankl 1987).

2.2 Zielsetzungen zur Förderung seelischer Gesundheit

2.2.1 Mottos zur Gesundheitsförderung

In Beratungen und Therapien vertrete ich Zielsetzungen seit 20 Jahren durch folgende Mottos:

- „Ich tue täglich bewusst und aktiv etwas für mein körperlich-seelisch-geistiges Wohlbefinden.“
So werden gefördert: bewusste Selbstwahrnehmung körperlichen, seelisch-gefühlsmäßigen und geistigen Wohlbefindens, eigene Aktivitäten, Nachhaltigkeit und Einprägsamkeit durch tägliche Regelmäßigkeit, Ich-Stärke, gesunder Egoismus, Selbstverantwortung.
Überwunden werden sollen: passive, depressive und auf soziale Abhängigkeit orientierte Einstellungen; vermindert werden alle Formen des Unwohlseins.
- „Ich tue täglich aktiv etwas für körperlich-seelisch-geistiges Wohlbefinden von Mitmenschen.“
So werden gefördert: ein erweiterter Blick über die individuellen Wünsche hinaus, soziale Einstellungen und Handlungen im Sinne von ‚Liebe‘ als Blick auf und Handeln für das Wohl des Nächsten, die Chancen zum Erleben sozialer Einheit in Partnerschaften und Gemeinschaften.
Überwunden werden: egozentrische Einstellungen als Quelle narzißtischer Enttäuschungen.
- „Ich bejahe mein Leben ganz und gar.“
Volle Lebensbejahung umfasst nicht nur die Stunden des Wohlbefindens, sondern alle rhythmischen Schwankungen von antriebsmäßigen und gefühlsmäßigen Höhen und Tiefen, alle Wechsel der nicht-paradiesischen Lebensrealität von Freude und Leid, von erfüllten und unerfüllten Lebenswünschen, von sozialer Harmonie und Disharmonie, auch alle tragisch-traumatischen Schicksalsschläge sowie den Tod als Übergang in ein ‚jenseitiges‘ Leben der Seele.
Überwunden werden sollen: alle Formen von depressiven Einstellungen, alle Fixierungen auf Wünsche an ein paradiesisches Leben ohne Leid, da sie zur Verstärkung von Enttäuschungen und Ängsten vor Nichterfüllung eigener Wünsche beitragen, auch das Verdrängen/Abwehren von Erinnerungen an unangenehme und traumatische Erlebnisse.

2.2.2 Bewusstes Erleben, bewusstes Wollen, bewusstes Können und Handeln

Um seelische Gesundheit zu fördern, ist es sinnvoll, die Bewusstheit für grundlegende seelische Prozesse zu fördern: für das persönliche Erleben, für das selbstbestimmte Wollen und für die Verwirklichung des Wollens durch Selbstorganisation des Könnens und Handelns.

Bei Problemen und Belastungen verlaufen viele seelischen Prozesse spontan unangenehm, spontan disharmonisch, auch irgendwie mit einem unbewussten Wollen des Organismus verbunden. Dann ist es besonders wichtig, Prozesse des spontanen Erlebens, spontanen Wollens und spontanen Verhaltens ins Bewusstsein zu heben und dort differenziert zu klären.

2.3 Zentrale Aufgaben in Beratung und Therapie

Um bewusste seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie zu fördern, ist es sinnvoll, für die in der Beratung/Therapie angesprochenen Bereiche von Problemen und Belastungen die wesentlichen seelischen Prozesse ins Bewusstsein zu heben und dort differenziert zu klären: bewusstes Erleben, bewusstes Wollen, bewusstes Können und bewusstes Handeln.

2.3.1 Bewusstes Erleben fördern und bejahen

In Beratungs-/Therapie-Prozessen geht es im Sinne nahezu aller Psychotherapieschulen zunächst darum, dass KlientInnen ihr körperliches, gefühlsmäßiges und spontan geistiges Erleben deutlicher bewusst wahrnehmen und dass sie ihre bewusste Aufmerksamkeit deutlicher auf problematische Erlebnisprozesse richten, die sonst oft spontan und unterbewusst verlaufen.

Dazu ist es wichtig, KlientInnen therapeutisch zu ermutigen, ihr spontanes Erleben zu akzeptieren und zu bejahen, anstatt es abzuwehren oder zu bekämpfen, was meist erfolglos enden würde.

In einer Beratung und Therapie werden KlientInnen zunächst oft dazu angeregt, sich auf ihre seelische Gesundheit zu besinnen, z.B. durch die Fragen: „Was erleben Sie als Glück, als Freude?“ und „Was erleben Sie als Unglück, als Leid?“

KlientInnen können im Hier und Jetzt von Beratungs-/Therapie-Prozessen einige Lebensbewegungen körperlich und geistig bewusst erleben, z. B. mit Hilfe von Aufmerksamkeitsübungen für Körper, Bewegungen, Gefühle, Phantasien sowie mit Hilfe von Aufmerksamkeit für die Kommunikations- und Verständigungsprozesse in der Beratung und Therapie. Die therapeutische Ermutigung, bewusst erlebte Lebensbewegungen zu bejahen ist wichtig.

KlientInnen können in Beratungs-/Therapie-Prozessen erlebte Erfahrungen der Vergangenheit im Bewusstsein und Fühlen erinnern und vergegenwärtigen, z.B. dadurch, dass sie genau und bedächtig erzählen und dass sie dabei ihre Gefühle bewusst erleben und in Worte fassen. Bei der Erinnerung von Schicksals-Erlebnissen und traumatischen Erfahrungen ist es besonders schwierig, aber auch wichtig, KlientInnen zur Bejahung ihrer Erinnerungen anstatt zum Vergessen oder ‚Verdrängen‘ zu ermutigen.

2.3.2 Bewusstes selbstbestimmtes Wollen klären

Wenn Menschen Unwohlsein, Probleme, Störungen und Beschwerden erleben, erleben sie diese auch immer (bewusst oder unbewusst) als unerfüllte Wünsche, und zwar dadurch, dass sie ein Wollen und Wünschen nicht verwirklichen konnten, sei es durch persönliche Begrenzungen oder durch soziale Begrenzungen in mitmenschlichen Beziehungen, Gemeinschaften und sozialen Organisationen.

Deshalb geht es in Beratungs-/Therapie-Prozessen darum, dass KlientInnen in ihren Problemen, Störungen und Beschwerden unerfüllte Wünsche bewusst erkennen, z.B. durch die Fragen „Was fehlt Ihnen?“ und „Welche Ihrer Wünsche sind unerfüllt?“ und dass sie dann ihre verschiedenen Richtungen des Wollens und Wünschens bewusst reflektieren und klären.

So können KlientInnen beispielsweise erkennen, wie sehr und in welchen Bereichen sie mehr Einheit mit sich selbst wünschen, wie sehr und in welchen mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften sie Harmonie als soziale Einheit erleben möchten.

So können KlientInnen interne Wunschkonflikte klären, z.B. zwischen kurz- und langfristigen Wünschen, zwischen gefühlsmäßigen und vernunftmäßigen Wünschen, zwischen Wunschträumen und begrenztem Können; sie können auch soziale Wunschkonflikte erkennen, dass sie in Beziehungen und Gemeinschaften mit verschiedenen Wunschrichtungen konfrontiert sind.

Schließlich können KlientInnen verschiedene Stufen ihres Wollens klären: zunächst visionäre Wunschträume, dann konkret erreichbare Ziele, bei denen die Zielerreichung konkret ‚materiell‘ wahrnehmbar ist und schließlich gangbare Wege zu den konkreten Zielen.

Bei diesen Klärungen ihres Wollens können BeraterInnen/TherapeutInnen KlientInnen anregen,

- positive Zielvorstellungen in prägnanten Sätzen zu formulieren,
- mit solchen Sätzen regelmäßige Autosuggestionsübungen zu machen sowie
- sich positive Zielvorstellungen möglichst plastisch und konkret in der Phantasie auszumalen.

2.3.3 Selbstorganisation durch bewusstes Können und Handeln verbessern

Sobald KlientInnen in Beratungs-/Therapie-Prozessen ihr Wollen bewusst und selbstbestimmt in verschiedenen Stufen geklärt haben, besteht die nächste Beratungs-/Therapie-Aufgabe darin, sie zur bewussten Klärung des Verhältnisses von Wollen und Können anzuregen:

- Wie können KlientInnen ihr selbst bestimmtes Wollen durch ihr Können und durch gezieltes Handeln aus ihrem Können verwirklichen?
- Wie können KlientInnen eventuell ihre Selbstorganisationsfähigkeiten so verbessern, dass sie ihr selbst bestimmtes Wollen Ziele leichter verwirklichen?

Diese Klärung enthält folgende Aspekte:

- Welches Können, welche Fähigkeiten brauchen KlientInnen, um ihr Wollen zu verwirklichen?
- Welche Fähigkeiten zur Verwirklichung ihres Wollens tragen sie in sich selbst?
- Welche notwendigen Fähigkeiten zur Verwirklichung ihres Wollens fehlen ihnen noch?
- Welche Möglichkeiten können sie durch Beratungs-/Therapie-Prozesse erhalten, um noch fehlende Fähigkeiten durch Lern- und Trainingsprozesse zu erwerben bzw. zu verbessern?
- Welche Chancen zur Verwirklichung ihrer sozialen Wünsche haben sie im sozialen Kontext? Wie weit werden ihre sozialen Wünsche von Mitmenschen wohl positiv beantwortet?
- Welche Chancen zur Verwirklichung ihrer sozialen Wünsche fehlen ihnen im sozialen Kontext? Wie weit werden ihre sozialen Wünsche von Mitmenschen wohl zurückgewiesen?

Besonders wichtig ist es in Beratungs-/Therapie-Prozessen, mit KlientInnen zu klären, welche Selbstorganisationsfähigkeiten sie mit Hilfe von Beratungs-/Therapie-Prozessen verbessern wollen und welche Denk- und Handlungsgewohnheiten sie dazu gezielt neu aufbauen wollen. Daraus ergeben sich meist folgende Beratungs-/Therapie-Aufgaben mit KlientInnen:

- mit ihnen zur Verwirklichung ihres Wollens neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns in Beratungs-/Therapie-Sitzungen ausprobieren und einüben,
- sie gezielt wählen lassen, welche neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns sie zur Verwirklichung ihres Wollens zu neuen Gewohnheiten aufbauen und stabilisieren wollen,
- sie durch Phantasieübungen möglichst plastisch und konkret ausmalen lassen, wie sie durch neue Denk- und Handlungsgewohnheiten ihr Wollen besser verwirklichen können,
- mit ihnen ausgewählte neue Gewohnheiten in prägnanten positiven Sätzen formulieren, damit Autosuggestionen einüben und sie zu regelmäßigen Autosuggestionsübungen anregen,
- mit ihnen neue Gewohnheiten des Denkens und Handelns in konkrete Handlungsweisen übersetzen, die sie in ihrem Lebensalltag täglich regelmäßig 5 – 60 Minuten durchführen können,
- mit ihnen regelmäßig reflektieren, wie weit sie zum Aufbau neuer Gewohnheiten des Denkens und Handelns konkrete Handlungsweisen in ihrem Lebensalltag durchführen, was ihnen dazu von innen oder außen hilft und was sie daran von innen oder außen hindert.

Literatur

- ABELE, A. & BECKER, P. (Hrsg.) (1991). Wohlbefinden, Theorie - Empirie - Diagnostik. Weinheim: Juventa-Verlag.
- ANTONOVSKY, A. (1997). Salutogenese. Tübingen: DGVT-Verlag.
- BECKER, P. (1982). Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 1: Theorien Modelle, Diagnostik. Göttingen: Hogrefe.
- BECKER, P. & MINSEL, B. (1986). Psychologie der seelischen Gesundheit, Band 2: Persönlichkeitspsychologische Grundlagen, Bedingungsanalysen und Förderungsmöglichkeiten. Göttingen: Hogrefe
- CAPRA, F. (1975). Das Tao der Physik - Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie. Bern: Scherz
- DER BROCKHAUS MULTIMEDIAL (2003). Seele
- DER BROCKHAUS MULTIMEDIAL (2003). Stringtheorie
- FRANKL, V. E. (1987). Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper
- GRAWE, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe
- GREENE, B. (2000). Das elegante Universum – Superstrings, verborgene Dimensionen und die Suche nach der Weltformel. Berlin: Siedler
- JÜTTEMANN, G. (Hrsg.) (2000). Die Seele. Ihre Geschichte im Abendland. Parkland
- KANFER, F.H., REINECKER, H. & SCHMELZER, D. (1996). Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer (2. Auflage).
- KROHN, W. & KÜPPERS, G. (Hrsg.) (1990): Selbstorganisation - Aspekte einer wissenschaftlichen Revolution. Braunschweig: Vieweg.
- NEFIODOW, L.A. (1997). Der sechste Kondratieff - Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information. Sankt Augustin: Rhein-Sieg-Verlag
- PAULUS, P. (1994). Selbstverwirklichung und psychische Gesundheit. Göttingen Toronto Zürich: Hogrefe - Verlag für Psychologie
- RIELÄNDER, M. (1995). Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung. In: Rieländer, M. u.a. (Hrsg.): Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag
- RIELÄNDER, M. (1999). Mehr an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung, in: Rieländer, M. & Brücher-Albers, C. (Hrsg.), Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert – Gesundheitsziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen, Bonn: Deutscher Psychologen Verlag
- RIELÄNDER, M. (1999): Gesundheit systemtheoretisch verstehen - neue Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis, in: Rieländer, M. & Brücher-Albers, C. (Hrsg.), Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert – Gesundheitsziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen, Bonn: Deutscher Psychologen Verlag
- RIELÄNDER, M. (2003): Als Seele leben - Einheit erleben und fördern durch selbstbestimmtes Wollen und Können, www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/Als_Seele_leben.pdf
- ZEIG, J. K. (1991). Psychotherapie - Entwicklungslinien und Geschichte. Tübingen: DGVT-Verlag