

DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de

AUSGABE WÜRTTEMBERG NORD

*EUR 4,-



DIE VIER PHASEN EINER KRISE – Interview mit der Homöopathin und Autorin Dr. phil. ROSINA SONNENSCHMIDT

DIE FÜNF URELEMENTE DES LEBENS
oder: Was die Welt im Innersten zusammenhält

DER MYTHOS (VON) DER ROMANTISCHEN LIEBE
und ihre spirituelle Dimension

SOZIALE DREIGLIEDERUNG
Basis für eine gerechtere Gesellschaft



*** PFERDE SPIEGELN DIE MENSCHLICHE SEELE**
Interview mit der Pferdebotschafterin SABINE BETZ

ISSN: 1869-0300

naturscheck winter 2021



Psychotherapie und Spiritualität *oder* »Liebe ist die materielle Struktur des Universums«

Wir leben in einem säkularen Zeitalter. Werte und Leitbilder werden heute im öffentlichen Raum primär rational und ökonomisch begründet. Eine religiöse Grundhaltung oder die aus dem eigenen Inneren aufsteigende Spiritualität können allerdings zwei elementare menschliche Bedürfnisse befriedigen, auf die eine säkulare Gesellschaft keine Antwort weiß: Wie können wir trotz unserer tief verwurzelten egoistischen und gewalttätigen Impulse harmonisch in Gemeinschaften und herzverbunden zusammenleben? Und wie können wir unserer Endlichkeit, dem ungerechten Leiden und dem Schmerz standhalten, ohne zu verzweifeln?



Für eine größer werdende Gruppe von Menschen werden religiöse oder spirituelle Sinndeutungen – oftmals nicht konfessionell gebunden – gerade heute in allen Lebensbereichen immer relevanter. Dieser Anteil ist in den letzten Jahren angestiegen und wird noch weiter wachsen.

In Bezug auf psychologische Beratung und Therapie sind unterschiedliche Auffassungen bedeutsam. Je nach Rollenverständnis arbeitet die gleiche Berufsgruppe – trotz mancher Gemeinsamkeiten – in ganz verschiedenen Kontexten, weil sich ihre Voraussetzungen, Bedingungen und Absichten in vielerlei Hinsicht unterscheiden:

Als »Sinnkonstruktivismus« bezeichnen sie die Strategie von säkularen Menschen, die sich keiner höheren Macht verpflichtet fühlen. Angesichts des Tragischen und Absurden im Leben seien sie vor die Notwendigkeit gestellt, in existenziellen Krisen selber einen per-

sönlichen Sinn zu entwickeln, d. h. zu konstruieren.

Als »Sinnobjektivismus« bezeichnen sie die Strategie von religiösen Menschen, die sich einer »höheren Macht« verpflichtet fühlen, also »religiös bzw. spirituell« sind. Diese Menschen verfügen in der Regel über einen persönlichen Interpretationsrahmen bzw. entsprechende spirituelle Tiefenerfahrungen, die die existenzielle Krisenbewältigung erleichtern.

Psychotherapeuten/innen,

die Menschen in Sinnkrisen helfen möchten, benötigen im Hinblick auf das benannte Thema besondere Qualitäten:

Die erste ist »reflektierte Zurückhaltung«. Der Therapeut muß seine eigenen Werte und weltanschaulichen Perspektiven so gut kennen, daß diese ihm bei der Be-

gegnung mit einem von ihm begleiteten Menschen nicht (mehr oder weniger subtil) in die Quere kommen. Der Therapeut sollte dabei aktiv hilfreich sein, den Klienten bei seiner Suche nach einem sinnstiftenden und lebhaften Weltbild im Allgemeinen und tragfähigen Werten im Besonderen zu unterstützen.

Viele Menschen sind auf der Suche nach einem »ultimativen Retter« – einer Instanz, die »höher« oder »weiser« ist als sie selbst, um Geborgenheit und Schutz bei ihm/ihr zu finden. Hier ist es wichtig, offen und fest zur eigenen Begrenztheit zu stehen und keine Illusionen zu wecken. So kann dem ratsuchenden Menschen verdeutlicht werden, was ihn beim Therapeuten erwartet – nämlich ein tabu- und Doktrin-freier »Forschungsraum« zur inneren Auseinandersetzung mit der Sinnfrage.

Ausgehend von dieser Grundhaltung kann die eigentliche Arbeit beginnen: Welche Weltanschauung hat der begleitete Mensch? Ist er gläubig/religiös/spirituell oder nicht? Schöpft er aus eigener, erlebter Glaubenserfahrung? Gibt es Tätigkeiten, Erlebnisse oder irgendetwas anderes, das von sich aus von ihm als wertvoll oder sinnvoll erlebt wird?

Um die Bewältigung von Sinnkrisen besser unterstützen zu können, braucht es eines Dritten, was sich aus der Begegnung heraus eröffnet und leuchtend den Weg zeigt. Die Postmoderne ist geprägt von einer Vielfalt an unterschiedli-

chen Lebensentwürfen und konkurrierenden Sinndeutungen, die auch für Psychotherapeuten neue Herausforderungen birgt. Wie gehe ich mit fremden Glaubensüberzeugungen um? Woran erkenne ich, ob sie eher heilsam-stabilisierend oder krank-machend-destruktiv sind? Kann ich das überhaupt so einfach erkennen?

Im Fokus unserer Praxis

steht die psychotherapeutische Begleitung von Menschen in Krisen, mit Depressionen, mit Angst- und Persönlichkeitsstörungen, mit Streßerkrankungen, bei emotionaler Instabilität, Selbstwertthemen, Sinnfragen und Grenzerfahrungen. In unserem Sinne bedeutet Spiritualität hierbei in der Therapie und Beratung: ein übergeordneter, positiver, integrativer und dogmenfreier Prozeß aus Denken, Fühlen und Sein mit dem Ziel, dem Sein in uns selbst näherzukommen, welches er/sie, neben der persönlichen Ebene, in der Tiefe erfährt.

Unser Ziel ist es, den Menschen in seiner Gesamtheit einschließlich seiner spirituellen Dimension zu begreifen und zu begleiten, um ihm/ihr dabei zu helfen, unser wahres Menschsein in allen Dimensionen für unser individuelles Leben zu erschließen. Im Fokus einer alltagsrelevanten, erfahrungsbasierten Spiritualität steht kein Glaubenssystem, son-

dern vielmehr eine in jedem Menschen angelegte Erfahrungs- und Bewußtseinsmöglichkeit.

Dabei muß betont werden, daß das Ziel der Spiritualität innerhalb des therapeutischen oder beratenden Rahmens nicht identisch ist mit der, in der Spiritualität vorrangig angestrebten Auflösung der Ich-Persönlichkeit im Sinne eines sogenannten »Erwachens«, sondern in einer positiven Ich-Stabilisierung und Flexibilisierung der Ich-Persönlichkeit durch die erfahrbare Seinsebene liegt.

Diese Seinsebene wird im Menschen als still, friedlich, liebend, mitfühlend, frei, freudvoll, sinnhaft, angstfrei und oftmals als lichtvoll wahrgenommen. Wann immer der Mensch diese Ebene betritt, fühlt er sich angenommen, lebendig und kohärent. Er erhält Inspiration und Energie, sich dem Alltag mit seinen Problemen zu stellen.

Diese Ebene stellt die innere Grundlage dar für seelisch wirksame Tugenden wie Dankbarkeit, Verbundenheit, Weisheit, Mitgefühl, Empathie, Güte, Hingabe, Demut, Selbstwirksamkeit, Großzügigkeit, Wertschätzung, Vergebung und Friedfertigkeit. Spiritualität beschreibt somit eine individuelle Erfahrung, die jedoch zu einer objektiven Verhaltensänderung und sogar zu einer positiv veränderten Biologie des Menschen führen kann. In der Spiritualität macht der Mensch die Erfahrung, daß er weit mehr ist als seine biologische und kognitive Existenz. In dieser Erfahrung kann er sich zu tiefst verankern und Mut, Hoffnung und Kraft zur Lösung seiner Probleme, oder besser, seiner Aufgaben finden.

In dieser Erfahrung erfährt sich der Mensch über seine individuell konditionierte Persönlichkeit hinaus und kann sich als ein Teil eines umfassenden geistigen Feldes wahrnehmen und im besten Falle Lösungen in erweiterten Bewußtseinsebenen finden.

Es ist ebenso die Erfahrung von Klarheit, Weisheit und einer bedingungslosen Liebe, die ihm zuteilwerden kann. Spiritualität in

diesem Sinn ist somit unter anderem die Fähigkeit, eine größere, umfassendere Perspektive als die der geläufigen Persönlichkeit einzunehmen und somit das Wahrnehmungsfeld des Ich-Bewußtseins zu erweitern.

Erfahrbar wird Spiritualität als Verbundenheit mit sich selbst, mit der sozialen Umwelt, mit dem Ganzen und darüber hinaus als grenzenlose Liebe. Spiritualität entsteht im Gewahrwerden des Augenblicks und führt zu vermehrter Intuition, gesteigerter Kreativität, erhöhter Achtsamkeit, sowie in einer Offenheit und in einem Vertrauen dem Leben und allem Lebendigen gegenüber.

Unsere Arbeit basiert auf der Grundannahme,

daß der versperrte Zugang zu diesem ureigenen Sein eine der Hauptursachen für psychisches Leiden und Konflikte darstellt, und deshalb handelt es sich um einen Ansatz, der davon ausgeht, daß, wer diesen Zugang nicht parallel zum therapeutischen Prozeß im Fokus hat, die individuellen Probleme nicht nachhaltig lösen kann.

Aufgrund schmerzhafter Erfahrungen in der Vergangenheit, aber auch aus Unkenntnis der tieferen Wirklichkeit, wird das ursprüngliche Sein von begrenzenden Gedanken, Handlungen und Gefühlen überlagert und in seinem freien Ausdruck gehemmt. Der Zugang zum ursprünglichen Sein als Quelle für Entwicklung, Weisheit und letztlich Heilung bleibt weitgehend versperrt, und die Persönlichkeit muß im begrenzten Rahmen nach Lösungen suchen.

Der konfliktbehafteten Persönlichkeit mit ihren destruktiven Gedanken-, Handlungs- und Gefühlsebenen zu helfen, die Persönlichkeit in einem stimmigen Kontext zu stabilisieren, ist eine der Hauptaufgaben der Psychotherapie. Hierbei besteht das Ziel darin, daß der Klient ein Bewußtsein für

und einen Zugang zu seinen begrenzenden Impulsen entwickelt und neue Handlungsoptionen erprobt.

Eine der stärksten und häufigsten Ängste im Menschen, neben der Angst vor dem Tod, ist die Angst, nicht liebenswert, nicht gut genug zu sein und infolgedessen Verlust, Bestrafung oder Trennung zu erfahren.

In dem Versuch, eine Lösung zu finden, wird oftmals die Quelle des Seins übersehen. Blind für sein eigenes inneres Wesen, kreist der Mensch verzweifelt um sich selbst und verliert gerade dadurch sich selbst und die Offenheit für die Seinsebene, die Linderung und Heilung schenken kann. In der Erfahrung der Spiritualität, daß Liebe die wahre Natur des eigenen Seins und der Welt ist, oder wie Teilhard de Chardin, der Jesuit und Wissenschaftler, sagte: »Liebe ist die materielle Struktur des Universums«, kann der Mensch, neben den Interventionen der klassi-

schen Psychotherapie, auf Ressourcen innerhalb seines Seins zurückgreifen.

Erst durch die tiefere Erfahrung des Angenommenseins und der Liebe ist der Mensch in der Lage, sich der ganzen Wahrheit seines eigenen Lebens zu stellen und dem begrenzenden Schatten innerhalb der eigenen Persönlichkeit zu begegnen. In der Erfahrung von Liebe kann das eigene Leben wahrhafter gewagt werden, ohne die lähmende Angst vor Trennung, Fehlern oder Schuld.

Spiritualität in der Therapie

Genau hier setzt auf Klienten-Ebene und in der Beratung unser Verständnis von »Spiritualität in der Therapie« an. Durch eine Vielzahl von Interventionen und Übungen wird der Mensch in die verschiedenen Bewußtseinsräume geleitet, in denen er selbst unver-

Der Rappenhof:
Ihr Tagungshotel
und Restaurant
mit den
besten Produkten
und Weinen
aus dem Ländle.

Genießen Sie drinnen
und draußen
herrliche Ausblicke
auf Weinsberg und
die Burg Weibertreu.



Rappenhof *S Hotel und Gutsgaststätte**
Rappenhofweg 1 74189 Weinsberg

Tel: 07134/5190 Fax: 07134/51955

DE-ÖKO-006

www.rappenhof.de rezeption@rappenhof.de



stellt die verschiedenen Aspekte des Seins explorieren kann. Dabei steht im Fokus von Einzel- und Gruppenprozessen, das Initiieren und Einüben der Erfahrung von Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Dankbarkeit, Güte, Demut, Großzügigkeit, Vergebung und Friedfertigkeit. Aus diesem inneren Raum können Probleme oft in einem größeren Bezugsrahmen gelöst und innerer Streß reduziert werden.

Der andere entscheidende Aspekt von »Spiritualität in der Therapie« bezieht sich auf die Ebene des Therapeuten selbst. Je mehr der Therapeut selbst in der Lage ist, heilende innere Räume zu betreten, diese zu modulieren und bei Bedarf zu verstärken, desto mehr kann er diese Räume im Klienten selbst öffnen helfen, bzw. für diesen in seiner Person eine Einladung »aussprechen«.

So wie wir uns neben einer unruhigen Person unruhig fühlen, so können wir uns neben einer friedlichen Person friedvoller fühlen. Dabei kommt es zu einer Überlagerung von heilsamen Bewußtseinsfeldern, die ermöglichen, das Feld des Klienten zu stabilisieren und ihn zu neuen heilenden Erfahrungen zu befähigen.

Desweiteren hält der in der

Liebe verankerte Therapeut den größeren Bezugsrahmen für den Klienten und reduziert ihn nicht auf sein momentanes persönliches Leid. Allein dieser größere Bezugsrahmen, in dem ein Therapeut tätig ist, erzeugt zutiefst heilende Qualitäten und bietet dem Klienten eine energetische Orientierung. Der Therapeut ist also, neben seiner fachlichen Kompetenz und seinen Interventionen, im Idealfall ein Mensch, der sein Gegenüber so lange im übertragenen Sinne authentisch lieben kann, bis der Klient selbst in der Lage ist, sich an seine eigene Liebe zu erinnern und diese in ihm die Führung übernimmt.

Oder anderes gesagt: Den Geist zu dem innersten Selbst hinzuführen, wo Wunder möglich werden und die blockierende Angst nicht überleben kann, ist die Aufgabe eines Therapeuten, der neben seinem Fachwissen auch in spirituellen Bewußtseinsfeldern verankert ist.

Zusammenfassend läßt sich also sagen,

daß Herzens- und Bewußtseinsqualitäten eminent unterschätzte Wirkungs-faktoren in The-

rapie und Beratung sind. Unser Bewußtseinsfeld, das Feld, in dem der Therapeut oder jeder Einzelne agiert, ist maßgeblich für das innere Empfinden und den Heilvorgang mitverantwortlich und somit zutiefst zukunfts-gestaltend.

Nur in der Stille, im Zustand des entspannten Seins, können Sie lernen, Ihrer inneren Stimme zu folgen. Erst im Einklang mit einer großen Kraft, die uns alle umgibt, entstehen großartige Veränderungen und Impulse, die dann von der inneren Quelle des Menschen kommen können. Persönliches und universelles Herz werden hier eins.

Liebe ist auf diesem Weg das vollkommenste Hilfsmittel, sie ist gelebtes Interesse, Sinn, die stärkste Verteidigung und die einzige Sicherheit. Liebe ist letztendlich die einzige Autorität, der es sich lohnt zu folgen. Liebe ist die Basis, auf der wir alle stehen. Von dieser Liebe sind wir eingeladen, uns wieder zu ihr hinzuentwickeln. Aus unserer persönlichen Sicht und in unserer Welt gilt immer noch »Das Heilende ist die Liebe von Seele zu Seele, von Mensch zu Mensch.«

In diesem Sinne ist es erforderlich,

unser Bewußtsein zu schulen und tiefere Ebenen unseres Menschseins zu erschließen. Es bedarf einer Rückkehr des Menschen zu sich selbst, einer Rückkehr zum Sinn, einer Verbundenheit mit dem Leben. Es bedarf einer alltagstauglichen Seelenkompetenz und Anbindung an die in jedem Menschen angelegte Spiritualität. Verbunden mit dem Wunsch, dem Menschen in der Begegnung das Wissen einer nachhaltigen Seelenkompetenz zu eröffnen, und ihn darin zu unterstützen, seine ganz eigene, persönliche, ganzheitliche, umfassende Persönlichkeits- und Bewußtseinsentwicklung als Aufgabe zu bejahen, und aus einer erweiterten Wahrnehmungskompetenz sowie der Entfaltung von tragfähigen Herzens- und Bewußtseinsqualitäten im Sinne einer erfahrbaren Spiritualität zu schöpfen.

Wir unterstützen Menschen auf ihrem Weg, in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und eben auch bei der Findung einer alltagstauglichen, für sie selbst hilfreichen, selbst entwickelten Spiritualität, sowie bei der Entwicklung von tragenden Herzens- und Bewußtseinsqualitäten. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, gerade auch non-verbale Energieaspekte und deren Einfluß auf unser Leben zu beleuchten, sowie Menschen bei der Entwicklung von emotionaler und spiritueller Intelligenz zu begleiten. Dabei spielt unter anderem auch die klare und strukturierte Darstellung von neurobiologischen, verhaltenserlernten, energetischen und körperorientierten Zusammenhängen eine wichtige Rolle für uns.

Außerdem sind uns in unserer Arbeit die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität, und die Dialektik von Selbstverantwortung und der Erfahrung von Gnade wesentlich. Wie Marianne Williamson sind auch wir der felsenfesten Überzeugung: »Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten.«

Autoren:

Joachim Armbrust & Sandra Rose

Weitere Informationen

www.Punkt-genau-seminare.de



Punkt-Genau-Seminare



Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Sandra Rose
Joachim Armbrust

Aufstellungsarbeit mit Großfamilien oder Gruppenzusammenhängen
Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen

Dialogische Organisationsentwicklung in Unternehmen

Paarworkshops für befreundete Paare

Mediation und Konfliktmanagement

Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene

Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater

Beginn: 20., 21. u. 22. Mai 2022

jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung

Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.

Tel.: 07906/9417774

Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038

E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de

www.Punkt-genau-seminare.de