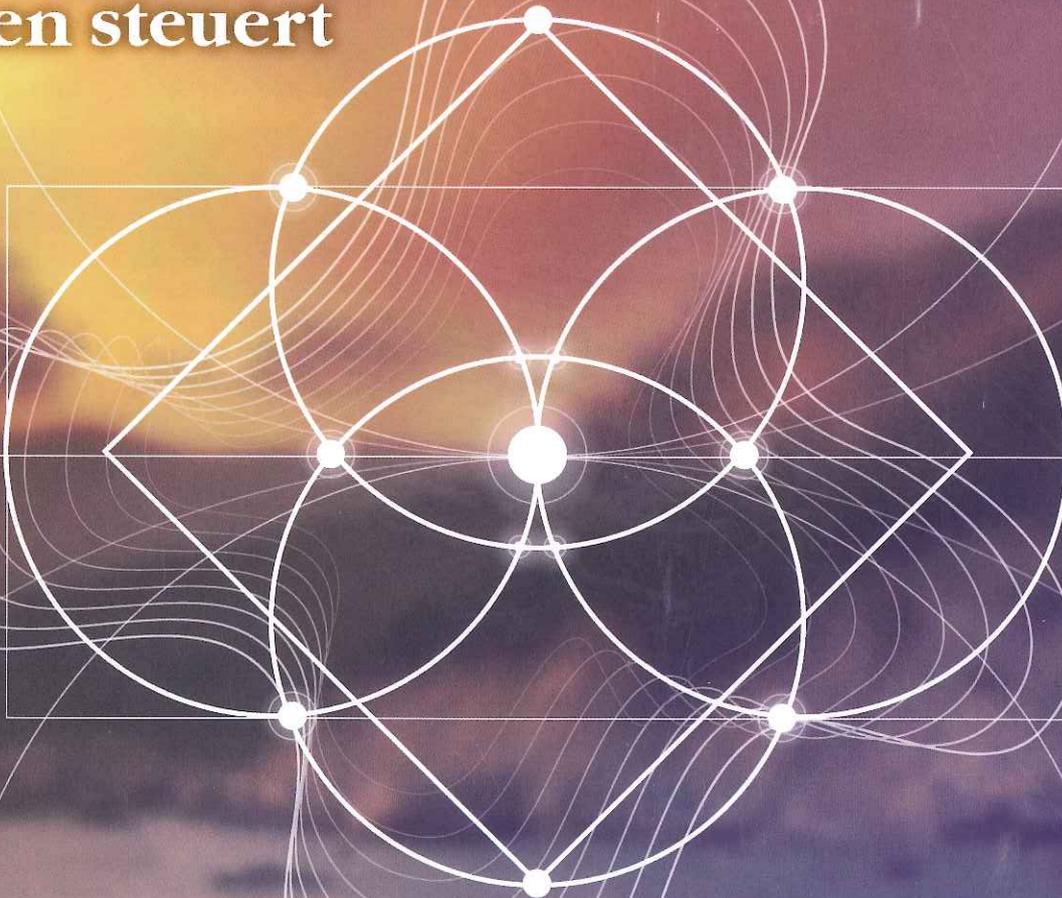


GESUND & BEWUSST *Dein Gesundheitsgruß*

## Wie unser Bewußtsein unser Denken steuert



## Leben im Einklang mit den Naturgesetzen

Psychotherapie und Spiritualität

Ayurveda im Winter

Adlerholz

Gesundheitsentwicklung nach Katja E. Abt

Teil 3: Chlorella

Manukahonig

Pflanzenprofil



Galgant

# Psychotherapie und Spiritualität

Joachim Armbrust

**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 zusammen leben? 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 persönlichen 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.

## **Forschungsraum innerer Auseinandersetzung**

Ein Psychotherapeut, der den Menschen in Sinnkrisen helfen möchte, benötigt im Hinblick auf das benannte Thema besondere Qualitäten.

„Reflektierte Zurückhaltung“: Der Therapeut muß seine eigenen Werte und weltanschaulichen Perspektiven so gut kennen, daß diese ihm bei der Begegnung mit einem von ihm begleiteten Menschen nicht (mehr oder weniger subtil) in die Quere kommen. Der Therapeut sollte dabei aktiv behilflich 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 doktrinfreier „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 einen Außenstehenden. Die Postmoderne ist geprägt von einer Vielfalt an unterschiedlichen Lebensentwürfen und konkurrierenden Sinndeutungen, die auch für Psychotherapeuten neue Herausforderungen in sich birgt. Wie gehe ich mit fremden Glaubensüberzeugungen um? Woran erkenne ich, ob sie eher heilsam-stabilisierend oder krankmachend-destruktiv sind? Kann ich das überhaupt so einfach erkennen?

## **Begleitung statt Beherrschung**

Im Fokus meiner Praxis steht die psychotherapeutische Begleitung von Menschen in Krisen, mit Depressionen, mit Angst- und Persönlichkeitsstörungen, mit Streberkrankungen; bei emotionaler Instabilität, Selbstwertthemen, Sinnfragen und Grenzerfahrungen. Für mich als Therapeut bedeutet Spiritualität in der Beraterisch-therapeutischen Begleitung, einen übergeordneten, positiven, integrativen und dogmenfreien Prozeß aus Denken, Fühlen und Sein anzustoßen. Mit dem Ziel, dem Sein in sich selbst näherzukommen, das er - neben der persönlichen Ebene - in der Tiefe erfährt.

Mein Ziel ist es, den Menschen in seiner Gesamtheit einschließlich seiner spirituellen Dimension zu begreifen und zu begleiten, um dabei zu helfen, sein wahres Menschsein in allen Dimensionen für unser individuelles Leben zu erschließen. Im Fokus einer alltagsrelevanten, erfahrungsbasierten Spiritualität steht kein Glaubenssystem, sondern 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 dem in der Spiritualität vorrangig angestrebten Auflösung der Ich-Persönlichkeit im Sinne eines sogenannten „Erwachens“, sondern liegt in einer positiven Ich-Stabilisierung und Flexibilisierung der Ich-Persönlichkeit durch die erfahrbare Seinsebene. Diese 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.

### Erkenne dein Selbst

Diese Ebene stellt die innere Grundlage für seelisch wirksame Tugenden dar: Dankbarkeit, Verbundenheit, Weisheit, Mitgefühl, Empathie, Güte, Hingabe, Demut, Selbstwirksamkeit, Großzügigkeit, 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 zutiefst verankern und Mut, Hoffnung und Kraft zur Lösung seiner Probleme, oder besser, seiner Aufgaben finden. So 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. Erfahbar 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; in das Vertrauen und in eine Offenheit dem Leben und allem Lebendigen gegenüber.

Meine 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

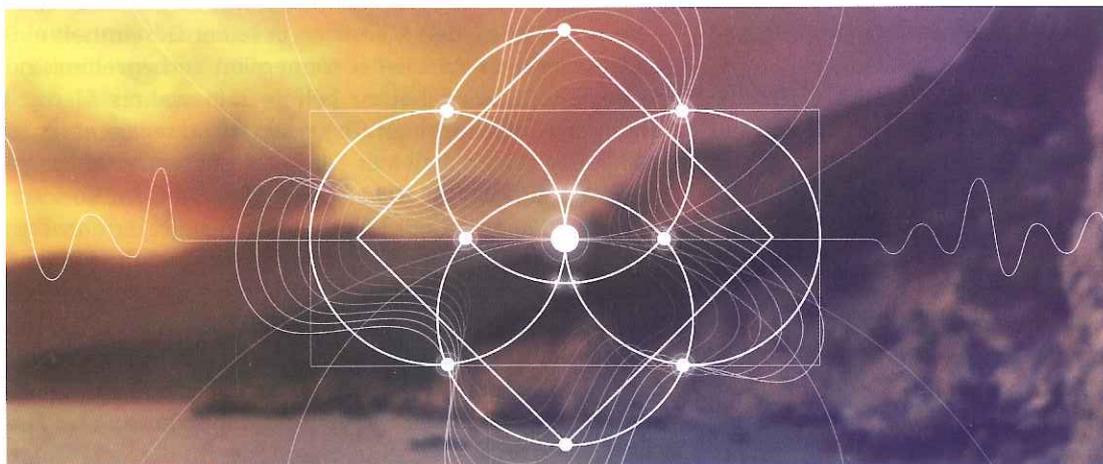
von begrenzenden Gedanken, Handlungen und Gefühlen überlagert und in seinem freien Ausdruck gehemmt. Der Zugang zum ursprünglichen Sein als Quelle für Entwicklung, Weisheit und letztlich Heilung bleibt weitgehend versperrt, und die Persönlichkeit muß im begrenzten Rahmen nach Lösungen suchen. Der konfliktbehafteten Persönlichkeit mit ihren destruktiven Gedanken-, Handlungs- und Gefühlsfeldern 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.

### Quelle des Seins

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 klassischen 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. Genau hier setzt auf Klienten-Ebene und in der Beratung mein 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 unverstellt 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 kann innerer Streß reduziert werden.

Der andere entscheidende Aspekt von „Spiritualität in der Therapie“ bezieht sich auf die Ebene des Therapeuten. Je mehr der Therapeut



Resonanz. Beste Voraussetzung zwischen Klient und Therapeut.

selbst in der Lage ist, eigene 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.

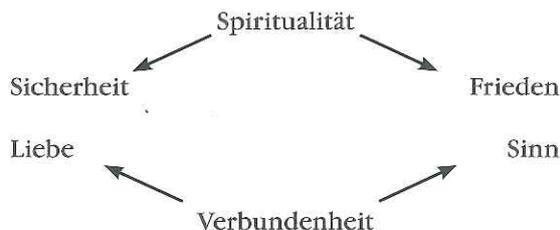
### In der Liebe verankert

Des Weiteren 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 hinzufügen, wo Wunder möglich werden und die blockierende Angst nicht überleben kann, ist die Aufgabe eines Therapeuten, der neben seinem Fachwissen in spirituellen Bewußtseinsfeldern verankert ist. Zusammenfassend läßt sich also sagen, daß Herzens- und Bewußtseinsqualitäten eminent unterschätzte Wirkungsfaktoren in Therapie 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, kann gelernt werden, der inneren Stimme zu folgen. Erst im Einklang mit einer großen Kraft, die uns alle umgibt, entstehen großartige Veränderungen und Impulse, die nur von der inneren Quelle des Menschen kommen können. 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. Zu dieser Liebe sind wir eingeladen, uns wieder hin zu entwickeln. Aus meiner persönlichen Sicht und in meiner Welt gilt immer noch „Das Heilende ist die Liebe von Seele zu Seele, von Mensch zu Mensch.“

### Sag Ja zum Leben

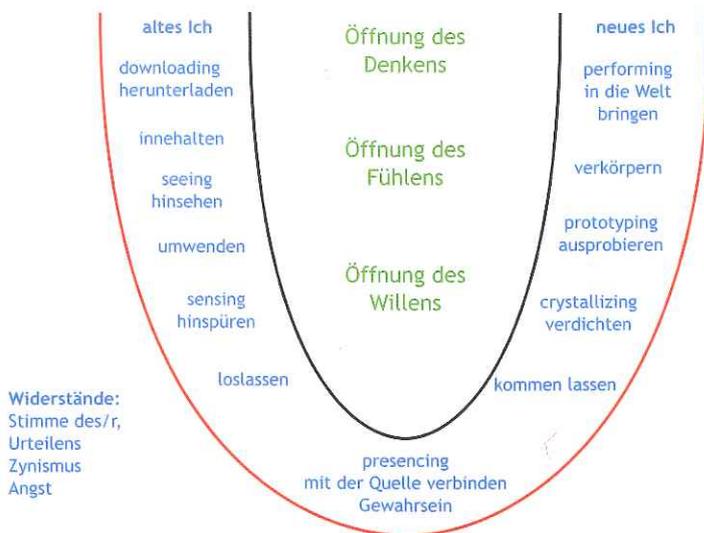
In diesem Sinne ist es erforderlich, unser Bewußtsein zu



schulen und tiefere Ebenen unseres Menschseins zu erschließen. Es bedarf einer Rückkehr des Menschen zu sich selbst, einer Rückkehr zum Sinn, zu 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.

Ich unterstütze 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. Ich sehe es als meine 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 mich. Außerdem sind mir in meiner Arbeit die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität, und die Dialektik von Selbstverantwortung und der Erfahrung von Gnade wesentlich.

Ich bin der festen Überzeugung: „Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten“, wie es Marianne Williamson einmal sagte. Das Schaubild von Otto Scharmer beschreibt den Prozeß in wunderbarer Weise, den wir durchlaufen, um dieses Leuchten aus uns heraus oder gemeinsam in der Gruppe zu erwecken.



Wer bin ich? Was ist meine Aufgabe? Was ist mein Ding?



## 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](http://www.Punkt-genau-seminare.de)