

Aus „Salutogenese. Gesundung mit Homöopathie und Psychotherapie“ von Beata Schnebel

Einleitung (S. 7-11 und S. 18-19)

Viele unterschiedliche Behandlungsformen sind in der über Jahrtausende währenden Geschichte der Medizin entwickelt worden. Die Chinesen, die Perser, die Ägypter, die Inder und das antike Griechenland — alle alten Kulturen hatten ihre eigenen Therapiekonzepte für die Heilung einer Erkrankung. Im Mittelalter waren es Paracelsus, Hildegard von Bingen und viele andere, die eigene Heilverfahren entwickelten. Die älteste, ursprüngliche und noch heute existierende Heilmethode ist der Schamanismus. In den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Regionen dieser Welt gibt es Schamanen, die diese viele tausend Jahre alte Heilmethode mit ihren Ritualen praktizieren. Es sind die Naturvölker, die diese Verfahren allein durch mündliche Überlieferungen bewahrt haben und so wird sich ein authentischer Schamane nur in diesen Kulturkreisen finden. Die Methode der Geistheilung, die in unserer westlichen Kultur Anwendung findet und in manchen Aspekten dem Schamanismus ähnlich ist, hat ihre eigene Geschichte und Praxis. Diese Möglichkeiten der Heilung, die allein durch die Kraft des Geistes bewirkt wird, weisen auf die zentrale Bedeutung der geistigen Ebene hin, die dem menschlichen Sein innewohnt.

Unsere heutige, moderne Medizin ist vor allem von der allgemein üblichen und gesellschaftlich anerkannten, sogenannten Schulmedizin, der Allopathie, geprägt. Sie repräsentiert nach wie vor die Basis ärztlicher Praxis in unserem Gesundheitssystem und ist außer Frage eine notwendige und sinnvolle Form der Therapie in der Behandlung mannigfacher Erkrankungen. So zeigen sich ihre positiven Ergebnisse nicht nur in der Notfallmedizin, d.h. der Akutversorgung von Notfällen, oder bei Krankheiten, die eine chirurgische Intervention erfordern, sondern ebenso bei Krankheiten, bei denen eine Substitutionstherapie indiziert ist, wie zum Beispiel bei Diabetes mellitus oder bei einer Nebenniereninsuffizienz. Die Allopathie kann hier viel Positives leisten, stößt aber bei vielen anderen Erkrankungen an ihre klaren Grenzen, da sie in den meisten Fällen ausschließlich die körperliche Ebene behandelt.

Die Schulmedizin ist im Gegensatz zu vielen anderen wissenschaftlichen Disziplinen noch immer von einer eher materialistisch orientierten, deterministischen Betrachtungsweise bestimmt. Der Mensch ist aber nicht allein auf seinen Körper, also die Physis in seiner materiellen Existenz begrenzt. Er ist nicht nur eine funktionierende Maschine, die mechanisch repariert werden kann, sondern viele unterschiedliche Faktoren spielen für die Funktionen des Organismus eine Rolle und müssen daher in eine Behandlung miteinbezogen werden. Der physische Körper ist nur eine Ebene des menschlichen Seins, und solange der Mensch nur als ein körperliches, materielles Lebewesen mit diagnostizierten Mängeln gesehen wird, sind wir mit den Behandlungsformen der Allopathie einer seelenlosen Körpermedizin ausgeliefert.

Eine moderne, integrale Medizin erfordert, die Komplexität des Menschen mit all seinen Lebensbezügen anzuerkennen. Ernährungsgewohnheiten, körperliches Training und das psychosoziale und kulturelle Umfeld stehen in einer dynamischen Wechselwirkung zueinander und spielen eine bedeutende Rolle für die Entstehung von Krankheiten und sind daher in einer ganzheitlich orientierten Behandlung zu berücksichtigen. Nur die ganzheitliche Sicht ermöglicht ein Verständnis für die komplexen Vorgänge von Körper

und Geist und lässt eine komplementäre Therapieform entstehen. Der Mensch ist ein geistiges und nicht nur ein materielles Wesen, das sich durch die Existenz seines Körpers definiert. Es sind nicht allein molekulare und physikalische Wirkungen, mit denen die Funktionen des Körpers erklärt werden können, sondern ebenso seelische und geistige Einflüsse, die das Leben des Menschen bestimmen. Es ist also notwendig, den in der Schulmedizin herrschenden Reduktionismus zu überwinden und die unglückliche Trennung von Körper und Geist zu beenden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit nicht nur als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern bezieht viele zusätzliche Kriterien für ein umfassenderes Gesundheitsverständnis mit ein, die eine bedeutende Rolle für die Definition von Gesundheit spielen. Es sind die Lebensinhalte, die dem Menschen Sinn und Erfüllung geben und Aspekte wie Liebe, Glück, Lebensfreude und Kreativität, denen eine entscheidende Bedeutung beikommt.

In der Schulmedizin wird vor allem dem Körper und seinem Leiden Beachtung geschenkt, die Psychotherapie dagegen beschäftigt sich vorwiegend mit den Leiden der Seele. Beide Verfahren werden meistens einzeln und unabhängig voneinander angewendet. Die Schulmediziner berücksichtigen oft zu wenig die Wunden der Seele und die Psychotherapeuten haben häufig nicht genügend Kenntnisse über körperliche Erkrankungen. Der Körper und die Seele stehen jedoch in engem Zusammenhang zueinander und können nicht nur allein und isoliert voneinander betrachtet werden. Es ist der uralte Gedanke der Dualität von Geist und Körper, der in der Naturwissenschaft fest verankert ist. Beide sind zwar eigene, separate Ebenen des Seins, stehen aber zugleich in direkter gegenseitiger Abhängigkeit zueinander und nehmen wechselseitig aufeinander Einfluss. Der Körper ist Spiegel der Seele und der Körper steht in unmittelbarer Verbindung mit den Kräften des Geistes und der Seele. Die körperliche, materielle Ebene ist in allen Bereichen des Seins mit der geistigen und emotionalen Ebene verknüpft. Ein wichtiger Schritt für eine vernünftige Zukunft der Medizin ist, diese psychosomatische Einheit anzuerkennen.

Die Medizin muss ihre Sichtweise erweitern, um der Mannigfaltigkeit des menschlichen Seins gerecht zu werden und einen Paradigmenwechsel in den Humanwissenschaften vollziehen zu können. Die Existenz eines Menschen ist von vielen Aspekten und Einflüssen auf den unterschiedlichen Ebenen des Seins geprägt. Die emotionale und die mentale Erfahrungsebene spielen dabei eine wichtige und bedeutende Rolle. Genau diese Ebenen werden jedoch in der Schulmedizin immer noch zu wenig berücksichtigt. Nur in dem Bereich der Psychosomatik wird die emotionale und geistige Ebene als mögliche Ursache von Krankheit gesehen und in die Behandlung miteinbezogen. Zum Glück erfährt diese Richtung auch im Rahmen akademischer Forschung eine immer größer werdende Bedeutung. In diesem Bereich der Medizin wird die Verbindung von Körper und Geist untersucht und festgestellt, dass diese sowohl krankmachen als auch wesentlich zur Gesundwerdung beitragen kann.

Der Mensch bewegt sich in einem komplexen inneren und äußeren Umfeld. So können die Ursachen für eine Krankheit im körperlichen, biologischen oder im emotionalen, mentalen oder sozialen Bereich liegen. In der Diagnose und Behandlung ist daher eine multikausal orientierte Sichtweise notwendig, bei der die körperlichen und die genetischen Faktoren sowie die innerpsychischen Strukturen und soziale und kulturelle Einflüsse gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Ursachenforschung ist ein komplexes und weitreichendes Feld, dem man sich mit äußerster Sorgfalt widmen sollte und das

meist erst nach einem gewissen Zeitraum der Therapie erkannt werden kann. In der heutigen Zeit, in der der Einzelne immer mehr Einflüssen ausgesetzt ist und eine Fülle von Informationen zu verarbeiten hat, fällt es manchen Menschen zunehmend schwer, all dies zu verstehen und in ihr persönliches Leben zu integrieren. Das trifft insbesondere auf die Menschen zu, die unter lange anhaltenden psychischen Belastungssituationen leiden oder viele existentielle, kritische Ereignisse zu verarbeiten haben. Wenn über einen langen Zeitraum negativ Belastendes erlebt wird und sich dadurch eine Traumatisierung zeigt, kommt es zur Stagnation und Hemmung im eigenen Entwicklungsprozess. Das Gleiche gilt für Menschen, die permanent großen physischen Belastungen oder massiven Einschränkungen in ihrem Alltagsleben ausgesetzt sind, sei es aufgrund sozioökonomischer Belastungen oder anderer sozialer Faktoren. Für diese Menschen ist es schwierig, ein stabiles emotionales Gleichgewicht überhaupt entwickeln zu können oder zu halten.

Die Ursachen für psychische Erkrankungen lassen sich in jedem Lebensalter finden. Sie können in der frühkindlichen Entwicklung, in der Pubertät oder im Erwachsenenalter liegen. So wie die Ursache von Störungen in allen Lebensphasen liegen kann, so ist auch die Fähigkeit zur Weiterentwicklung in jedem Lebensalter gegeben, vorausgesetzt, derjenige ist dazu bereit und fähig, Konflikte zu erkennen und daran zu arbeiten. Forschungen in der Neurophysiologie weisen nach, dass es in jedem Lebensalter möglich ist, neue neuronale Verknüpfungen herzustellen und dass sich das Gehirn auch im Erwachsenenalter weiter entwickelt (Johann C. Rüegg: Gehirn, Psyche und Körper, Schattauer Verlag 2005. S. 133-136). Lernprozesse können also permanent stattfinden und neue Erkenntnisse hervorbringen. Das Sein eines Menschen ist nicht nur durch die Vergangenheit und die Gegenwart geprägt, sondern zeigt sich ebenso in der Orientierung und Zielsetzung für die Zukunft, die mit Aufgaben erfüllt ist, die dem eigenen Lebensweg Sinn geben.

Gesundheit ist nicht allein nur ein medizinischer Aspekt, sondern beinhaltet auch psychologische und philosophische Komponenten. Kant, der deutsche Philosoph der Aufklärung, hat die Philosophie als ein mögliches Arzneimittel bezeichnet (Immanuel Kant: Aphorismen, Diogenes Verlag 1996. S. 20). Dies besagt, dass die Reflexion über das Leben und den Sinn alles Seins hilft, den eigenen, authentischen Weg zu finden und ihn kreativ zu gestalten. Es ist also eine differenzierte und komplexe Herangehensweise nötig, um das Verhältnis von Gesundheit zu Krankheit zu verstehen.

(...)

Der einzelne Mensch hat viele Möglichkeiten, aktiv daran mitzuwirken, ein neues Gleichgewicht auf körperlicher und geistiger Ebene zu erlangen und einen Prozess der Bewusstseinsentwicklung zu initiieren. Dies beinhaltet, selbst Verantwortung zu übernehmen und einen Grad an Eigenkompetenz zu erlangen, die uns befähigt, Aufgaben und Probleme zu meistern. Nicht der Arzt oder der Therapeut wird uns heilen – sie dienen als Brückenbauer und Wegweiser, die uns helfen, den Weg zu gehen, das innere Selbst und den inneren Heiler zu finden.

Das Streben nach Entwicklung und Verfeinerung ist als Evolutionsimpuls ein immanentes Bedürfnis des Menschen. Es bedeutet die fortschreitende Selbstverwirklichung als Weg der Individuation zu gehen, der die gesellschaftlichen und äußeren Normen zwar miteinbezieht, aber gleichzeitig auch den eigenen authentischen Bedürfnissen und Zielen

gerecht wird. Der Prozess der Selbstverwirklichung und Bewusstseinsentwicklung ist ein spannender und interessanter Weg auf der Reise des Lebens. Die Achtsamkeit für den Körper und die Ernährung spielen dabei selbstverständlich eine wichtige Rolle. Die Synthese von Homöopathie und transpersonaler Psychotherapie als integrales Medizinmodell unterstützt die dynamische Wechselwirkung und Interaktion zwischen Körper und Geist und ist daher eine der möglichen Behandlungsmethoden, die der Komplexität des menschlichen Seins gerecht werden. Die Salutogenese (lat. salus: „Gesundheit“, „Wohlbefinden“ und -genese: „Geburt“, „Entstehung“) ist ein kontinuierlicher Prozess der Entwicklung und Veränderung in verschiedenen Bereichen des Seins. Neben dem körperlichen Wohlbefinden spielt das emotionale, mentale und existentielle Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Gesundheit und Gesundwerdung ist kein statischer Zustand, der zu irgendeiner Zeit in vollkommener Weise erreicht wird, sondern ist vielmehr ein lebendiger, dynamischer Prozess, der sich in der kontinuierlichen Entwicklung des Lebens vollzieht. Wesentliche Aspekte, die die Entstehung von Gesundheit fördern, sind die Realisation und Integration von Ressourcen und Potenzialen des Einzelnen, die für die eigene Entwicklung von Bedeutung sind. Die Ressourcen müssen angeregt werden, um den Gesundungsprozess zu unterstützen, Krankheit zu überwinden und Konflikten und Herausforderungen adäquat zu begegnen. Das Leben mit seinen Aufgaben wird nicht als Last empfunden, sondern Herausforderungen und Konflikte werden als Aufgaben gesehen, die zu meistern sind. Das Leben ist von Sinnhaftigkeit geprägt und das Erkennen der Sinnhaftigkeit gibt Erfüllung und Zufriedenheit.

In den folgenden Kapiteln wird anhand von exemplarischen Falldarstellungen gezeigt, wie mit einer konstitutionellen homöopathischen Behandlung und einer begleitenden transpersonalen Psychotherapie ein tiefer Prozess der Heilung erreicht wird. Diese Form der Behandlung ist multidimensional ausgerichtet und berührt viele Formen des individuellen Seins.

Die Patienten sind alle über einen längeren Zeitraum von etwa drei bis vier Jahren behandelt worden, da viele der tief sitzenden Konflikte und Hemmnisse lange Zeit der Behandlung brauchen, um sie aufzulösen und zu überwinden. Spontanheilungen, die sich gelegentlich auch beobachten lassen, sind hier nicht beschrieben, sondern allmähliche Prozesse der Entwicklung, die zur Lösung der Konflikte und zur stetigen Heilung der Erkrankung führen. Stufe für Stufe wird eine Verbesserung erreicht, jede aufbauend auf dem vorherigen Erfolg.

Im Anhang werden einige wichtige Grundlagen der Homöopathie und die theoretischen und praktischen Bezüge der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie erläutert, um dem Leser ein Verständnis für die Herangehensweise in den beiden unterschiedlichen Behandlungssystemen zu vermitteln.

Methodik der transpersonalen Psychotherapie (S. 234-241)

Die verschiedenen Methoden der transpersonalen Psychotherapie wie die Arbeit mit Träumen, Imagination oder kreatives Arbeiten öffnen die Pforten in das Reich der individuellen Psyche mit ihren unbewussten und bewussten Inhalten. Unterschiedliche Techniken von Atemübungen oder die Praxis spiritueller Disziplinen wie Hatha-Yoga und Meditation ermöglichen, die transpersonale Dimension erlebbar zu machen und sie in die

persönliche Erfahrung integrieren zu können. Die zahlreichen Ressourcen im Reich der menschlichen Psyche sollen angeregt werden, einen kontinuierlichen Entwicklungs- und Heilungsprozess zu fördern.

Mit der Gewissheit und Erfahrung, dass die menschliche Psyche ein kraftvolles Selbstheilungspotenzial besitzt und besonders die transpersonale Ebene eine bedeutende Quelle der Selbstheilungskräfte beinhaltet, vollzieht sich der Heilungsprozess durch einen dialektischen Austausch zwischen dem individuellen, personalen Bewusstsein und der transpersonalen Ebene, die als eine Art übergeordneter Einsicht in die allesumfassende, transzendente Natur allen Seins verstanden wird.

Die innere Offenheit des Therapeuten gegenüber dem Klienten und dem sich entfaltenden Prozess ist ein wesentliches Element in der therapeutischen Begegnung. So entsteht eine empathische Beziehung zwischen Patient und Therapeut, die sich als essentielle Basis für eine konstruktive Therapie erweist. Der Therapeut muss fähig sein, den Patienten in seinem inneren Wesen und seiner Einzigartigkeit zu erkennen und zu verstehen. Aufgabe dabei ist es, die gegenwärtige Situation im Gegenüber bedingungslos anzunehmen, sodass beim Patienten ein Gefühl von Vertrauen und Offenheit entsteht und er sich ermutigt sieht, sich in einer kontinuierlichen Selbstreflexion zu begegnen. So wird Raum und Zeit gegeben, die innere Stimme sprechen zu lassen, die der Stimme der Seele entspricht.

Der zeitliche Aufwand einer Behandlung ist davon abhängig, wie lange die Erkrankung oder psychische Störung bereits besteht und wieviele Beeinträchtigungen sich in der gesamten Lebenssituation gezeigt haben. Je größer die durch die Krankheit entstandenen Belastungen und Einschränkungen sind, umso längere Zeit wird in der Regel die Therapie in Anspruch nehmen.

Die vorhandenen Symptome werden als blockierte Energien verstanden, durch die die individuelle Problematik zum Ausdruck kommt, die aber gleichzeitig auch die Möglichkeit zur Transformation bieten. Es soll die Bereitschaft entwickelt werden, Zusammenhänge des eigenen Lebens zu verstehen und sowohl die komplexen, krankmachenden Faktoren als auch die heilsamen, gesundmachenden Inhalte und Ressourcen zu erkennen. Dies kann unter Umständen auch bedeuten, eigene Irrwege einzugestehen, Entscheidungen, die man bisher als richtig für den eigenen Lebensweg erachtet hat, nun als Fehleinschätzungen bzw. falsche Sichtweisen zu bewerten. Oftmals ist die Ursache für eine länger bestehende Störung in einem komplexen Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Aspekte zu finden, sodass man vorsichtig mit allzu schnellen Ursachenzuschreibungen sein sollte. Meistens bedarf es einiger Zeit der Therapie, diese verursachenden Faktoren zu erkennen. Entscheidend dabei ist, dass der Klient auf dem Weg der Therapie selbst den Konflikt und die Ursachen erkennt, die zu der bestehenden Symptomatik geführt haben und nicht einfach die Interpretationen des Therapeuten übernimmt. Der Therapeut kann lediglich helfen, die Vorgänge zu entschlüsseln und wirkt dabei als Begleiter und Helfer. Der Patient selbst wird zum eigenen Heiler, wenn er der inneren Stimme Beachtung schenkt und den tiefen Kontakt mit seiner Seele und ihren Botschaften findet.

Ein physisches und psychisches Gleichgewicht zu erreichen, ist immer eine Herausforderung. Leben ist ein dynamischer Prozess und Erkrankung und Gesundung sind Teil dieses Prozesses. Ein Weg der Heilung wird dann möglich sein, wenn es gelingt, die Disharmonie und das Ungleichgewicht zu überwinden und ein neues harmonisches Gefüge körperlicher und seelischer Funktionen zu erlangen.

Während der Therapie können manchmal die bestehenden Symptome für kurze Zeit stärker werden und kommen dadurch klarer in das Bewusstsein. Die Symptome werden ebenso wie in der Homöopathie als die Sprache der Natur und als positive Phänomene betrachtet, mit denen der Organismus bestrebt ist, Gesundheit wieder herzustellen. Es ist ein möglicher Schritt in Richtung der Genesung, wenn sich die Symptome kurzfristig verstärken und anschließend allmählich überwunden werden. Ähnlich wie es nach der Einnahme einer homöopathischen Arznei, die das Energiefeld der Problematik berührt hat und mit ihm in Resonanz getreten ist, zunächst zu einer sogenannten Erstverschlimmerung der Symptomatik kommen kann, zeigt sich auch bei manchen Patienten während der psychotherapeutischen Arbeit ein ähnliches Phänomen. So ist zum Beispiel bei der Durchführung von Imaginationsritualen immer wieder zu beobachten, dass bestimmte Gefühle bei der Visualisierung belastender Erfahrungen zunächst kurzfristig verstärkt werden und erst im Laufe der Übung allmählich transformiert werden und sich nachfolgend Lösungswege offenbaren.

Ähnliches ist manchmal bei Träumen zu beobachten. In den Träumen werden belastende, innere Empfindungen verstärkt erlebt, wobei bestimmte Erfahrungsbereiche intensiviert werden. Das geschieht oftmals zu Beginn der Therapie. Im Verlauf der psychotherapeutischen Arbeit ist dann häufig zu beobachten, dass sich Traum inhalte und die damit verbundenen Gefühle verändern und sich klärende und entspannte Lebenssituationen in Traumbildern offenbaren. Auch in der Meditation können manchmal bestimmte Gefühle verstärkt werden, wobei gleichzeitig gelernt wird, diese zwar wahrzunehmen, jedoch nicht von ihnen gefangen zu sein und sie loslassen zu können. Die Erfahrung der transpersonalen Ebene, die in der Meditation erfahren wird, vermittelt dabei ein Gefühl von Vertrauen und die Einsicht, dass das Leben von Zusammenhängen gestaltet wird, die oft über das rein rationale Verständnis des Einzelnen hinausgehen.

Jeanne Achterberg, eine der führenden transpersonalen Psychotherapeuten in den USA beschreibt die transpersonale Medizin als ein Heilverfahren, das neben der Entwicklung des individuellen Selbst auch größere, globale und spirituelle Belange der menschlichen Psyche und der Gesellschaft mit einbezieht. Sie schreibt: *„Eine der grundlegenden Annahmen transpersonaler Medizin ist, dass ‚Etwas‘ – normalerweise Unsichtbares – in und zwischen Individuen übertragen wird, von Gott, oder von lebenden und nicht lebenden Kräften, die dem Heilungsprozess dienen. Dieses ‚Etwas‘ wird oft der Energie, einem Gebet, Träumen oder Visionen zugeordnet.“* (Rituals of Healing, Bantam Books 1994. S. 8)

Die Arbeit mit den Methoden der transpersonalen Psychotherapie setzt voraus, dass der Therapeut Wissen und Fähigkeiten in der Ich-Psychologie besitzt und gleichzeitig Erfahrungen und Einsichten in die transpersonale Dimension des Seins hat. Ein transpersonaler Therapeut muss auch in der Lage sein, die unterschiedlichen psychopathologischen Zustände zu klassifizieren, d.h. zum Beispiel zwischen einer Borderline Erkrankung oder einer Psychose und einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur unterscheiden können, um in einer angemessenen Form darauf zu reagieren. Bei diesen Erkrankungen muss eindeutig erkannt werden, dass es sich um Störungen in der Ich-Struktur handelt, die meist von infantilen Mustern geprägt sind und nicht mit reifen und integrierten, transpersonalen Erfahrungen verwechselt werden dürfen.

Ein Patient mit einer Borderline-Symptomatik muss zunächst in der allmählichen Entwicklung einer stabilen Ich-Struktur unterstützt werden, also eine stabile personale Ebene verwirklichen, bevor überhaupt eine adäquate Integration von transpersonalen

Erfahrungsinhalten stattfinden kann. Bei diesen Patienten und auch bei manchen psychotischen Krankheitsbildern ist zu beobachten, dass sie von Inhalten und Phantasien der unbewussten Psyche in ihrem Alltagsbewusstsein überwältigt sind, die häufig mit dem Bereich der transpersonalen Ebene verwechselt werden. Es ist die Fähigkeit verloren gegangen, zwischen Wahnphantasien und Realität zu unterscheiden. Bei einer narzisstischen Störung dagegen zeigt sich eine Ich-Inflation einhergehend mit Selbstüberschätzung, die von manchen Patienten selbst als eine Erfahrung von Ich-Transzendenz betrachtet wird. Eine solche Fehleinschätzung wird in Fachkreisen als geistiger oder spiritueller Hochmut bezeichnet. Es ist daher von großer Relevanz, über die notwendigen Kriterien der Differenzierung zu verfügen, um den Bereich des Unbewussten von der Ebene des Transpersonalen unterscheiden zu können.

Die transpersonale Psychotherapie arbeitet mit Methoden und Techniken der westlichen und der östlichen Psychologie. Die Entwicklung eines vertieften Gewahrseins und die Bewusstwerdung über die eigenen inneren bewussten und unbewussten Inhalte haben einen zentralen Stellenwert im therapeutischen Prozess. Heilendes Gewahrsein bedeutet die Bereitschaft, die Wahrheit über sich selbst in allen Bereichen zu sehen und zu akzeptieren. Es geht um die Fähigkeit, die emotionale oder mentale Ursache der Krankheit zu erkennen, an dieser zu arbeiten und wenn möglich, den Konflikt zu bereinigen. Meistens sind es nicht verarbeitete Konflikte oder traumatische Erfahrungen in der Kindheit, Jugend oder aber auch in späteren Lebensphasen, die zu psychischen Erkrankungen wie Angst, Panik oder Depressionen und dauerhaften Schuldgefühlen führen. Wenn diese Erfahrungsbereiche geleugnet oder verdrängt werden, ist oft zu beobachten, dass es zu einer Verlagerung in den Körper in Form einer psychosomatischen Erkrankung kommt.

Ein zentrales Anliegen der therapeutischen Arbeit ist es nun, herauszufinden, welche Erfahrungen und Ereignisse die möglichen Auslöser der Erkrankung sind und wie sie sich zeitlich entwickelt hat. Der Therapeut kann dabei Bedingungen schaffen und Hilfestellungen anbieten, die den Prozess der Gesundung initiieren und unterstützen, aber heil und gesund werden muss der Mensch aus sich selbst heraus, und das bedeutet, einen Zugang zu seinem eigenen inneren Wesenskern und seiner inneren Weisheit zu finden. Der Patient soll sich also nicht nur passiv in die Geschicke des Therapeuten begeben, sondern soweit wie möglich eine aktive Rolle im Behandlungsprozess spielen. Wenn wir das Leben als einen kontinuierlichen Evolutionsprozess anerkennen, erleben wir, dass jedes Ereignis einzigartig ist und uns die Möglichkeit für weitere Erfahrungen, Erkenntnisse und Einsichten gibt. Je mehr Bewusstheit sich in einem Kontinuum entwickelt, umso komplexer wird sich die Entwicklung des Individuums vollziehen können. Die Psychotherapie bietet verschiedene Werkzeuge an, um Zugang zu den inneren Welten zu schaffen und der eigenen inneren Stimme Gehör zu verleihen.

Die psychotherapeutischen Methoden wie Gesprächstherapie, kreatives Arbeiten oder die Praxis von spirituellen Disziplinen helfen, Klarheit über den innersten Wesenskern zu erlangen und die Tiefe der menschlichen Seele zu berühren. Welche dieser Methoden eingesetzt wird, hängt auch von der Art der psychischen Störung ab. So sollte bei Patienten mit schweren frühkindlichen Störungen keinesfalls zu Beginn der Therapie mit Meditation gearbeitet werden. Hier ist es erforderlich, mit Methoden zu arbeiten, die zunächst die personale, individuelle Ich-Struktur stabilisieren. Das wird also eher Verhaltenstherapie oder eine Gesprächstherapie sein. Bei diesen Patienten ist es auch

möglich, mit Körpertraining zu arbeiten, um ein bewusstes Gewahrsein für den Körper zu entwickeln, sei es durch sportliche Aktivität oder eben auch mit Hatha-Yoga. Kreatives Arbeiten bietet ebenfalls eine gute Möglichkeit, eigene Ressourcen zu aktivieren und nicht verarbeitete Traumata und Konflikte mit dem Ausdruck im kreativen Prozess zu bearbeiten. Bei einer existentiellen Lebenskrise wird der Schwerpunkt zunächst darin liegen, in gesprächstherapeutischen Sitzungen neue Sinnfindungen und Sinninhalte zu entdecken, die das persönliche Leben bereichern werden. Hier kann auch kreatives Arbeiten ein Instrument sein, das Zugang zu der inneren Quelle des Selbst schafft. Die Praxis der Meditation kann diese Menschen dabei unterstützen, andere Ebenen des Seins und des Bewusstseins zu erfahren und dabei ihre Sinndimensionen zu erweitern. Es ist also offensichtlich, dass in jedem Fall genau überlegt werden muss, welche der unterschiedlichen Verfahren und Methoden angewandt wird, um einen möglichst effektiven Therapieerfolg zu erreichen. Jedes Therapieverfahren hat auch seine eigenen Grenzen. Selbstverständlich spielt die jeweilige Motivation und Fähigkeit des Klienten eine entscheidende Rolle. Das Scheitern einer Behandlung wird entweder an den Grenzen der Fähigkeiten des jeweiligen Behandlers liegen oder an der fehlenden Bereitschaft des Klienten.

Die unterschiedlichen Verfahren der Psychotherapie wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie oder transpersonale Therapie unterscheiden sich zwar in ihrer Vorgehensweise, *„aber sie alle bringen in den Prozess eine Art konzentrierter Aufmerksamkeit ein, die den grundlegenden Rahmen ihrer Arbeit bildet“*, schreibt F. Vaughan (Heilung aus dem Inneren. S. 70). Sie betrachtet den Weg der Bewusstwerdung und der Bewusstseinsentwicklung als einen bedeutenden Schritt auf der evolutionären Reise in Richtung Heilung und Ganzheit, die beinhaltet, den Weg zu der eigenen Mitte zu gehen (Heilung aus dem Inneren, Rowohlt 1998. S. 70).

In der transpersonalen Psychotherapie erhält neben einer stabilen personalen Entwicklung der Wert der Erfahrung der transzendenten Ebene einen besonderen Stellenwert. Spiritualität wird ein wichtiger und bedeutender Teil der Seele. Transpersonale Erfahrungen sind eine Stufe in der menschlichen Evolution, die die Individualität, die Getrenntheit und gleichzeitig die Einheit allen Seins erkennen lassen.

[Link zum Buch](#)

Quelle: **www.transpersonal.de**