

Psychologische Hilfe:

Den Lebensweg begleiten und Selbsthilfe anregen

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut

Psychologische Praxis

Müntestraße 5
33397 Rietberg
Telefon 05244 / 9274310
Telefax 05244 / 9274309

Psychologe@Rielaender.de
www.Psychologe-Rielaender.de

Psychotherapie-Praxis

Westenholzer Str. 105
33129 Delbrück-Westenholz
Telefon 02944 / 9793242
Telefax 02944 / 9793243

PP@Rielaender.de
www.PP-Rielaender.de

Juni 2014

Gliederung:

Begrüßung und erste Einführung	4
Liebe Leserin, lieber Leser,	4
Was bringen Sie mit – auf Ihrem Lebensweg?	4
Was bringe ich mit?	4
Gehen wir ein Stück Weges gemeinsam?	4
1. Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg	5
2. Selbstvorstellung: Meine Wege zu psychologischer Hilfe	6
a) Kurzgefaßte Biographie	6
b) Weltanschauung	6
c) Berufliche Leitvorstellungen	6
3. Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick	7
a) Was wirkt im Universum?	7
b) Woher stammen wir Menschen?	7
c) Zur evolutionären Lebensdynamik von Lebewesen	7
d) Menschliches Leben in Umwelt und menschlichen Gemeinschaften	8
e) Psychische Selbstorganisation entwickeln, stärken, erweitern	8
f) Als unsterbliche Seele leben?	8
4. Seelische Gesundheit: Das eigene Leben bewusst leben	9
a) Die Lebensdynamik verstehen: mit polaren Schwingungen leben	9
b) Evolutionsdynamisches Streben: Wünsche, Motive, Antriebe, Ziele	10
c) Vielfältiges Streben aus Entwicklungen eigenen Lebens verstehen	11
Allgemeine Hinweise zu Entwicklungsphasen	11
Ein Seelenhaus mit verschiedenen entwicklungspezifischen Seelenräumen	11
d) Alltägliche Handlungen für die seelische Gesundheit durch fördern	15
e) Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen	16
5. Psychologische Hilfe: Anlässe, Aufgaben, Ziele, Methoden	17
a) Probleme verstehen: zu mehr Einheit streben	17
b) Probleme akzeptieren, überwinden – sich erweitern, nicht einengen	17
c) Neue Wege im Denken und Handeln für eigenes Streben entdecken	18
d) Bewusstes Erleben fördern und verstehen – mit Therapiemethoden	19
e) Neue Prozesse der Selbstorganisation bewusst einüben, trainieren	19
f) Meine Hilfe: Möglichkeiten und Grenzen	20
6. Meine Formen psychologischer Hilfe	21
a) Beratung als psychologische Hilfe	21
b) Psychotherapie	22
c) Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen	23
Einstiegsphase	23
Hauptphase	23
Abschlussphase	23

7. Formale Regelungen für psychologische Hilfe	24
a) Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung	24
b) Zur Finanzierung psychologischer Hilfe	25
Bei psychologischer Beratung private Finanzierung	25
Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung	25
Kostenerstattung für Psychotherapie durch private Krankenkassen	25
Psychologische Beratung als Psychosomatische Reha-Nachsorge	25
c) Weitere formale Regelungen	26
Terminvereinbarungen	26
EDV-Speicherung, Fragebogen	26
Verschwiegenheit und Informationsaustausch	26
8. Psychologische Hilfe – ja oder nein?	27
a) Formen psychologischer Hilfe	27
b) Zur Wahl einer psychologisch helfenden Person	28
9. Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe	29
a) Wichtige psychosoziale Hilfsdienste im Kreis Gütersloh	29
Beratungsstellen in Gütersloh	29
Familienzentrum der Stadt Rietberg	29
Weiterbildungsmöglichkeiten	29
Psychiatrische Behandlungen	29
In psychischen Krisen- und Notsituationen	29
Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222	29
b) Wichtige psychosoziale Hilfsdienste im Kreis Paderborn	30
Beratungsstellen in Paderborn	30
Weiterbildungsmöglichkeiten	30
Psychiatrische Behandlungen	30
In psychischen Krisen- und Notsituationen	30
c) Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzungen	31
10. Therapeutische Phantasiegeschichten	32
a) Vom Mut, eine Probe zu wagen	32
b) Das zweite Bein	33
c) Der geheilte Patient (von Johann Peter Hebel)	34
d) Der Zauberer	36
11. Ein Gebet für Menschen, die Hilfe für ihre Seele suchen	37

Begrüßung und erste Einführung

Zwei Menschen begegnen sich auf ihren Lebenswegen,
sie bringen ihre Lebenserfahrungen mit,
sie wollen ihre Lebenswege weitergehen
und vielleicht eine Zeitlang einen gemeinsamen Weg gehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie begegnen mir, ich begege Ihnen.
Wollen wir ein Stück Weges gemeinsam gehen?

Suchen Sie psychologische Hilfe?
Wollen Sie von mir psychologische Hilfe annehmen?

Welche Lebensziele sind Ihnen auf Ihrem Lebensweg wichtig?
Kann ich Sie auf Ihrem Lebensweg unterstützen,
damit Sie angestrebten Lebenszielen näher kommen?

Was bringen Sie mit – auf Ihrem Lebensweg?

Sie bringen Ihre Fragen, Wünschen und Hoffnungen mit für Ihr Leben,
das Sie für sich sowie mit den Menschen erleben, mit denen Sie sich verbunden fühlen.

Vielleicht erleben Sie Leiden, Probleme und Störungen
in der eigenen körperlich-seelischen-geistigen Lebenseinheit
und in Ihren mitmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaften.

Solche Leiden, Probleme und Störungen mit sich selbst und mit den Mitmenschen
erleben viele Menschen;
denn sie gehören zur vielfältigen Grundausstattung menschlichen Daseins,
da wir Menschen nicht im Paradies leben.

Solche Leiden, Probleme und Störungen mit sich selbst und mit den Mitmenschen
sind oftmals Hindernisse und Prüfungen auf unseren Lebenswegen;
wir können sie am ehesten überwinden,
wenn wir unsere Fähigkeiten und Gewohnheiten erweitern und dazu neue Wege gehen.

Was bringe ich mit?

Viele Menschen habe ich auf Lebenswegen mit Einfühlung und psychologischem Wissen
seit 35 Jahren begleitet.

Ich bin bereit, Sie auf Ihrem Lebensweg mitdenkend und mitfühlend zu begleiten,
aufmerksam für Ihre Lebenswünsche, Lebensziele und Lebensenergie,
aufmerksam für Hürden auf Ihrem Lebensweg.

Ich rege Menschen gern an, einige neue Wegschritte auszuprobieren und einzuüben.

Gehen wir ein Stück Weges gemeinsam?

Wenn Sie diese Schrift lesen, können Sie besser entscheiden,
ob Sie sich auf Ihrem Lebensweg von mir psychologisch begleiten lassen möchten.

1. Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg

Psychologische Hilfe biete ich als **Begleitung auf dem Lebensweg** an, und zwar so lange und so weit, wie Klienten meine Begleitung wünschen.

Ich will **Sie als Person bejahen, verstehen** und **Ihren positiven Fähigkeiten vertrauen**.
Ich will **Ihre Selbstbestimmung in allen Bereichen ernst nehmen** und möchte Sie oft **zu bewusster Selbstbestimmung anregen**.

Sie können mir von Ihrem Leben erzählen, von angenehmen Lebenserfahrungen, von leidvollen, problematischen Lebenserfahrungen, von dem, was Sie in Ihrer gegenwärtigen Lebensphase wohltuend und stärkend erleben, und von dem, was Sie problematisch und störend erleben.

Ich will durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen verstehen, was Sie im Fühlen und Denken bewegt.

Ich möchte Sie auf Ihrem zukünftigen Lebensweg durch meine Begleitung unterstützen, damit Sie auf Ihre Lebensenergie und Ihre positiven Handlungen vertrauen können und so in Ihrem Selbstvertrauen wachsen.

Ich möchte Sie auf Ihrem zukünftigen Lebensweg durch meine Begleitung unterstützen, damit Sie sich mit den Ihnen verbundenen Mitmenschen besser verständigen können und dadurch mehr soziale Einheit bzw. Harmonie erleben können.

Ich biete Ihnen erlebnisorientierte Übungen und klärende Kommunikationen an, damit Sie Ihr Erleben bewusst verstehen können, damit Sie Ihr Wollen bewusst wählen können und damit Sie Ihr Können gezielt verbessern können.

Ich will Sie vor allem in schwierigen Wegphasen verstehend und fördernd begleiten.

Ich will Sie zu einigen Fortschritten auf Ihrem Lebensweg anregen. vor allem dazu, dass Sie neue Denk- und Handlungsweisen ausprobieren und einüben. Denn psychologische Hilfe ist vor allem eine „**Hilfe zur Selbsthilfe**“.

Sie können durch meine Begleitung im Denken, Handeln und in sozialen Kommunikationen **neue Möglichkeiten ausprobieren, einüben, lernen, trainieren** und aus einigen Möglichkeiten vielleicht neue Gewohnheiten machen.

Auf einem gemeinsamen Weg hat jeder von uns seine spezifische **Verantwortung**: Sie verantworten durch selbst bestimmtes Wollen Fortschritte auf Ihrem Lebensweg. Ich verantworte zuverlässige sorgsame Wegbegleitung mit fachlichen Anregungen. Sie verantworten, wie Sie meine Anregungen annehmen und im Alltag umsetzen.

2. Selbstvorstellung: Meine Wege zu psychologischer Hilfe

Langjährig berufstätige PsychologInnen entwickeln spezifischen Formen von Hilfe durch Lebenserfahrungen, Weltanschauungen, Ausbildungen, beruflichen Einsatzfelder sowie durch ihre persönlichen Stärken und Schwächen.

a) Kurzgefaßte Biographie

Ich bin 1947 in Rietberg geboren und in der Müntestraße 5 aufgewachsen.

In der Jugendzeit entwickelte ich aus der Mitarbeit in katholischer Jugendarbeit in Rietberg das Berufsziel, Menschen 'seelsorglich' mit theolog. und psycholog. Ausbildung zu helfen. Ich arbeitete nach dem Abitur (1966) ein Jahr in der Heimerziehung in Warburg.

Dann studierte ich 2 ½ Jahre Theologie im Franziskanerorden in Warendorf und Münster und danach 6 Jahre Psychologie an den Universitäten Freiburg und Gießen, und erwarb 1976 das Diplom in Psychologie, mit einer Diplomarbeit über Heimerziehung.

Nach dem Studium heiratete ich 1976 meine Frau, damals eine Studienrätin in Darmstadt. Wir wohnten in der Gegend von Darmstadt und bekamen zwei Söhne 1979 und 1982.

Psychologisch und psychotherapeutisch weitergebildet habe ich mich in: Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischer Familienberatung.

Ich bin als Psychologischer Psychotherapeut seit 1999 anerkannt, und seitdem von kassenärztlichen Vereinigungen für Verhaltenstherapie zugelassen.

Meine bisherigen psychologischen Berufstätigkeiten sind:

- klinisch-psychologische Tätigkeit in einer Rehabilitationsklinik (1981 – 1988) vorwiegend für Patienten mit Krebserkrankungen und psychovegetativen Erkrankungen;
- Psychologische Praxis ab 1979: Darmstadt (1979 – 1993), Groß-Umstadt (1994 -2010), Rietberg (seit 2009), Paderborn (10/2011 – 8/2014), Delbrück-Westenholz (seit 7/2014).

b) Weltanschauung

Die GEISTLIEBE des Universums – als ‚Gott‘ bezeichnet – liebt alle Menschen.

Ich suche Gemeinsamkeiten in allen Religionen.

Unsere menschliche Seele mit unserem menschlichen Geist ist eine unsterbliche Seele; sie ist von der GEISTLIEBE des Alls für die ‚Ewigkeit‘ geschaffen; sie ist dazu bestimmt, geistig bewusst in Verbindung mit der GEISTLIEBE zu leben und mit eigener Geistliebe für alle Menschen liebendes Wohlwollen zu pflegen.

Ich verstehe mich als katholischer Christ.

Ich achte die geistige Freiheit von Menschen, vor allem in Bezug auf religiöse Fragen.

c) Berufliche Leitvorstellungen

Ich will Menschen in ihrem Seelenleben unterstützen, fürs irdische Leben und fürs ‚jenseitige‘ Dasein.

Ich will Menschen unterstützen, dass sie ihr Leben als Personen selbstbestimmt führen und dass sie gut in Beziehungen und Gemeinschaften mit Mitmenschen leben können.

Ich will Menschen unterstützen, dass sie ihre Lebensmöglichkeiten erweitern können, neue Lebensmöglichkeiten entdecken und aktiv verwirklichen, und dadurch bisherige Probleme überwinden können.

3. Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick

a) Was wirkt im Universum?

Eine **GEISTLIEBE des Alls** erzeugt, bewirkt, erhält das Universum als geordnete Einheit mit allen Schwingungen, Entwicklungen und Organisationsprinzipien („Naturgesetzen“).

Als **Prinzipien** wirken **im Universum**, im Leben und im menschlichen Seelenleben:

- Vielfältige Schwingungen bilden die Grundmuster aller Existenz.
Schwingungen wirken als rhythmische Bewegungen zwischen jeweils zwei Polen.
- Jede Einheit besteht in vielen Dimensionen aus sich ergänzenden Zweiheiten.
- Jede Existenz besteht als System aus verbundenen und kooperierenden Teilsystemen und wirkt selbst wiederum als Teilsystem in umgebenden Systemen.
- Die Vielfalt alles Seienden beruht auf drei Energierichtungen:
Verbindungsenergien in Systemen bewirken das Zusammenwirken von Teilsystemen.
Distanzierungsenergien bewirken die vielfältige Unterschiedlichkeit von Systemen.
Zusammenstöße zwischen Systemen können Auflösungen von Systemen bewirken.

Die GEISTLIEBE des Alls hat mit Geist und Liebe begabte Seelen als ‚Ebenbild‘ erzeugt, damit sie an der Erhaltung und Weiterentwicklung des Alls mitwirken können.

b) Woher stammen wir Menschen?

Wir Menschen leben als Seelen, von der GEISTLIEBE gezeugt.

Unsere Seele gestaltet die umfassende Einheit unseres Lebens mit beseeltem Leib.

Wir Menschen leben aus einem doppelten Ursprung:

im Leib als Geschöpf der „Mutter Erde“, erwachsen aus irdischer Evolution des Lebens, und in unsterblicher Seele gezeugt von „Vater Himmel“, von der GEISTLIEBE des Alls.

c) Zur evolutionären Lebensdynamik von Lebewesen

Lebewesen leben aus evolutionärer Lebensdynamik.

Aus dieser evolutionären Dynamik erstreben alle Lebewesen instinktiv, **individuelles Leben** und **gemeinschaftliches Leben** in Gruppen artgleicher Lebewesen in jeweiligen Umwelten zu **erhalten** und zu **erweitern**.

Aus dieser Dynamik individuellen und sozialen Lebenswillens entwickeln, üben und verbessern Lebewesen zielstrebig ihre Lebensfähigkeiten in langen Prozessen der biologischen Evolution und in individuellen Lebensentwicklungen.

Lebewesen leben aus dem Austausch mit ihren Umwelten, wollen sich Umwelten lebensförderlich anpassen, Umwelten für eigene Interessen machtvoll verändern und sich vor schädigenden Einflüssen bzw. Gefahren aus Umwelten schützen.

Lebewesen, vor allem Tiere und Menschen, entwickeln sich nur in Gemeinschaften; sie leben meist in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Lebewesen entwickeln, üben und verbessern zielstrebig ihre Lebensfähigkeiten, indem sie ihre Lebenserfahrungen als Informationen verarbeiten und speichern und lernen, gemeinsam mit artgleichen Lebewesen in der ökologischen Umwelt zu leben und zu überleben.

d) *Menschliches Leben in Umwelt und menschlichen Gemeinschaften*

Wir Menschen leben in natürlicher Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir Einheit in uns, mit der Umwelt und mit Mitmenschen fühlen.

Wir verarbeiten Umweltwahrnehmungen, körperliche Empfindungen und Gefühle zu geistigen Informationen, speichern sie und bilden so systematische Erkenntnisse.

Wir vollziehen unsere geistigen Informations- und Erkenntnisprozesse in Gemeinschaften.

So lernen wir geistig, entwickeln Selbstbewusstsein, Gemeinschaftsbewusstsein sowie persönliche und kulturelle Weltbilder.

Wir Menschen wollen das Leben als individuelle Einheit erleben, stabilisieren, erweitern.

Wir Menschen wollen das Leben in sozialen Einheiten erleben, stabilisieren, erweitern:

in mitmenschlichen Beziehungen, Lebensgemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, in Gemeinden und Kulturen.

e) *Psychische Selbstorganisation entwickeln, stärken, erweitern*

Wir Menschen beginnen unser Leben als Kinder mit unbewusster Selbstorganisation, um mit uns selbst und mit Mitmenschen in Gemeinschaften in Einheit zu (über)leben.

Als Kinder entwickeln wir in Gemeinschaften durch Nachahmen, Lernen und Üben menschliche Fähigkeiten des Sprechens, Denkens, Bewusstseins, Selbstbewusstseins.

Über selbstbewusstes „Ich will“ beginnen wir, selbstbestimmt wollend Leben zu gestalten.

Wir lernen als Kinder in Gemeinschaften Gewohnheiten von Denken, Fühlen, Verhalten, die dann oft zu spontanen unbewussten Selbstorganisationsprozessen werden.

Auf dem weiteren Lebensweg fördern wir unser Selbstbewusstsein dadurch, dass wir viele Selbstorganisationsprozesse eigener Lebensgestaltung bewusst vollziehen.

Wir können **Selbstorganisationsprozesse überprüfen und erweitern**, um zufriedener zu leben.

Auf dem Lebensweg erleben wir oft **Grenzen**, auch als schmerzliche Probleme, fühlen uns vielleicht in bisherigen Gewohnheiten des Denkens und Handelns eingeengt.

Wir können wir dann, auch in mitmenschlicher Hilfe, neue Lebensmöglichkeiten entdecken und unser Leben im Denken und Handeln über bisherige Gewohnheiten hinaus erweitern.

f) *Als unsterbliche Seele leben?*

In der weiteren Reifung können wir Menschen auch unsere **unsterbliche Seele erahnen** sowie ein spirituelles Bewusstsein, mit der GEISTLIEBE des Alls verbunden zu sein.

Unser irdischer Lebensweg kann sich im Tod zum ‚himmlischen Flug‘ der Seele wandeln. Die Seele kann ‚himmlischen Licht‘ aus der GEISTLIEBE des Alls entgegenfliegen.

4. Seelische Gesundheit: Das eigene Leben bewusst leben

a) Die Lebensdynamik verstehen: mit polaren Schwingungen leben

Vielfältige Schwingungen bilden die Grundmuster aller Existenzen im Universum. Schwingungen wirken als rhythmische Bewegungen zwischen jeweils zwei Polen.

Wir Menschen leben beispielsweise mit folgenden **polaren Schwingungen**:

- Einatmen (anspannen, Kraft tanken) und Ausatmen (lockern, Kraft äußern, loslassen)
- Sich mit aktiven Bewegungen äußern, verhalten, handeln und sich in Ruhe erholen
- Herausgehen und heimkehren
- Hoch's und Tief's in Energien und Stimmungen
- Positives aus der Umwelt aufnehmen und sich vor Schädigungen aus der Umwelt schützen
- Einsamkeit und Gemeinsamkeit
- Sich anderen Menschen zuwenden und sich von anderen Menschen abwenden
- Vertrauen (statt Sicherheit) und Unsicherheit
- Für die Zukunft positive Erfahrungen mit Hoffnung und Optimismus phantasieren sowie negative Erfahrungen mit Furcht und Pessimismus phantasieren
- Neue Möglichkeiten mutig angehen und aus Vorsicht meiden
- Mit körperlicher Gesundheit und mit krankhaften körperlichen Schäden leben
- Mit biologischen Prozessen von Wachstum und von Alterung bzw. Abbau leben

Noch viele weitere, seelisch bedeutsame polare Schwingungen ließen sich benennen.

Wir leben langfristig in seelischem Gleichgewicht und mit Zufriedenheit, wenn wir polare Schwingungen zulassen, bewusst verstehen und bewusst bejahen.

Wir halten uns langfristig in seelischen Ungleichgewichten mit weniger Lebendigkeit auf, wenn wir in wichtigen polaren Schwingungen einen Pol einseitig (bzw. zu 90%) leben und den anderen Pol weitgehend vermeiden.

Menschen bilden sich ‚Störungen‘ ein,
wenn sie in polaren Schwingungen einen Pol als ‚störend‘ betrachten;
Menschen steigern sich in ‚psychische Störungen‘ hinein,
wenn sie in polaren Schwingungen einen Pol ‚beseitigen‘ oder bekämpfen wollen.

b) Evolutionsdynamisches Streben: Wünsche, Motive, Antriebe, Ziele

Aus evolutionärer Lebensdynamik und Psychodynamik erstreben wir Menschen primär, **unser eigenes Leben zu erhalten**, vor Gefahren zu schützen und zu **erweitern** und unser **Gemeinschaftsleben** in Familien, Arbeits- und Freizeitgruppen zu **erhalten**, vor Gefahren zu schützen und zu **erweitern**.

Wir erstreben, uns in Nationen und internationalen Kulturen (Religionen) zu integrieren.

Solch vielfältiges evolutionsdynamisches Streben spüren wir als Wünsche, Bedürfnisse, Motivationen, Antriebe, Triebe, Ziele, Zielsetzungen.

Vielfältiges Streben erleben wir unterbewusst – seit unserer embryonalen Existenz; durch unterbewusstes Streben bewirken wir spontane Gefühle, spontanes Verhalten.

Unterbewusstes Streben können wir uns auch immer wieder bewusst machen und daraus bewusste Lebensaktivitäten gestalten.

Wer seine eigene psychische Dynamik besser verstehen möchte, kann sich fragen: Was strebe ich unterbewusst im spontanen Erleben an? Was strebe ich bewusst an?

Oft erleben wir Menschen auch gegensätzliche Strebungen unterbewusst und bewusst, denn unser natürliches Leben und Streben schwingt oft zwischen ‚gegensätzlichen‘ Polen.

Wenn wir Menschen bewusst Ziele anstreben, können wir

- mit überlegtem Denken Wege planen,
- Unsicherheiten auf Wegen ahnen und einkalkulieren, auch natürliche Unsicherheit darüber, ob wir das angestrebte Ziel erreichen,
- Wege durch gezielte Aktivitäten angehen und so Fortschritte machen,
- unerwartet auftretende Hindernisse und Hürden mit Mut, Klugheit und Vorsicht angehen und eventuell überwinden,
- dadurch Selbstvertrauen fördern
- und so eventuell das angestrebte Ziel erreichen.

c) *Vielfältiges Streben aus Entwicklungen eigenen Lebens verstehen*

Allgemeine Hinweise zu Entwicklungsphasen

In unserer Seele, durch unsere umfassende Seele entwickeln wir Menschen unser Leben aus unserer von Eltern gezeugten Ursprungszelle mit genetischen Anlagen über eine Abfolge von verschiedenen Entwicklungsphasen:

- eine embryonale und fötale vorgeburtliche Zeit,
- die Geburt als oftmals schwierigen Übergang aus dem Mutterschoß in weiteres Leben,
- eine frühkindliche Phase der ersten zwei Lebensjahre,
- eine Phase als Kleinkindes im Alter von 2 – 6 Jahren,
- die Kindheit im Alter von etwa 6 – 12 Jahren,
- die pubertäre Jugendzeit im Alter von etwa 13 – 17 Jahren,
- die schwierige Phase des Erwachsenwerdens im Alter von etwa 18 – 25 Jahren,
- eine Stabilisierung des Erwachsenenlebens, etwa im Alter von 25 – 35 Jahren,
- eine Festigung des Erwachsenenlebens, etwa im Alter von 35 – 55 Jahren,
- eine Phase beginnender Alterungsprozesse, etwa im Alter von 55 – 70 Jahren,
- eine Phase bewussten Alterns, etwa ab dem Alter von 70 Jahren,
- eine Lebensendphase, in der durch Alterungs- und Krankheitsprozesse eine Auseinandersetzung mit künftigem Sterben und Tod beginnt.

Als Altersangaben sind durchschnittlichen Zahlenwerte genannt; in individuellen Lebensentwicklungen können auch andere Alterszahlen sinnvoll sein.

In all diesen Entwicklungsphasen leben wir Menschen

- mit spezifischen körperlichen Entwicklungen und Fähigkeiten,
- mit dem Streben, körperliche Fähigkeiten auszuprobieren und gezielt einzusetzen,
- mit spezifischen Richtungen seelischen Strebens unterbewusster und bewusster Art,
- mit positiven Erfahrungen für unser Streben, was Vertrauen auf sich selbst und auf Mitmenschen fördert,
- mit schädigenden Erfahrungen in Bezug auf körperliche Entwicklungen
- mit hindernden Erfahrungen für körperliche Entwicklungen und seelisches Streben, was zu Mangel an Vertrauen auf sich selbst und gegenüber Mitmenschen beiträgt,
- mit spezifischen Wünschen an Mitmenschen, die von diesen erfüllt werden,
- mit spezifischen Wünschen an Mitmenschen, die unerfüllt bleiben.

Wir speichern wichtige Erfahrungen unserer körperlichen und seelischen Entwicklung in Körperzellen, in den Verbindungen unseres Nervensystems, in vielfältigen unterbewussten und bewussten Gedächtnisbereichen des Gehirns.

Wir können uns auch an viele positive und hindernde Erfahrungen bewusst erinnern. Durch bewusste Erinnerungen stabilisieren wir auch unsere Gedächtnisfähigkeiten.

Ein Seelenhaus mit verschiedenen entwicklungspezifischen Seelenräumen

Unsere seelische Dynamik mit sehr verschiedenen Anteilen lässt sich damit vergleichen, als ob wir in einem Seelenhaus aus verschiedenen Seelenräumen leben.

In unseren Seelenräumen wirken Strebungen und Erfahrungen aus Entwicklungsphasen.

Im vorgeburtlichen Seelenraum erleben Menschen meist Geborgenheit und Schutz, vielleicht aber auch schon körperliche Beeinträchtigungen mit seelischen Auswirkungen.

In den Stunden der Geburt erleben Menschen einen oftmals schwierigen Übergang aus einengendem Schutzraum zu sich erweiterenden Lebensmöglichkeiten, auch den Übergang zum eigenen Atmen von der ersten bis zur letzten Lebensstunde.

Bei manchen Menschen kann ein Stresserleben in der Geburt und kurz nach der Geburt unterbewusste Wünsche hinterlassen, in embryonale Geborgenheit zurückzukehren – oder auch zeitweilige Wunschträume, ‚zu ewiger Ruhe zu kommen‘.

Im Seelenraum des Säuglings erleben und/oder erstreben wir Geborgenheit und Versorgtwerden durch Elternpersonen, die sich zuverlässig zuwenden und Verantwortung für unser Wohlbefinden übernommen haben.

Unsere positiven und negativen Erfahrungen in der Säuglingszeit beeinflussen, wie weit wir Vertrauen auf Halt gebende, tiefe gefühlsmäßige Beziehungen erleben.

Im Seelenraum des Kleinkindes (im Alter von 2 – 6 Jahren) erleben/erstreben wir vertrauensvolle gefühlsmäßige Integration in eine familiäre Gemeinschaft; wir möchten oftmals viel Harmonie in vertrauter familiärer Gemeinschaft erleben.

Wir möchten uns viel, frei und locker bewegen, aus ursprünglichem Bewegungsdrang.

Wir erstreben das Spielen: mit Kindern und Erwachsenen, auch das Spielen allein. Spielerisch möchten wir Zusammenhänge zwischen vielen Dingen erkunden. Wir spüren Lust an spielerischem Lernen.

Neugierig erstreben wir, Neues zu erkunden und zu wagen, wenn wir auf einen Sicherheit bietenden Hintergrund vertrauen können.

Wir entdecken kreative Interessen, etwas Neues sichtbar/hörbar/fühlbar zu bewirken.

Wir erleben Rhythmen von Hinausgehen ins Neue und Heimkehren ins Vertraute.

Wir erleben dynamische Spannungen zwischen Sauberkeit / Ordnung und eigener Produktivität / Kreativität, zwischen Eigenwille und Anpassung an überlegene Personen.

Im Seelenraum des Kindes (im Alter von 6 – 12 Jahren) erleben/erstreben wir, unsere geistigen Fähigkeiten zu entfalten, teils aus Lernfreude, teils aus Lernpflicht; wir entfalten gezielte Aufmerksamkeit und Konzentration; wir sind im schulischen Lernen in die geistige Kultur der Erwachsenenwelt eingestiegen.

Wir erleben und erstreben geistige Orientierungen für ein rechtschaffenes Leben durch erwachsene Autoritätspersonen, durch das, was sie uns vorleben und vermitteln.

Wir erleben und erstreben gezielte Lebensgewohnheiten im Denken und Handeln für den Lebensalltag und möchten an ihnen festhalten.

Wir erleben dynamische Spannungen zwischen freiem Spielen und pflichtmäßigem Arbeiten (für die Schule und Zuhause).

Im Seelenraum des pubertären Jugendlichen (im Alter von 13 - 17 Jahren) leben wir mit Erfahrungen, wie unsere geschlechtsspezifische Lebensenergie gewachsen ist.

Wir streben danach, Lust, Dynamik und Begeisterung im Leben zu erleben und ‚schlagen dafür manchmal über die Stränge‘;

Wir entfalten paradiesische Lebensträume von Lust, Lockerheit, Begeisterung im Leben.

Wir streben mit Mut und Abenteuerlust zu besonderen Herausforderungen, in denen wir unsere Lebensenergie, meist auch körperlich, deutlich bemerkenswert einsetzen.

Wir erstreben geselliges und spannendes Zusammensein mit gleichaltrigen Jugendlichen und erstreben die Integration in Gruppen von Jugendlichen.

Wir mindern bisherige Orientierungen der Kindheit an Autoritätspersonen und experimentieren mit neuen abenteuerlichen Verhaltensweisen, die ‚verboten‘ waren.

Wir phantasieren lustvolle erotische und sexuelle Begegnungen und lassen uns eventuell auf entsprechende Erfahrungen ein.

Viele haben suchtfördernde Stoffe (Alkohol, Nikotin, eventuell Drogen) und weitere Möglichkeiten entdeckt, sich gegenüber Schwierigkeiten natürlichen Lebens zu betäuben.

Im Seelenraum des Heranwachsenden (meist im Alter von 18 - 25 Jahren) erleben und erstreben Menschen eine Durchgangsphase mit viel Unsicherheiten zwischen einer eher beschützten Kindheit und Jugendzeit im Elternhaus und der Herausforderung zu selbstständiger, selbstverantwortlicher, erwachsener Lebensführung.

Menschen wollen im Seelenraum des Heranwachsenden oftmals

- einen tieferen geistigen Sinn für die eigene Lebensgestaltung suchen und finden, dazu aus dem Elternhaus übernommene kindliche Orientierungen kritisch prüfen (die Gefahr: bei verminderter geistiger Anstrengung anderen verführerischen, ‚Glück versprechenden‘ oder ‚drohenden‘ Autoritätspersonen nachlaufen),
- geistige Eigenständigkeit – gegenüber früheren kindlichen Orientierungen – entfalten, mit eigener philosophischer, vielleicht auch religiöser Lebensanschauung;
- eine ‚Berufung‘ für sinnvolles berufliches Arbeiten für die Umwelt suchen und finden;
- Selbstständigkeit in der alltäglichen Lebensführung aufbauen und sich vom alltäglichen Leben mit versorgenden Eltern ablösen.

Auf solchen Wegen zu lebenspraktischer, geistiger und beruflicher Selbstständigkeit erleben Menschen viele Unsicherheiten, viele Wechsel von Erfolgen und Misserfolgen, oftmals auch krisenhafte Schwierigkeiten im Ertragen natürlicher Unsicherheiten.

In den Berufsperspektiven erleben Menschen viele Schwierigkeiten und Hindernisse, um aus ihren ‚Berufungs‘-Strebungen (s.o.) einen gesellschaftlich anerkannten Beruf mit Möglichkeiten zum Geld-verdienen zu machen.

Im Seelenraum erwachsener Stabilisierung (meist im Alter von 25 - 35 Jahren) erleben und/oder erstreben viele Menschen, eine neue eigene Familie zu gründen, eine sinnvolle Berufstätigkeit zu stabilisieren sowie erwachsene Haltungen von Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu stabilisieren.

Dabei streben viele Menschen danach, viele materielle, soziale und gesellschaftliche Hindernisse sowie viele Unsicherheiten mit kluger Selbstbestimmung zu überwinden (anstatt vor ihnen mutlos auszuweichen).

Den Seelenraum gefestigten gereiften Erwachsenseins (ca. ab Alter 35 – 40 Jahre) erleben Menschen, wenn sie vorherige Lebensphasen zufriedenstellend durchlebt haben und wenn sie sich bewusst sagen können:

- Ich bewähre mich in Familie, Beruf und im weiteren sozialen Umfeld zufrieden stellend.
- Dadurch spüre ich positive Lebensenergie und Selbstvertrauen.
- Ich vertraue auf meine Körperempfindungen und gespürten Verbindungen zur Natur.
- Ich bin mit meinem Leben im Wesentlichen zufrieden, auch wenn nur manchmal Gefühle von Lust und Glück erlebe.
- Ich weiß in meiner Lebensphilosophie, wofür ich lebe und arbeite, welchen Menschen ich in Familie, Beruf und sozialem Umfeld dienen möchte.
- Ich vertraue Menschen in Familie, Beruf und sozialem Umfeld (zumindest etwas), ich vertraue auf eine Geistliebe des Universums.

Den Seelenraum beginnender Alterungsprozesse (etwa im Alter von 55 – 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie spüren, dass ihr körperlicher Lebensschwung weniger wird, wenn sie weniger „Lust auf etwas“ spüren, dafür etwas mehr zu Bequemlichkeit streben.

Viele Menschen erstreben es, ihre Lebensenergien über viele weitere Jahre zu erhalten. Sie überlegen dann, wie sie zur Erhaltung ihrer Lebensenergien an neue körperliche, kreative und soziale Herausforderungen herangehen und neue ‚Auf-brüche‘ üben können.

Den Seelenraum bewussten Alterns (etwa ab dem Alter von 70 Jahren) erleben Menschen, wenn sie ein Abnehmen körperlicher Lebensenergien deutlich spüren, sich mit körperlichen Schwächen auseinandersetzen und ein Alt-werden bewusst merken. Menschen streben dann deutlicher zu schonender Ruhe.

Viele Menschen schauen dann mehr auf ihre bisherigen Lebenserfahrungen zurück: auf Lebensleistungen, auf die sie stolz sind, auf viele bereichernd empfundene Erlebnisse, auf schöne familiäre Erfahrungen.

Viele Menschen überlegen dann bewusst, welche Ziele sie in ihren weiteren Lebensjahren anstreben und erreichen möchten: körperliche Ziele, kreative Ziele, familiäre Ziele, sonstige Ziele im Rahmen des weiteren sozialen Umfeldes, Ziele für die Gesellschaft.

Eine Lebensendphase kommt dann für Menschen (egal in welchem Alter), wenn sie sich durch eigene Alterungs- und Krankheitsprozesse mit künftigem Sterben und Tod bewusst auseinandersetzen.

Menschen können sich dann im Denken und Handeln besonders darauf konzentrieren, welche körperlichen, kreativen, familiären und sonstigen Ziele sie in einer begrenzten Lebenszeit noch erreichen möchten, – und erleben dazu vielleicht genug Lebensenergie.

Menschen können aus ihrer Lebensphilosophie dann vermuten und phantasieren, wie ihre ‚unsterbliche Seele‘ irgendwann den Körper verlässt und ‚jenseitig‘ weiter lebt.

d) Alltägliche Handlungen für die seelische Gesundheit durch fördern

Die folgenden Empfehlungen zu regelmäßigen alltäglichen Handlungen dienen dazu, dass Sie seelische und körperliche Gesundheit langfristig erhalten und fördern können, indem Sie in Ihrem Denken und Handeln neue Gewohnheiten bilden.

1. Spüren Sie Ihr Atmen und Ihren Atemrhythmus, ohne ihn verändern zu wollen, täglich 10 Minuten in einer ruhigen Situation.
2. Führen Sie lockernde Körperbewegungen bewusst atmend täglich 10 Minuten durch.
3. Wie bewegen Sie sich gern? (tanzen, gehen/laufen, radeln, schwimmen, Gymnastik ...)
Geben Sie sich einer Bewegungslust täglich 10 Min. hin oder pro Woche 2 x 30 Min..
4. Überlegen Sie täglich eine Minute, was Sie in der nächsten Stunde wirklich tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
5. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für Ihr Wohlbefinden tun wollen.
6. Überlegen Sie täglich einmal, was Sie heute für das Wohl von Mitmenschen tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
7. Besinnen Sie sich abends darauf, was Sie am Tage Gutes getan und geleistet haben.
8. Sagen Sie sich täglich ein bewusstes Ja zu sich selbst und Ihrem Leben:
„Ich sage ja zu mir selbst und meinem Leben.“
9. Sagen Sie sich abends zum Tagesausklang:
„Ich lebe als Seele in Einheit.“
10. Besinnen Sie sich abends vorm Einschlafen darauf, dass Sie in einer All-Einheit leben, z.B. dass Sie mit der GEISTLIEBE des Universums verbunden sind.

Wählen Sie eine dieser Empfehlungen für die erste Woche aus,
eine zweite für die zweite Woche, usw.

und führen Sie die Empfehlungen über viele Monate weiter, die Ihnen wirklich gut tun.

Wenn Sie Empfehlungen ausführen, können Sie die Nummern auf einer Karte eintragen
und so mit der Zeit zählen, wie oft Sie die Empfehlung ausführen

Wenn Sie eine Empfehlung an 100 Tagen durchführen, trainieren Sie regelmäßig
eine (neue) Fähigkeit zur körperlichen und seelischen Gesundheit.

e) *Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen*

Wir Menschen möchten Einheit mit uns selbst und in mitmenschlichen Beziehungen (Partnerschaften, Familien, Freundschaften, Arbeitsbeziehungen, etc.) erleben.

Wir erleben unser Lebensglück vor allem dann, wenn wir mit uns selbst und zugleich mit Mitmenschen in unseren Beziehungen einig sind. Dazu brauchen wir gute Verständigungen in wechselseitigen Kommunikationen.

In Kommunikationen teilen wir Menschen untereinander mit,

- a) wie wir uns als Ich, als Du, als Wir sowie die Umwelt und die gesamte Welt verstehen, wobei jeder seine eigenen Wahrnehmungen und sein eigenes Verständnis hat,
- b) was wir fürs Ich, fürs Du, fürs Wir sowie für die Umwelt und die gesamte Welt wollen, wobei jeder von uns sein eigenes selbstbestimmtes Wollen und Wünschen hat.

Oftmals erleben wir Menschen in Beziehungen Unterschiede im Verstehen und Wünschen und erleben dadurch Konflikte.

Wenn wir Menschen miteinander in Beziehungen leben, verständigen wir uns vor allem über Wünsche, kleine und große Wünsche, direkt und indirekt geäußerte Wünsche.

Für positive Verständigung über Verstehen und Wünschen empfehle ich folgende Regeln:

1. Jeder Mensch darf sein eigenes Selbstbewusstsein haben, sein eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt.
2. Jeder Mensch möge sein Verständnis auf persönliche Weise klar ausdrücken.
3. Jeder Mensch darf sehr viele Wünsche haben und seine Wünsche anderen Menschen in höflicher Wunschform mitteilen.
4. Jeder Mensch möge dem anderen gut zuhören und dabei versuchen, dessen Verständnis und dessen Wünsche zu verstehen und gegebenenfalls nachfragen, falls er etwas nicht so gut verstanden hat.
5. Jeder Mensch möge für seine Wünsche selber aktiv werden, sie zumindest mitteilen, und nicht warten, ob seine Wünsche von anderen hellseherisch erraten werden.
6. Jeder Mensch möge darauf verzichten, Wünsche als Forderungen, fixe Erwartungen, Vorwürfe, Kritik oder Klage zu äußern. (Auch jede Kritik lässt sich als Wunsch zu einer Verbesserung äußern.)
7. Jeder Mensch soll die Selbstbestimmung der Mitmenschen in Beziehungen achten, insbesondere ihr Recht, Wünsche zu haben und ihr Recht, auf Wünsche anderer mit „ja“ oder „nein“ zu antworten.
8. Enttäuschungen erlebt ein Mensch in einer Beziehung, wenn er auf seinen Wunsch vom Mitmenschen ein „Nein“ gehört oder gesehen hat und wenn es ihm schwerfällt, dieses „Nein“ zu respektieren. (Vielleicht hatte er die Täuschung, dass der Mitmensch nicht „nein“ sagen dürfe.)
9. Oft kommen Menschen nur nach Kompromissbildungen zu gemeinsamen Wünschen, nachdem jeder auf den Wunsch des anderen einen Schritt zugegangen ist.
10. Glücklich können zwei Menschen in einer Beziehung sein, wenn sie gemeinsames Verstehen zum Ich, Du, Wir und zur Umwelt, Welt erreichen, wenn sie sich aus beiderseitiger Selbstbestimmung auf gemeinsame Wünsche einigen und diese gemeinsam verwirklichen.

5. Psychologische Hilfe: Anlässe, Aufgaben, Ziele, Methoden

a) Probleme verstehen: zu mehr Einheit streben

Wir Menschen streben danach, wollen und wünschen uns in unserem Leben, Einheit mit uns selbst und mit Mitmenschen zu erleben, zu stabilisieren und zu erweitern. Aber es gelingt im irdischen Leben nie so, wie wir wünschen; wir „leben nicht im Paradies“. Daher erleben wir oftmals unser Streben, unsere Wünsche unerfüllt.

In der Einheit mit uns selbst erleben wir manchmal oder öfters Disharmonien, z.B.

- unausgeglichene Lebensprozesse im Körper mit Beschwerden und Krankheiten,
- einen psychischen Zwiespalt zwischen zwei Seiten, die sich sinnvoll ergänzen können,
- Mangel an Vertrauen darauf, innere Einheit erleben und wieder herstellen zu können,
- mangelnde geistige Bejahung von inneren Lebensprozessen, die zum Leben gehören: z.B. nervöse Lebendigkeit, rhythmische Wechsel: Stärke - Schwäche, ‚Hochs‘ - ‚Tiefs‘, Unsicherheitsvorstellungen zu unvertrauten Menschen und zur Zukunft, rhythmische Wechsel in mitmenschlichen Gefühlen von Nähe und Distanz.

In Einheiten menschlicher Beziehungen und Gemeinschaften erleben wir Disharmonien:

- durch verschiedene Wünsche für das jeweilige individuelle Wohl,
- durch verschiedene Wünsche und Vorstellungen zum Erleben von Gemeinsamkeit,
- durch Konkurrenz- und Durchsetzungsstreben für individuelle Wünsche,
- durch Mangel an gegenseitigem Verständnis,
- durch Mangel an Vertrauen, dass Mitmenschen soziale Einheit erhalten wollen.

Immer wenn wir uns unwohl fühlen oder wenn wir Probleme spüren,

dann **erleben wir unerfülltes Streben zu mehr Einheit:**

mehr Einheit mit sich selbst, mehr Einheit mit Mitmenschen und in Sozialsystemen.

b) Probleme akzeptieren, überwinden – sich erweitern, nicht einengen

Viele Menschen fixieren sich denkend darauf, für ihre Probleme etwas zu beseitigen: z.B. weniger Furchtgedanken, weniger nervöse Empfindungen (von innerer Lebendigkeit), weniger denken, weniger Kontakte mit Mitmenschen.

In solchen Wünschen streben Menschen unterbewusst zu mehr Schutz vor vielfältigen natürlichen Schwingungen des körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Lebens; sie möchten vielfältige natürliche Schwingungen wie ‚leblose Materie‘ kontrollieren und natürliche Lebendigkeit wie in einem Gefängnis einengen.

In meiner psychologischen Hilfe ermutige ich Menschen, dass sie

- vielfältige Schwingungen körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Lebens im Denken besser verstehen (anstatt über Leben eingeengt technisch wie über leblose Materie zu denken),
- unerfüllte Wünsche und Strebungen als natürliche Probleme im Rahmen vielfältiger Schwingungen körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Lebens ertragen (anstatt wegzudrücken),
- sich für vielfältige Schwingungen körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Lebens im Denken und Handeln erweitern,
- größere innere Einheit zum Akzeptieren und Überwinden von Problemen anstreben (anstatt eine eingeengte, Leben begrenzende Einheit anzustreben),
- sich an Problemlösungen herandenken und dazu ihr Denken erweitern,
- durch neues aktives Handeln versuchen, Problemhürden zu überwinden.

c) Neue Wege im Denken und Handeln für eigenes Streben entdecken

Psychologisch können wir folgende Schritte zur Bewältigung von Problemen erarbeiten:

1. Ich möchte Sie ermutigen, Ihre **Probleme und unerfüllten Wünsche zu bejahen**.
Wahrscheinlich haben schon viele Menschen sehr ähnliche Probleme wie Sie erlebt.
2. Wir wollen **Ihr Problem-Erleben verstehen**, vor allem in den sehr schnell ablaufenden Teilprozessen: wahrnehmen, Wahrnehmungen deuten, spontan fühlen, sich spontan verhalten, das Geschehen geistig bewerten
3. Wir wollen **das Woher Ihres Problem-Erlebens verstehen**:
 - aus Ihrem bisherigen Lebensweg mit Ihrer persönlichen Entwicklung,
 - aus Ihrer gegenwärtigen sozialen Lebenssituation,
 - aus gegenwärtigen (körperlichen, seelischen, geistigen) Stärken und Schwächen.
4. Wir wollen für Ihr weiteres Leben **positive Wünsche hinter Problemhürden klären**:
Probleme wirken als Weghürden und -hindernisse auf dem Lebensweg, und behindern Ihre Wünsche zu mehr Einheit mit sich selbst und Ihren Mitmenschen.
Sie können unerfüllte positive Wünsche hinter problematischen Weghürden entdecken.
5. Ich will Sie, Ihr Bewusstsein, für **positive Wünsche hinter Problemhürden stärken**:
Dazu können wir suchen für Ihre positiven Wünsche hinter Problemhürden
 - prägnante suggestive Sätze suchen, um sie als Selbstsuggestionen zu nutzen,
 - konkrete Phantasievorstellungen suchen, um Wünsche verwirklichen zu können.

Vielleicht ist es für Ihre Einstellungen auf positive Wünsche hinter Problemen wichtig, dass Sie gewohnte Einstellungen bewusst erweitern, neue Einstellungen einüben.
6. Ich will Sie unterstützen, **Ihre Fähigkeiten zur Selbstorganisation so zu verbessern**, dass Sie Ihre positiven Wünsche hinter Problemhürden besser verwirklichen können.
Dazu rege ich an, passende Denkweisen mit Selbstsuggestionen einzuüben.
Dazu rege ich an, passende Handlungen zu planen, auszuprobieren und zu üben.
Dazu rege ich vielleicht an, neue Gewohnheiten im Denken und Handeln einzuüben.

d) *Bewusstes Erleben fördern und verstehen – mit Therapiemethoden*

Im Prozess psychologischer Hilfe will ich Sie unterstützen, dass Sie Ihr Erleben in Selbstorganisationsprozessen bewusst wahrnehmen und in Worte fassen.

In der 130-jährigen Geschichte der Psychotherapie sind aus verschiedenen Richtungen vielfältige Therapiemethoden dazu entwickelt, dass Menschen ihr Erleben bewusst wahrnehmen, verstehen und ins Selbstbewusstsein integrieren können.

Um bewusstes Erleben zu fördern, sind folgende Therapiemethoden verbreitet:

- zu konkreten Situationen äußeres Geschehen und inneres Erleben erinnern, erzählen
- erlebte Gefühle wahrnehmen und aussprechen
- durch freies Aussprechen spontaner Vorstellungen geistige Bewegungen fließen lassen
- Körperempfindungen in entspannter Ruhestellung bewusst spüren und beschreiben
- Körperempfindungen in harmonischen Bewegungsformen spüren und beschreiben
- Verbindungen von Körperempfindungen, Gefühlen, Erinnerungen, Phantasien erfassen
- durch nacherlebendes Erzählen von Träumen nächtliches Bewusstsein erfassen
- durch Phantasiereisen vielfältige Vorstellungs- und Erlebnis-Möglichkeiten ausprobieren
- Schwingungen der Seele durch Trance-Zustände vertieft und bewusst erleben
- befürchtete Situationen möglichst konkret phantasieren und Gefühle dabei spüren
- in befürchtete Situationen gezielt hineingehen, Gefühle dabei spüren und ertragen
- mitmenschliche Kommunikationsprozesse und inneres Erleben bewusst wahrnehmen in der KlientIn-TherapeutIn-Beziehung, in Paar- und Familienberatungen
- durch Rollenspiele mitmenschliche Kommunikationsprozesse ausprobieren und erleben

Menschen können über Therapiemethoden drei Richtungen des Erlebens klarer erfassen:

- spontanes Erleben aus kurzer und langer Vergangenheit erinnern und wieder erleben
- spontanes Erleben in der helfenden Begegnung bewusst erleben und verstehen
- ein bewusstes Erleben durch therapeutische Übungen inszenieren, z.B. Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Phantasiereisen, Rollenspiele

In psychologischer Hilfe will ich Sie darin unterstützen,

dass Sie **spontane Prozesse zur Selbstorganisation bewusst erleben und verstehen:**

Vielleicht können Sie mit meiner Hilfe

- **spontane Prozesse der Selbstorganisation bewusster erleben und verstehen** und so eigenes Streben durch positive Organisationsprozesse gezielter verwirklichen; dabei Diskrepanzen zwischen Streben und Können in Teilprozessen genauer erfassen und so Möglichkeiten zur Überwindung solcher Diskrepanzen entdecken;
- spontan eine **Wandlung von problematischem zu positivem Erleben erfahren**, durch Enge-Gefühle hindurchgehen, bisherige Grenzen überschreiten, sich erweitern, z.B. sich von Druck erleichtern, in Unsicherheiten vertrauen, sich von Angst befreien;
- auf Wegen zu neuen Lebenszielen **neue Prozesse zur Selbstorganisation austesten** und die ‚Testergebnisse‘ für sich bewusst auswerten.

e) *Neue Prozesse der Selbstorganisation bewusst einüben, trainieren*

In psychologischer Hilfe will ich Sie weiterhin unterstützen, dass Sie

neue Prozesse zur Selbstorganisation bewusst austesten, einüben, trainieren und so vielleicht **zu neuen Gewohnheiten machen**

im Wahrnehmen, Verstehen, Denken sowie im selbstbestimmten Wollen und Handeln.

f) **Meine Hilfe: Möglichkeiten und Grenzen**

In der Regel helfe ich	In der Regel helfe ich <u>nicht</u>
für sich und sein Wohlbefinden mehr zu tun	mehr von Anderen fürs eigene Wohl zu erwarten
zu besserer Selbsthilfe	bei hohen Erwartungen betreut zu werden
zu Selbstverantwortung für Gesundheit	andere Menschen für eigene Gesundheit verantwortlich zu machen
mit Anregungen zu täglichen Übungen für körperliche und seelische Gesundheit	mit Verschreibungen von Medikamenten, mit Empfehlungen zu Medikamenten
Gesundheits-denken und -handeln fördern	,Krankheits'-denken verstärken
spontane Lebensschwingungen positiv verstehen	spontane Lebensschwingungen als ,störend' zu bewerten
spontane Lebensprozesse zuzulassen	spontane Lebensprozesse abzustellen
eigene Möglichkeiten gesunden Lebens aktiv erweitern	etwas beseitigen, was als ,störend' bewertet wird
körperliche Empfindungen bewusst spüren und bejahen	körperliche Empfindungen ,beseitigen'
den Körper wie ein Lebewesen verstehen	den Körper als Leistungsmaschine sehen
,Unruhe' als lebendige Bewegungen sehen	,Unruhe' betäuben (Medikamente, Alkohol)
Gefühle und Gefühlsreaktionen bewusst spüren und bejahen	Gefühle und Gefühlsreaktionen beseitigen
auf natürliche Unsicherheiten des Lebens mit Mut und Vertrauen zugehen	Unsicherheiten als ,störend' bewerten, sich vor Unsicherheiten nur schützen
an Probleme, Schwierigkeiten, Hindernisse nachdenklich und konzentriert herangehen	Probleme, Schwierigkeiten, Hindernisse nur mit spontanen Gedanken beantworten und dann vor ihnen ausweichen
mehr nachdenken (statt nur spontan denken)	weniger denken, im Denken träge werden (dafür unter spontanen Gedanken ,leiden')
soziale Konflikte durch unterschiedliche Wünsche und Strebungen aushalten	sozialen Konflikten aus Harmoniestreben ausweichen oder sich ,nur unterwerfen'
Alleinsein aushalten, auch mit Aktivitäten (Hobbys) gestalten	dem Alleinsein ausweichen
in den Schwierigkeiten des Lebens zu erwachsener Reife streben	an jugendlichen Wunschträumen ,leichten Lebensglücks' festhalten

6. *Meine Formen psychologischer Hilfe*

a) *Beratung als psychologische Hilfe*

Als psychologischer Hilfe biete ich Beratungen mit therapeutischen Methoden an.

Psychologische Beratung – modern auch „Coaching“ genannt – biete ich an als Hilfe

- bei allgemeinen Lebensfragen und bei Problemen in Familie, Partnerschaft, Erziehung, und Beruf,
- zur Überwindung persönlich empfundener Mängel,
- zu Fragen der Gesundheitsförderung und zur Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen,
- zum Umgang mit außergewöhnlichen Erfahrungen mit übersinnlicher Qualität.

Psychologische Beratungen biete ich für Erwachsene, Paare, Familien und Teilfamilien an.

Durch **Einzelberatungen** will ich erwachsene Personen in ihren Wünschen unterstützen, dass sie

- persönliche und soziale Probleme lösen,
- persönlich empfundene Mängel geduldig ertragen, mindern und vielleicht überwinden,
- zentrale Lebensziele und Sinnorientierungen klären und aktiv handelnd anstreben,
- Selbstorganisation verbessern, z.B. mehr Selbstbestimmung im Denken und Handeln,
- neue erweiternde Lebensmöglichkeiten denkend und handelnd entdecken und einüben.

Durch **Paarberatungen** will ich Paare darin unterstützen, dass sie eine bestehende Partnerschaft verbessern und Partnerschaftskrisen einvernehmlich lösen, sich besser gegenseitig verständigen und mehr gemeinsame Aktivitäten pflegen.

In Paarberatungen geht es nicht um Probleme von Einzelpersonen, sondern um die Aufgabe, Kommunikation, Verständigung und Beziehung zu verbessern.

Durch **Familienberatungen** will ich Familien oder Teilfamilien unterstützen, dass sie Beziehungen, Verständigungen, Umgangsweisen unter Familienmitgliedern verbessern, deutliche Veränderungen in der Familiensituation besser bewältigen, familiäre Belastungen, z.B. durch Erkrankungen eines Familienmitgliedes, bewältigen.

Familienberatungen zielen auf bessere Beziehungen, Verständigungen, Kommunikationen

- zwischen (leiblichen, Stief-, Adoptiv-, Pflege-)Eltern und Kindern
- sowie zwischen gesunden und erkrankten Familienmitgliedern.

Familienberatungen führe ich vor allem als **Hausbesuche** durch.

In einer Serie von Beratungen sind Einzel-, Paar- und Familienberatungen möglich.

b) Psychotherapie

Psychotherapie biete ich an als Hilfe bei ‚krankhaften‘ psychischen Störungen:

- bei Ängsten und Depressionen,
- bei Belastungsstörungen aufgrund persönlicher und sozialer Krisen,
- bei psychovegetativen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen,
- bei Identitäts- und Selbstwertstörungen,
- bei suchtfördernden Abhängigkeiten.

Psychotherapie gilt im öffentlichen Gesundheitswesen als Therapie von Einzelpersonen; oft ist es sinnvoll, Bezugspersonen bzw. Familienmitglieder in die Therapie einzubeziehen. In einer Psychotherapie biete ich Paar- und Familienberatungen an, auch durch Hausbesuche.

Eine Psychotherapie beginnt mit Probesitzungen, meist bis zu 5 Sitzungen, um gemeinsam zu klären, wofür psychotherapeutische Hilfe sinnvoll und möglich ist.

Die Dauer einer Psychotherapie lässt sich zu Beginn kaum festlegen.

Zeitweise überprüfen Therapeut und Patient, ob sie die Psychotherapie fortsetzen wollen. Für die Dauer einer Psychotherapie sind vor allem Wünsche von Patienten maßgeblich.

Zum Ende einer Psychotherapie halte ich ein Abschlußgespräch für wichtig.

Beratungen und Psychotherapien bestehen aus Sitzungen von je 50 Minuten.

Häufigkeit, Abstände, Anzahl von Sitzungen bestimmen in der Regel die Menschen, die Hilfe suchen und wünschen.

c) Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen

Wir vollziehen den Prozess psychologischer Hilfe durch terminlich vereinbarte Sitzungen. Der Teilprozess einer Sitzung hat die Phasen ‚Einstieg‘, Hauptphase und ‚Abschluss‘.

Einstiegsphase

Nach der Begrüßung biete ich öfters ein „Durchatmen“ zur ruhigen Einstimmung an.

Meistens frage ich dann: „*Wie geht es Ihnen heute?*“

- Bei positiven Antworten frage ich: „*Was haben Sie getan, dass es Ihnen gut geht?*“ und rege Sie an, sich an Wohlfühlaktivitäten zu erinnern, für ein gutes Gedächtnis dafür.
- Bei negativen Antworten frage ich nach der Art des Unwohlsein und suche mit Ihnen nach Möglichkeiten, Unwohlsein in nächsten Minuten zu mindern.

Dann frage ich meist, wie Menschen die letzte Sitzung für sich verarbeitet haben, ob sie Anregungen zur Selbsthilfe umgesetzt haben, mit welchen Auswirkungen.

Dann ermögliche ich oft, mitgebrachte Wünsche und Anliegen für die Sitzung zu nennen, z.B. konkrete Probleme zu besprechen, Teilziele anzuvisieren, Übungen durchzuführen.

Wenn Sie für Sitzungen Wünsche und Ziele mitbringen, gehe ich meist darauf ein, um Sie so auch in ihrer persönlichen Selbstbestimmung zu fördern.

Ich selbst biete im Sinne eines Hilfeplanes meist auch Möglichkeiten für die Sitzung an, z.B. bestimmte Erlebnisse genauer klären, Teilziele anvisieren, Übungen durchführen.

Dann können wir für die Sitzung Schwerpunkte, Themen, Ziele, Übungen vereinbaren.

Hauptphase

Für die Hauptphase bestehen vielfältige Möglichkeiten zu gemeinsamen Aktivitäten.

Einige Beispiele für wichtige Aktivitäten:

- geistige, gefühlsmäßige und körperliche Erlebnisse aufmerksam wahrnehmen
- eigene Erlebnisse aus psychologischer Sicht differenziert klären und erkennen
- Fragen zur Selbstbesinnung stellen, darüber zwei Minuten konzentriert nachdenken
- phantasiemäßige Vorstellungen klären und um positive Vorstellungen erweitern
- Selbstsuggestionen mit positiven prägnanten Aussagen finden und einüben
- Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung und auch zur Phantasie durchführen
- Angstsituationen in der Phantasie und/oder in der Realität durchleben
- Rollenspiele zu Erleben und Gestaltung von Kommunikationsprozessen durchführen
- Veränderungen für die Zukunft planen, Trainingsmöglichkeiten erörtern und einüben
- Verständigungsprobleme im Prozess der psychologischen Hilfe erörtern und klären

Aus Erörterungen und Erfahrungen leite ich konkrete Anregungen zur Selbsthilfe ab.

Folgende Arten von Selbsthilfe-Anregungen gebe ich öfters:

- Fragen zur persönlichen Selbstbesinnung beantworten
- eine ausgewählte Übung regelmäßig, möglichst täglich 5 - 10 Minuten durchführen
- eine Aktivität regelmäßig etwa einmal pro Woche durchführen

Abschlussphase

Zum Abschluss frage ich oft: „*Wie fühlen Sie sich zum Ende der Sitzung?*“

„*Was können/wollen Sie aus der Sitzung für sich mitnehmen?*“

Damit will ich zum Nachdenken und zur persönlichen Auswertung anregen.

7. Formale Regelungen für psychologische Hilfe

a) Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung

Psychotherapie gilt im Gesundheitswesen als Heilbehandlung bei krankhaften Störungen, die sich durch psychotherapeutische Behandlung überwinden oder mindern lassen: z.B. bei Ängsten, Depressionen, Belastungsstörungen, psychosomatischen Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Suchtstörungen, psychotischen Störungen, usw.

Psychotherapien gelten als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung, wenn kassenärztlich zugelassene Psychotherapeuten sie mit zugelassenen Verfahren durchführen: Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie.

Wer wegen krankhafter Störungen Psychotherapie im Rahmen der Krankenversicherung wünscht, kann eine/n Psychotherapeutin/en mit kassenärztlicher Zulassung telefonisch kontaktieren und eine Erstberatung terminlich vereinbaren.

Wer eine Versichertenkarte einer Krankenkasse hat, sollte sie zur Erstberatung für eine Psychotherapie mitbringen.

Die Erstberatung und maximal weitere 4 Sitzungen gelten als probatorische Sitzungen; in diesen klären Patient und Therapeut Begründungen und Ziele für eine Psychotherapie. Die Sitzungen werden – nach Vorlage der Versichertenkarte – durch die Krankenkasse finanziert.

Psychotherapiesitzungen dauern mindestens 50 Minuten.

Halten Patient und Therapeut nach probatorischen Sitzungen weitere Psychotherapie für sinnvoll, dann kann der Patient dem Therapeuten einen Arzt seines Vertrauens benennen, bei dem er sich ärztlich untersuchen lässt oder zuvor hat untersuchen lassen, und der Therapeut nimmt mit dem Arzt Kontakt auf und bittet ihn um einen Konsiliarbericht über körperliche Aspekte in bezug auf die psychotherapierelevanten Störungen.

Hat der Therapeut den ärztlichen Konsiliarbericht erhalten, stellt der Patient einen Antrag auf Psychotherapie als Krankenkassen-Leistung, den der Therapeut durch Angaben zur Diagnose und zum Therapieverfahren ergänzt.

Dabei lässt sich eine Kurzzeittherapie mit maximal 25 Sitzungen beantragen oder – mit Einschaltung eines Gutachterverfahrens – eine Langzeittherapie beantragen: für Verhaltenstherapie 45 Sitzungen, für tiefenpsychol. Psychotherapie 50 Sitzungen.

Für das Gutachterverfahren erstellt der Therapeut einen anonymisierten Bericht, über Störungen und Probleme des Patienten sowie über Therapieziele und Methoden. Dieser Bericht wird in einem verschlossenen Umschlag an einen Gutachter geleitet, der nach Durchsicht des Berichtes den Therapieantrag befürworten kann.

In der Regel bewilligen Krankenkassen Psychotherapien mit beantragter Sitzungszahl, wozu bei Einschaltung des Gutachterverfahrens eine Befürwortung erforderlich ist.

Erreicht ein Patient in der Psychotherapie mit bewilligten Sitzungen vereinbarte Ziele nicht und halten er und der Therapeut eine Fortsetzung der Psychotherapie für sinnvoll, können beide eine Verlängerung der Therapie übers Gutachterverfahren beantragen: für Verhaltenstherapie 20 Sitzungen, für tiefenpsychol. Psychotherapie 30 Sitzungen.

Ich bin von der KV Westfalen-Lippe zur Psychotherapie mit Verhaltenstherapie mit einem ‚halben Kassensitz‘ für den Landkreis Paderborn zugelassen.

b) Zur Finanzierung psychologischer Hilfe

Psychologische Hilfe in einer Psychologischen Praxis ist eine freiberufliche Dienstleistung, sie lässt sich mit freiberuflichen Dienstleistungen in anderen Praxen vergleichen, mit Dienstleistungen von Ärzten, Rechtsanwälten, Heilpraktikern, Krankengymnasten, ...

Freiberufliche Dienstleistungen bedürfen einer finanziellen Honorierung.

Während einer Erstberatung wird die Art der Honorierung geklärt.

Psychologische Hilfe kann aus unterschiedlichen Quellen honoriert werden.

Bei psychologischer Beratung private Finanzierung

Honorare für psychologische Beratungen sind in der Regel privat zu finanzieren, so wie z.B. auch Honorare für juristische Beratungen.

Ein Honorarbetrag pro Sitzung, auch für die Erstberatung, wird gemeinsam vereinbart. Wenn psychologische Beratungen beiderseits notwendig erscheinen, strebe ich finanziell verkraftbare Honorar-Vereinbarungen an.

Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung

Im Gesundheitswesen gilt Psychotherapie als Behandlung psychischer Störungen.

Wenn ein Psychotherapeut für einen bestimmten Bezirk kassenärztlich zugelassen sind, finanzieren Krankenkassen Psychotherapien vollständig.

Die Finanzierung erfolgt über die Krankenversichertenkarte.

Kostenerstattung für Psychotherapie durch private Krankenkassen

Wer als Einzelperson wegen psychischer Störungen Psychotherapie sucht und bei einer privaten Krankenversicherung versichert ist, kann sich von der Krankenversicherung Formulare zur Psychotherapie zusenden lassen, die dann gemeinsam auszufüllen und an die Krankenversicherung zurückzusenden sind.

Viele private Krankenversicherungen wollen vor einer Kostenzusage auch einen ärztlichen Bericht zur körperlichen Gesundheit erhalten, Konsiliarbericht genannt.

Psychologische Beratung als Psychosomatische Reha-Nachsorge

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Westfalen ermöglicht Versicherten, die eine stationäre psychosomatische Rehabilitationsverfahren durchlaufen haben, zur Umsetzung der Rehabilitationsziele im Rahmen des familiären und beruflichen Alltags eine psychologische Hilfe in Form von maximal 8 Einzelberatungen an.

Die Finanzierung regelt der Therapeut mit der DRV Westfalen.

c) Weitere formale Regelungen

Terminvereinbarungen

Termine für Sitzungen vereinbaren wir gegenseitig.

Wenn Sie einen Termin aus dringenden Gründen nicht wahrnehmen können, bitte ich Sie, mich rechtzeitig – bis zu 2 Tagen vorher – zu benachrichtigen.

Wenn Sie vereinbarte Termine ohne vorherige Benachrichtigung nicht einhalten, erlaube ich mir, den Kostenbetrag für die ausgefallene Sitzung in Rechnung zu stellen.

EDV-Speicherung, Fragebogen

Zur Organisation speichere ich Daten – Adresse und Termine – mit der EDV und in Akten, die in Praxisräumen verbleiben und zu denen nur ich Zugang habe.

Zur Gestaltung eines psychologischen Hilfeprozesses bitte ich manchmal um Beantwortung von entsprechenden Fragebogen. Solche Fragebogen werden nicht an Dritte weitergegeben.

Verschwiegenheit und Informationsaustausch

Ich bin zur Verschwiegenheit über alle Informationen verpflichtet, die ich durch freiberufliche psychologische Hilfe erhalte.

Eine Ausnahme von der Schweigepflicht besteht für Supervisionen.

In Supervisionen spreche ich mit FachkollegInnen über Prozesse psychologischer Hilfe, um mein eigenes psychologisches Handeln zu verbessern.

Dabei verzichte ich auf alle personenkenntlichen Angaben.

Zudem sind Fachkollegen zur Verschwiegenheit über solche Besprechungen verpflichtet.

Weitere Ausnahmen bestehen dann, wenn Sie mich von der Schweigepflicht entbinden vor allem wenn Sie die Weitergabe von Informationen wünschen, z.B. an Ärzte und andere Personen, die Ihnen helfen, z.B. für Bescheinigungen auf Anfrage öffentlicher Institutionen.

8. Psychologische Hilfe – ja oder nein?

*Möchten Sie ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Selbsthilfe verbessern?
Wünschen Sie sich dazu psychologische Hilfe?*

Wenn Sie sich psychologische Hilfe wünschen, können Sie überlegen, durch welche Form psychologischer Hilfe Sie Selbsthilfe-Fähigkeiten verbessern können und welche Formen psychologischer Hilfe Ihnen als Ergänzung sinnvoll erscheinen.

a) Formen psychologischer Hilfe

Hier stelle ich verschiedene Formen psychologischer Hilfe in Kurzform dar, u.a. auch Hilfeformen, die ich nicht in meinem eigenen obigen Angebot benannt habe.

Eine **Einzelberatung** dient vorrangig dazu,

- persönliche Probleme zu lösen,
- soziale Probleme zu lösen, wenn mitbetroffene Menschen nicht mitkommen,
- persönliche Zielsetzungen zu klären,
- persönliche Fähigkeiten zu verbessern, vor allem Selbstorganisationsfähigkeiten, auch um dadurch Probleme und psychische Defizite zu überwinden,
- neue erweiternde Lebensmöglichkeiten im Denken und Handeln zu entdecken und einzuüben, um so auch Probleme und psychische Defizite zu überwinden.

Eine **Paarberatung** dient vorrangig dazu,

- eine bestehende Partnerschaft zu verbessern,
- eine Partnerschaftskrise zu lösen.

Eine **Familienberatung** dient vorrangig dazu,

- Beziehungen, Verständigungen, Umgangsweisen unter Familienmitgliedern zu klären,
- deutliche Veränderungen in der Familiensituation besser zu bewältigen,
- familiäre Belastungen durch Erkrankungen eines Familienmitgliedes zu bewältigen.

Ein **Gesundheitstraining in der Gruppe** dient vorrangig dazu,

gesundheitsbezogene Fähigkeiten für die alltägliche Lebensführung zu trainieren, z.B. Entspannung, Stressbewältigung, Bewegungsaktivitäten, Ernährung, Raucherentwöhnung. Gesundheitstrainings werden von Krankenkassen und von der Volkshochschule angeboten.

Ein **Kommunikationstraining oder Sozialtraining in einer Gruppe** dient vorrangig dazu, Fähigkeiten zur positiven Gestaltung sozialer Kontakte und Beziehungen zu verbessern.

Eine **Einzelpsychotherapie** geht vom Vorliegen krankhafter psychischer Störungen aus, z.B. Ängste, Depressionen, psychosomatische Beschwerden, Suchtgewohnheiten, und dient dazu, persönliche Fähigkeiten zur Bewältigung der Störungen zu verbessern.

Eine **Gruppenpsychotherapie** geht auch vom Vorliegen psychischer Störungen aus und dient dazu, soziale Fähigkeiten zu verbessern und dadurch Störungen zu bewältigen. Das gemeinsame Erleben, Störungen zu bewältigen, wird ebenfalls oft hilfreich erlebt.

Eine **Supersivion** dient vorrangig dazu,

berufliche Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu verbessern.

b) Zur Wahl einer psychologisch helfenden Person

Wenn Sie sich für psychologische Hilfe und eine bestimmte Form entschieden haben, stehen Sie vor der Aufgabe, sich eine psychologisch helfende Person auszuwählen.

Wählen Sie eine Person, bei der Sie sich gut verstanden fühlen und zu der Sie ein tieferes Vertrauen für möglich halten.

Für gute Kooperation in psychologischer Hilfe ist gute Verständigung besonders wichtig.

Fragen Sie sich auch, ob Sie Hilfe von einem Mann oder einer Frau wünschen.

9. Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe

a) Wichtige psychosoziale Hilfsdienste im Kreis Gütersloh

Beratungsstellen in Gütersloh

Der **Kreis Gütersloh** bietet im Kreishaus in der Herzebrocker Str. 140 an:

Bildungs- und Schulberatung mit schulpyschol. Beratung, Tel. 05241/85-1506

Psychiatrische Beratung, Sozialpsychiatrischer Dienst, Suchtberatung, Tel. 05241/85-1718

Caritas Gütersloh, Königstraße 36, Tel. 05241/9883-0, www.caritas-guetersloh.de, mit:

Eltern- und Jugendberatung

Suchtberatung und Drogenberatung

Online-Beratung unter www.beratung-caritas.de

Familienzentrum der Stadt Rietberg

Das Familienzentrum der Stadt Rietberg in der Delbrücker Str. 1 in Rietberg,

mit Katharina Kneuper, Tel. 05244/986-316, und Martin Hillemeier, Tel. 05244/986-308,

bietet vielfältige Unterstützung für Familien, insbesondere psychosoziale Kurzberatungen.

Weiterbildungsmöglichkeiten

Die **Volkshochschule** in Wiedenbrück, Tel. 05242/9030-0, www.vhs-re.de,

bietet vielfältige Angebote zur Unterstützung der körperlichen und seelischen Gesundheit,

u.a. für Eltern, mit vielfältigen Aktivierungs- und Entspannungsmethoden

VHS-Programme sind zu Beginn und Mitte eines Jahres erhältlich.

Psychiatrische Behandlungen

Für Psychopharmaka sind Ärzte für Psychiatrie & Neurologie zuständig.

Zur Suche nach Ärzten:

- Telefonbranchenbuch,
- Internetseite der KV: <http://www.kvwl.de/earzt/index.htm>

Wenn Sie stärker Hilfe für psychische Probleme wünschen, als ambulante Psychotherapie mit höchstens einer Sitzung pro Woche bieten kann, können Sie sich wenden an:

Psychiatrische Ambulanz LWL-Klinik Gütersloh, Herman-Simon-Str. 7,

Tel. 05241/502-2204, https://www.lwl.org/527-download/pdf/flyer/Ambulanz_psychiatrische.pdf

In psychischen Krisen- und Notsituationen

In dringenden Fällen und psychischen Krisen- und Notsituationen bietet Hilfestellungen:

Sozialpsychiatrischer Dienst Gütersloh, Herzebrocker Straße 140, Tel. 05241/851718

Krisendienst für psychische Notsituationen nachts und am Wochenende Tel.

05241/531300

https://www.kreis-guetersloh.de/thema/050/sr_seiten/artikel/11218010000006220.php

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222

b) Wichtige psychosoziale Hilfsdienste im Kreis Paderborn

Beratungsstellen in Paderborn

Kath. Ehe-, Familien-, und Lebensberatung: Giersmauer 21, Tel. 05251/26071, (www.eheberatung-paderborn.de)

Die **Caritas Paderborn** (www.caritas-pb.de, Tel. 05251/1221-0) bietet an:

Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche, Geroldstr. 50,

Tel. 05251/6888780, www.eb-paderborn.de

Frühförderstelle, Warburger Str. 99, Tel. 05251/6811010

Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, Am Haxthausenhof 14-16, Tel. 05251/207469

Jugend- und Drogenberatungsstelle, Am Haxthausenhof 14-16, Tel. 05251/23964

Psychosoziale Beratung zu Verlusterfahrungen, Kilianstr. 26, Tel. 05251/1221-33

Beratungsstelle für Alkohol und sonstige Suchtfragen, Ükern 13, Tel. 05251/22508

Ambulante Rehabilitation Sucht, Ükern 13, Tel. 05251/87722-0

Suchtkrankenhilfe im Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, **Delbrück**, 05250-970649

Weitere Beratungsstellen in Paderborn:

pro familia, Franziskanermauer 26, Tel. 05251/8790970

Frauenberatungsstelle Lilith, Fürstenbergstr. 41, Tel. 05251/21311, www.lilith-paderborn.de

Freies Beratungszentrum, Nordstr. 8, Tel. 05251/150950, www.fbz-pb.de

Weiterbildungsmöglichkeiten

Die **Volkshochschule** in Paderborn, Tel. 05251/ 87586-10, www.paderborn.de/microsite/vhs bietet vielfältige Angebote zur Unterstützung der körperlichen und seelischen Gesundheit, u.a. für Eltern, mit vielfältigen Aktivierungs- und Entspannungsmethoden
VHS-Programme sind zu Beginn und Mitte eines Jahres erhältlich.

Psychiatrische Behandlungen

Für Psychopharmaka sind Ärzte für Psychiatrie & Neurologie zuständig.

Zur Suche nach Ärzten:

- Telefonbranchenbuch,
- Internetseite der KV: <http://www.kvwl.de/earzt/index.htm>

Wenn Sie stärker Hilfe für psychische Probleme wünschen, als ambulante Psychotherapie mit höchstens einer Sitzung pro Woche bieten kann, können Sie sich wenden an:

Psychiatrische Ambulanz der LWL-Klinik Paderborn, Agathastr. 1, Tel. 05251/295-5114,

In psychischen Krisen- und Notsituationen

In dringenden Fällen und psychischen Krisen- und Notsituationen bietet Hilfestellungen:

Sozialpsychiatrischer Dienst Paderborn, Aldegrevestr. 16, Tel. 05251/308-5360,

https://www.paderborn.de/microsite/fscpb/kontakt_adressen/adressen/10901010000052816.php

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222

c) Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzungen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gemeinsamen Problemen und helfen sich gegenseitig, ihre Probleme zu bewältigen.

Es gibt mittlerweile viele Arten von Selbsthilfegruppen, z.B. für Suchterkrankungen, Behinderungen, chronische Erkrankungen, psychische und soziale Probleme.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist eine Ergänzung zur psychologischen Einzelhilfe.

Für Menschen mit Suchtproblemen (z.B. Alkohol, Drogen, Spielsucht, Sexsucht, u.a.) halte ich die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für notwendig, wenn sie eine erfolgreiche Therapie wünschen.

Die ‚Anonym‘-Selbsthilfegruppen (z.B. „Anonyme Alkoholiker“) empfehle ich besonders wegen ihrer Gruppengestaltung, Konzeption und ihrer 12-Schritte-Programmen.

Selbsthilfekontaktstellen bieten Informationen über Selbsthilfegruppen vor Ort.

Bürgerinformation Gesundheit in Gütersloh in der Stadtbibliothek, Blessenstr. 1, Tel. 05241/823586, www.bigs-quetersloh.de, bietet mit integrierter Selbsthilfekontaktstelle vielfältige Informationen über Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Die Bürgerinformation bietet im Internet einen Wegweiser zu Selbsthilfegruppen:

<http://www2.kreis-quetersloh.de/kreiseinrichtungen/bigs/output/GesundheitstelefonThemen.htm>

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn, Kilianstr. 15, ab 01.09.2016: Bleichstr. 19a, Tel. 05251/8782960, www.selbsthilfe-paderborn.de informiert über Selbsthilfegruppen und deren AnsprechpartnerInnen, Treffzeiten und Trefforte.

Es gibt im Landkreis Paderborn Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

Angst und Panik, Depressionen, Essstörungen, [Soziale Phobien / Ängste](#), Trauerarbeit, Zwangserkrankung, [Messies](#), Psychiatrieerfahrene, Psychose, Frauen mit Gewalterfahrung, AA, EA, NA, Kaufsucht, Spielsucht, Krebs, Multiple Sklerose, [Osteoporose](#), Rheuma

Bundesweite Informationen über Selbsthilfegruppen bietet die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (NAKOS) Fon 030 / 8914019, Fax 030 / 8934014, Internet: www.nakos.de

10. Therapeutische Phantasiegeschichten

a) Vom Mut, eine Probe zu wagen

Ein König stellte für einen wichtigen Posten den Hofstaat auf die Probe.

Kräftige und weise Männer umstanden ihn in Scharen.

“Ihr weisen Männer”, sprach der König, “ich habe ein Problem und möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, dieses Problem zu bewältigen.”

Er führte die Männer zu einem riesengroßen Türschloss, so groß, wie es keiner je gesehen hatte.

Der König erklärte: *“Hier seht ihr das größte und schwerste Schloss, das je in meinem Reiche war. Das Öffnen dieses Schlosses erfordert eine gewisse Kunst. Wer von euch ist in der Lage, das Schloss zu öffnen?”*

Ein Teil des Hofstaates schüttelte nur verneinend den Kopf.

Einige weise Männer schauten sich das Schloss näher an, gaben aber zu, sie könnten es nicht schaffen.

Als die Weisen dies gesagt hatten,

schüttelte auch der Rest des Hofstaates verneinend den Kopf

und gab zu, dass dieses Problem zu schwer sei, als dass sie es lösen könnten.

Nur ein Wesir ging an das Schloss heran.

Er untersuchte es mit seinen Blicken und mit seinen Fingern,

versuchte es in verschiedenster Weise zu bewegen

und zog schließlich mit einem Ruck daran,

und siehe, das Schloss öffnete sich.

Das Schloss war nämlich, wie der König wusste, nur angelehnt,

und es bedurfte nichts weiter als des Mutes

und der Bereitschaft, dies zu begreifen und beherzt anzufassen.

Der König sprach: ***“Du wirst die Stelle am Hof erhalten, denn zu verläßt dich nicht nur auf das, was du siehst oder was du hörst, sondern setzt selber deine eigenen Kräfte ein und wagst eine Probe.”***

(aus: N. Peseschkian, “Der Kaufmann und der Papagei”, Frankfurt/M. 1979, S.15)

b) Das zweite Bein

Die Situation des Kranken gleicht in vieler Hinsicht der eines Menschen, der über längere Zeit hinweg nur auf einem Bein steht. Nach einiger Zeit verkrampfen sich Muskeln, das belastete Bein beginnt zu schmerzen. Er ist kaum mehr in der Lage, das Gleichgewicht zu halten. Doch nicht nur das Bein schmerzt, die gesamte Muskulatur beginnt sich in der ungewohnten Haltung zu verkrampfen. Der Leidensdruck wird unerträglich, der Mensch schreit um Hilfe.

In dieser Situation treffen ihn verschiedene Helfer an. Während er weiter auf dem einen Bein stehen bleibt, beginnt ein Helfer, das belastete und verkrampfte Bein zu massieren. Ein anderer nimmt sich die verkrampfte Nackenpartie vor und walkt sie kräftig durch. Ein dritter Helfer sieht, dass der Mensch sein Gleichgewicht zu verlieren droht, und bietet ihm seinen Arm als Stütze an. Von den Umstehenden kommt der Rat, der Mensch solle die beiden Hände zu Hilfe nehmen, damit ihm das Stehen nicht so schwer falle. Ein weiser alter Mann schlägt vor, er solle daran denken, wie gut er es eigentlich hat, wenn er sich mit Menschen vergleicht, die überhaupt keine Beine besitzen. Beschwörend redet einer auf ihn ein, er solle sich vorstellen, er sei nur eine Feder und je intensiver er sich darauf konzentriere, um so mehr würden sein Leiden nachlassen. Ein abgeklärter Alter setzt wohlmeinend hinzu: "Kommt Zeit, kommt Rat."

Schließlich geht ein Zuschauer auf den Leidenden zu und fragt ihn: "**Warum stehst Du nur auf einem Bein? Mach doch das andere gerade und stell Dich darauf. Du hast doch ein zweites Bein.**"

(aus: N.Peseschkian, "Der Kaufmann und der Papagei", Frankfurt/M. 1979, S.19)

c) *Der geheilte Patient (von Johann Peter Hebel)*

Reiche Leute haben trotz ihrer gelben Vögel doch manchmal auch allerlei Lasten und Krankheiten auszustehen, von denen gottlob der arme Mann nichts weiß, denn es gibt Krankheiten, die nicht in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüsseln und Gläsern und in den weichen Sesseln und seidenen Betten, wie jener reiche Amsterdamer ein Wort davon reden kann.

Den ganzen Vormittag saß er im Lehnstuhl und rauchte Tabak, wenn er nicht zu träge war, oder hatte Maulaffen feil zum Fenster hinaus, aß aber zu Mittag doch wie ein Drescher, und die Nachbarn sagten manchmal: "Windet's draußen oder schnauft der Nachbar so?" Den ganzen Nachmittag aß und trank er ebenfalls bald etwas Kaltes, bald etwas Warmes, ohne Hunger und ohne Appetit, aus lauter Langeweile bis an den Abend, also dass man bei ihm nie recht sagen konnte, wo das Mittagessen aufhörte und wo das Nachtessen anfing. Nach dem Nachtessen legte er sich ins Bett und war so müd, als wenn er den ganzen Tag Steine abgeladen oder Holz gespalten hätte. Davon bekam er zuletzt einen dicken Leib, der so unbeholfen war wie ein Maltersack. Essen und Schlaf wollte ihm nimmer schmecken, und er war lange Zeit, wie es manchmal geht, nicht recht gesund und nicht recht krank; wenn man ihn selber hörte, so hatte er 365 Krankheiten, nämlich alle Tage eine andere.

Alle Ärzte, die in Amsterdam sind, mußten ihm raten. Er verschluckte ganze Feuereimer voll Mixturen und ganze Schaufeln voll Pulver und Pillen wie Enteneier so groß, und man nannte ihn zuletzt scherzweise nur die zweibeinige Apotheke. Aber alle Arzneien halfen ihm nichts, denn er folgte nicht, was ihm die Ärzte befahlen, sondern sagte: "*Fouder, wofür bin ich ein reicher Mann, wenn ich soll leben wie ein Hund, und der Doktor will mich nicht gesund machen für mein Geld?*"

Endlich hörte er von einem Arzt, der 100 Stunden weit weg wohnte, der sei so geschickt, dass die Kranken gesund werden, wenn er sie nur recht anschauete, und der Tod geh' ihm aus dem Weg, wo er sich sehen lasse. Zu dem Arzt faßte der Mann ein Zutrauen und schrieb ihm seinen Umstand. Der Arzt merkte bald, was ihm fehle, nämlich nicht Arznei, sondern Mäßigkeit und Bewegung und sagte: "Wart, dich will ich bald kuriert haben." Deswegen schrieb er ihm ein Brieflein folgenden Inhalts: "*Guter Freund, Ihr habt einen schlimmen Umstand, **doch wird Euch zu helfen sein, wenn ihr folgen wollt.** Ihr habt ein böses Tier im Bauch, einen Lindwurm mit sieben Mäulern. Mit dem Lindwurm muß ich selber reden, und **ihr müßt zu mir kommen.** Aber fürs erste, so dürft Ihr nicht fahren oder auf dem Rößlein reiten, sondern **auf des Schusters Rappen**, sonst schüttelt ihr den Lindwurm, und er beißt Euch die Eingeweide ab, sieben Därme auf einmal ganz entzwei. Fürs andere dürft ihr nicht mehr essen als zweimal des Tages einen Teller voll Gemüs, mittags ein Bratwürstlein dazu und nachts ein Ei und am Morgen ein Fleischsüpplein mit Schnittlauch drauf. Was ihr mehr esset, davon wird nur der Lindwurm größer, also dass er Euch die Leber erdrückt, und der Schneider hat Euch nimmer viel anzumessen, aber der Schreiner. Dies ist mein Rat, und wenn Ihr mir nicht folgt, so hört Ihr im andern Frühjahr den Kuckuck nimmer schreien. Tut, was ihr wollt!"*

Als der Patient so mit ihm reden hörte, ließ er sich sogleich den andern Morgen die Stiefel salben und machte sich auf den Weg, wie ihm der Doktor befohlen hatte.

Den ersten Tag ging er so langsam, dass wohl eine Schnecke hätte können sein Vorreiter sein, und wer ihn grüßte, dem dankte er nicht, und wo ein Würmlein auf der Erde kroch, das zertrat er. Aber schon am zweiten und am dritten Morgen kam es ihm vor, als wenn

die Vögel schon lange nimmer so lieblich gesungen hätten wie heut, und der Tau schien ihm so frisch und die Kornrosen im Feld so rot, und alle Leute, die ihm begegneten, sahen so freundlich aus, und er auch, und alle Morgen, wenn er aus der Herberge ausging, war's schöner, und er ging leichter und munterer dahin, und als er am achtzehnten Tage in der Stadt des Arztes ankam und den andern Morgen aufstand, war es ihm so wohl, dass er sagte: *“Ich hätte zu keiner ungeschickteren Zeit können gesund werden als jetzt, wo ich zum Doktor soll. Wenn's mir doch nur ein wenig in den Ohren brauste, oder das Herzwasser lief mir.”* Als er zum Doktor kam, nahm ihn der Doktor bei der Hand und sagte ihm: *“Jetzt erzählt mir denn noch einmal von Grund aus, was Euch fehlt.”*

Da sagte er: *“Herr Doktor, mir fehlt gottlob nichts, und wenn Ihr so gesund seid wie ich, so soll's mich freuen.”* Der Doktor sagte: *“Das hat Euch ein guter Geist geraten, dass Ihr meinem Rat gefolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden. Aber ihr habt noch Eier im Leib, deswegen **müßt ihr wieder zu Fuß heimgehen und daheim fleißig Holz sägen**, das niemand sieht, und nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht ausschlupfen, so könnt Ihr ein alter Mann werden”*, und lächelte dazu.

Aber der reiche Fremdling sagte: *“Herr Doktor, ihr seid ein feiner Kauz, und ich versteh Euch wohl”*, und hat nachher dem Rat gefolgt und 87 Jahre 4 Monate 10 Tage gelebt wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahr dem Arzt 20 Dublonen zum Gruß geschickt.

d) *Der Zauberer*

Der Mullah, ein Prediger, wollte für seine Frau Nüsse holen, denn sie hatte ihm versprochen, Fesenjan, ein Gericht, das mit Nüssen zubereitet wird, zu kochen.

In der Vorfreude auf seine Liebesspeise griff der Mullah tief in den Nußkrug und faßte so viele Nüsse, wie er nur mit der Hand erreichen konnte.

Als er versuchte, den Arm aus dem Krug herauszuziehen, gelang es ihm nicht.

So sehr er auch zog und zerrte, der Krug gab seine Hand nicht frei.

Er jammerte, stöhnte, fluchte, wie ein Mullah es eigentlich nicht tun sollte, aber nichts half.

Auch als seine Frau den Krug nahm und mit der Gewalt ihres Gewichtes daran zog, nützte dies nichts.

Die Hand blieb fest in dem Hals des Kruges stecken.

Nach vielem vergeblichen Mühen riefen sie ihre Nachbarn zu Hilfe.

Alle verfolgten voller Interesse das Schauspiel, das sich ihnen bot.

Einer der Nachbarn schaute sich den Schaden an

und fragte den Mullah, wie dies Mißgeschick geschehen konnte.

Mit weinerlicher Stimme und verzweifelm Stöhnen berichtete der Mullah übers Unglück.

Der Nachbar sagte: *“Ich helfe dir, wenn du genau das tust, was ich dir sage!”*

“Mit Handkuß mache ich das, was du mir sagst, wenn du mich nur von diesem Ungeheuer von Krug befreist.”

*“Dann **schiebe deinen Arm wieder in den Krug hinein.**”*

Dem Mullah kam dies erstaunlich vor, denn warum sollte er mit dem Arm in den Krug hineinfahren, wo er ihn doch heraus haben wollte.

Doch er tat, wie ihm geheißen.

Der Nachbar fuhr fort: *“Öffne deine Hand, und **lasse die Nüsse fallen, die du festhältst.**”*

Dieses Ansinnen erregte den Unwillen des Mullah,

wollte er doch gerade die Nüsse für seine Liebesspeise herausholen,

und jetzt sollte er sie einfach fallen lassen.

Widerwillig folgte er den Anweisungen seines Helfers.

Der sagte: *“Mach deine Hand ganz schmal und ziehe sie langsam aus dem Krug heraus.”*

Und siehe, der Mullah tat, wie ihm geheißen.

Ohne Schwierigkeiten zog er seine Hand aus dem Krug.

Ganz zufrieden war er aber noch nicht.

“Meine Hand ist jetzt frei, wo bleiben aber meine Nüsse?”

Da nahm der Nachbar den Krug, kippte ihn um

und ließ so viele Nüsse herausrollen, wie der Mullah brauchte.

Mit größer werdenden Augen und vor Erstaunen geöffnetem Mund sah der Mullah zu

und sagte: *“Bist du ein Zauberer?”*

(aus: N.Peseschian, “Der Kaufmann und der Papagei”, Frankfurt/M. 1979, S.58)

11. Ein Gebet für Menschen, die Hilfe für ihre Seele suchen

Du Geistliche des Universums („Lieber Gott“),

Schenke meiner unsterblichen Seele / der unsterblichen Seele von Frau/Herrn
Deine Gnade und Deine unendliche Liebe,
die alles Leiden heilen kann oder ertragen lässt.

Schenke mir / ihr die Möglichkeit,
an Deine Liebe zu glauben.

In Deiner Liebe ist alle irdische Erleben aufgehoben:

- Freude und Leid,
- Stärken und Schwächen,
- Klarheit und Verwirrung,
- Lieben und Versagen,
- liebendes und liebloses Denken.

Durch Deine Liebe
lebt meine Seele / die Seele von Frau/Herrn
in ewiger Einheit.

Schenke mir / Frau/Herrn die seelische Stärke,
mein/ihr ganzes Leben zu bejahen.