

***Psychologische Hilfe
zum Leben als Seele:
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

Giersmauer 1
33098 Paderborn

Telefon 05251 / 8786960

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

September 2009

Gliederung:	2
<i>Begrüßung und erste Einführung</i>	3
<i>Psychologische Hilfe für den weiteren Lebensweg suchen</i>	4
<i>Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg bieten</i>	5
<i>Selbstvorstellung: Meine Wege zu psychologischer Hilfe</i>	6
<i>Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick</i>	7
<i>Seelische Gesundheit durch alltägliche Handlungen fördern</i>	8
<i>Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen</i>	9
<i>Probleme verstehen, Wünsche klären, Können verbessern</i>	10
<i>Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden</i>	11
<i>Meine Formen psychologischer Hilfe: Beratung und Psychotherapie</i>	12
<i>Zum Verlauf eines Prozesses der psychologischen Hilfe</i>	13
<i>Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen</i>	14
<i>Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung</i>	15
<i>Zur Finanzierung psychologischer Hilfe</i>	16
<i>Weitere formale Regelungen</i>	17
<i>Psychologische Hilfe – ja oder nein?</i>	18
<i>Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe</i>	19
<i>Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzungen zur psychologischen Hilfe</i>	20
<i>Vom Mut, eine Probe zu wagen</i>	21
<i>Das zweite Bein</i>	21
<i>Der geheilte Patient (von Johann Peter Hebel)</i>	22
<i>Der Zauberer</i>	23
<i>Ein Gebet für Menschen, die Hilfe für ihre Seele suchen</i>	24

Begrüßung und erste Einführung

Wenn sich zwei Menschen begegnen,
dann kommen sie von verschiedenen Herkünften,
sie bringen etwas mit,
sie wollen ihre Wege weitergehen
und vielleicht ein Stück weit 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?
Ich biete Ihnen psychologische Hilfe an.
Wollen Sie von mir psychologische Hilfe annehmen?

Woher kommen Sie? Was bringen Sie mit?
Woher komme ich? Was bringe ich mit?
Wohin wollen Sie auf Ihrem Lebensweg gehen?

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?

Vielleicht kommen Sie zu mir mit Ihren Fragen, Wünschen und Hoffnungen
und möchten sich vielleicht von mir psychologisch helfen lassen.

Vielleicht möchten Sie Ihr Leben mehr als Einheit mit sich selbst erleben,
sich selbst bewusster verstehen und mehr Selbstvertrauen erleben.

Vielleicht möchten Sie mehr soziale Einheit mit Ihren Nächsten erleben,
in Ihren nahen mitmenschlichen Beziehungen, in Ihren Lebens- und Arbeitsgemeinschaften.

Vielleicht erleben Sie Leiden, Probleme und Störungen als Hürden auf Ihrem Lebensweg.
Vielleicht fühlen Sie sich in Ihren Beziehungen und Gemeinschaften
von Verständigungsproblemen und sehr unterschiedlichen Wunschrichtungen betroffen.

Was bringe ich mit?

Ich bringe Wissen und Lebenserfahrung zu Lebenswegen von Menschen als Seelen mit,
zu verschiedenen Wegen in den Phasen unseres menschlichen Lebenslaufes:

- zu geraden zielorientierten Wegen, zu Umwegen und Abwegen,
- zu Wegen bergauf und bergab, zu hellen und dunklen Wegen,
- auch zu Hürden, Hindernissen und Begrenzungen auf Lebenswegen,
- zu Weggabelungen und -kreuzungen, an denen man sich zur weiteren Wegrichtung entscheiden muss.

Ich bringe die Bereitschaft mit, Sie auf einem Abschnitt Ihres Lebensweges zu begleiten
mit einführender und geistiger Aufmerksamkeit für Ihre Lebenswünsche und -ziele, für Ihre Lebensenergie,
für Hürden auf Ihrem Lebensweg, für Ihre Schritte auf dem Lebensweg,
mit einem Gespür für günstige und ungünstige Schritte,
mit Anregungen dazu, einige neue Wegschritte auszuprobieren und dann einzuüben.

Gehen wir ein Stück Weges gemeinsam?

Wenn Sie diese Schrift lesen,
können Sie besser entscheiden,
ob und wo Sie psychologische Begleitung und Hilfe suchen,
ob Sie psychologische Hilfe von mir annehmen möchten
und von mir ein Stück Begleitung auf Ihrem Lebensweg wünschen.

Psychologische Hilfe für den weiteren Lebensweg suchen

Was bringen Sie mit, wenn Sie psychologische Hilfe für Ihren weiteren Lebensweg suchen?

(Sie können das, was für Sie gilt, unterstreichen.)

Sie bringen **aus ihrer Vergangenheit** mit:

- angenehme und unangenehme Erfahrungen auf Ihrem bisherigen Lebensweg,
- persönliche Entwicklungen von Stärken und Schwächen,
- Erfahrungen mit hellen und dunklen Wegabschnitten, mit Hürden, mit Weggabelungen

Bringen Sie aus Ihrer Vergangenheit auch Folgendes mit:

- langjährige unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte nach stabiler liebender Zuwendung durch Mängel in Bezug auf stabile, verständnisvolle, liebende Beziehungen in der Herkunftsfamilie?
- belastende Erfahrungen aus der persönlichen Lebensgeschichte, die als seelische Belastungen oder seelische Wunden nachwirken?

Was bringen Sie **aus Ihrer Kindheit** mit

- an stabilen Erfahrungen, geliebt zu werden?
- an unerfüllten Wünschen, geliebt zu werden?
- an guten Entwicklungen von Bewegungsfreude, Spielfreude, Neugierde, Kreativität, sozialen Stärken?
- an belastenden, vielleicht traumatischen Erfahrungen, die seelisch bis in die Gegenwart hineinwirken?

Sie bringen **in Ihrer Gegenwart** mit:

- Lebendigkeit und Lebensenergie mit körperlichen Empfindungen und Gefühlen,
- ein Selbstvertrauen aus Selbsterkenntnis und Vertrautheit zu Ihren Stärken,
- Fähigkeiten zu guten Aktivitäten in Kontakten und Beziehungen mit Ihren Mitmenschen und zu konstruktiven Aktivitäten in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften.

Bringen Sie in Ihrer Gegenwart auch Folgendes mit:

- Belastungsgefühle und Unzufriedenheit?
 - durch körperliche Störungen, Schwächen, Schmerzen, chronische Erkrankungen
 - durch gefühlsmäßige Probleme, z.B. Ängste, depressive Stimmungen, Aggressionsprobleme
 - durch unerfüllte Sehnsüchte zu stabilen liebenden Beziehungen
 - durch zuviel negative Bewertungen und Vorstellungen zum eigenen Leben, z.B. Minderwertigkeitsgedanken, Furchtvorstellungen, resignative Zukunftshaltungen mit zu wenig Nachdenken über positive Möglichkeiten im eigenen Leben
 - durch suchartige Störungen im eigenen Verhalten (Nikotin, Alkohol, Drogen, Essen usw.)
 - durch soziale Probleme im Gemeinschaftsleben, z.B. in Partnerschaft, Familie und Beruf
- Mängel in der Selbstorganisation der persönlichen und sozialen Lebensgestaltung?
 - mangelnde Bejahung von Körperempfindungen und Gefühlen, Energie- und Gefühlsrhythmen
 - Mangel an Selbsterkenntnis, Selbstachtung und Selbstvertrauen
 - Unklarheit über persönliche zentrale Lebensziele und über konkrete alltägliche Ziele
 - Mangel an zielorientierter Selbststeuerung des eigenen Handelns
- Mängel in ihren Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten?
 - Mangel an klaren fairen Mitteilungen eigener Wünsche und Ziele in Kommunikationen
 - Mangel an Verständnis für die menschlichen Unterschiede in Beziehungen und Gemeinschaften
 - überhöhte Erwartungen an andere in nahen Beziehungen
 - Konfliktscheu aus überhöhten Harmoniebedürfnissen

Sie bringen **für Ihre Zukunft** mit:

- zentrale Lebenswünsche, Einheit mit sich selbst zu erleben, in Einklang mit sich selbst zu leben,
 - mit gutem Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Lebenszufriedenheit,
 - mit häufigen Erlebnissen bewussten Wohlfühlens,
 - mit energievoller, produktiver, kreativer, erfolgreicher Selbstentfaltung;
- zentrale Lebenswünsche zur sozialen Einheit mit Mitmenschen in Beziehungen und Gemeinschaften
 - mit dem Vertrauen, gut integriert, angenommen und auch ‚geliebt‘ zu sein,
 - mit wohlthuenden Erfahrungen harmonischer gemeinsamer Erlebnisse,
 - mit der Bereitschaft, Mitmenschen durch positive Zuwendung in ihrem Wohl zu fördern,
 - mit erfolgreichen eigenen Aktivitäten zur Förderung sozialer Einheit;
- Wünsche zur sozialen Einheit und Integration in einer Gemeinde und in einer gesellschaftlichen Kultur,
- Wünsche zur Einheit mit der Natur, mit der Erde und dem ‚Himmel‘, mit dem Universum, mit einer GEIST-SEELE, die Alles in Einheit erhält, ordnet, umschwingt und beschwingt.
- Wünsche zur Überwindung von Belastungsgefühlen bzw. von Hürden auf Wegen zu Lebenswünschen,
- Wünsche, sich selbst besser organisieren zu können, um mehr Einheit mit sich selbst herzustellen,
- Wünsche, sich besser mit Mitmenschen verständigen zu können, um mehr soziale Einheit zu erleben.

Psychologische Hilfe als Begleitung auf dem Lebensweg bieten

Psychologische Hilfe biete ich Ihnen als **Begleitung auf Ihrem Lebensweg** an.
Ich möchte Sie auf Ihrem Lebensweg so lange und so weit begleiten, wie Sie meine Begleitung wünschen.

Ich will **Sie als Person bejahen, verstehen** und **Ihren positiven Fähigkeiten vertrauen**.

Ich will Ihnen **bejahende, verstehende und liebevolle Zuwendung** zeigen.

Ich will **Ihre Selbstbestimmung in allen Bereichen ernst nehmen**
und möchte Sie oft **zu bewusster Selbstbestimmung anregen**.

Sie können mir von Ihrer gegenwärtigen Lebensphase erzählen,
davon, was Sie als Ihre Stärken erleben,
und davon, was Sie als Probleme, Hürden und unerfüllte Wünsche erleben.

Sie können mir von Ihrem bisherigen Lebensweg erzählen,
von Ihren Stärken und guten Phasen auf dem bisherigen Lebensweg,
von Ihrer Kindheit und den prägenden Erfahrungen in der Kindheit,
und ebenso von Ihren schwierigen belastenden Wegphasen.

Wir können durch unsere Gespräche gemeinsam verstehen,
welche Ihrer Lebenswünsche bisher erfüllt wurden
und welche Ihrer Lebenswünsche bisher unerfüllt blieben.

Wir können in unseren Gesprächen gemeinsam klären,
wie Sie Ihren Lebensweg in der Zukunft gehen wollen,
welche Lebensziele Sie aus Ihrem selbst bestimmten Wollen anstreben wollen,
insbesondere welche gesunden, ‚natürlichen‘, positiven und friedensorientierten Lebensziele Sie anzielen
und wie Sie Ihr bisheriges Leben in neue Bereiche und Dimensionen erweitern wollen.

Wir können in unseren Gesprächen dabei gemeinsam klären,
welche Probleme, Hürden und unerfüllten Wünsche Sie sich für Ihren künftigen Lebensweg vorstellen,
wie Sie Probleme und Hürden in der Zukunft überwinden wollen und können,
was Sie für die Erfüllung Ihrer Wünsche in der Zukunft aktiv tun können
und wie Sie in der Zukunft weiter mit unerfüllten Wünschen leben können.

Ich möchte Sie auf Ihrem zukünftigen Lebensweg durch meine Begleitung unterstützen,
damit Sie sich selbst in Ihrer Einheit als Seele besser verstehen können,
damit Sie bewusst ein positives Eins-sein mit sich selbst als Seele erleben können,
damit Sie in Ihrer Lebensenergie und Persönlichkeit zu positivem Selbstvertrauen wachsen können.

Ich möchte Sie auf Ihrem zukünftigen Lebensweg durch meine Begleitung unterstützen,
damit Sie sich mit Ihren Mitmenschen in Beziehungen und Gemeinschaften besser verständigen können
und 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 dunklen und schwierigen Wegphasen verstehend und gezielt fördernd begleiten.

Ich will Sie zu einigen Fortschritten auf Ihrem Lebensweg anregen.
Dabei werde ich Sie vielleicht anregen, neue Denk- und Handlungsweisen auszuprobieren und einzuüben.
Das Ziel jeder psychologischen Hilfe ist eine „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Sie können durch meine Wegbegleitung für Ihr Denken, Handeln und Ihre sozialen Kommunikationen
neue Möglichkeiten ausprobieren, einüben, lernen, trainieren
und aus einigen Möglichkeiten vielleicht neue Gewohnheiten machen.

Ich biete Ihnen als Wegbegleiter **eine helfende Beziehung** an.

Ich hoffe, dass Sie sich vor allem in kritischen Situationen und schwierigen Wegphasen
von mir unterstützt fühlen und so meine Wegbegleitung als hilfreiche Beziehung erleben.

Unseren gemeinsamen Beziehungsprozess bestimmen wir durch beiderseitige Wünsche und Zielsetzungen
sowie durch übereinstimmende Aspekte in sozialen, psychologischen, philosophisch-religiösen ‚Weltbildern‘.

In diesem Beziehungsprozess hat jeder von uns seine spezifische **Verantwortung**:

Sie haben durch Ihr selbst bestimmtes Wollen die Verantwortung für Fortschritte auf Ihrem Lebensweg.
Ich bin für eine zuverlässige sorgsame Wegbegleitung mit fachkompetenten Anregungen verantwortlich.
Sie sind dafür verantwortlich, wie weit Sie meine Anregungen annehmen und im Alltag umsetzen.

Selbstvorstellung: Meine Wege zu psychologischer Hilfe

Langjährig berufstätige PsychologInnen entwickeln ihre spezifischen Vorstellungen und Formen von Hilfe, entsprechend ihren Lebenserfahrungen, Weltanschauungen, Ausbildungen, beruflichen Einsatzfeldern sowie ihren persönlichen Stärken und Schwächen.

Kurzgefaßte Biographie

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

In der Jugendzeit entwickelte ich aus der aktiven Mitarbeit in der katholischen Jugendarbeit in Rietberg das Beruf(ung)sziel, Menschen im Sinne der 'Seelsorge' mit theolog. und psycholog. Ausbildung zu helfen.

Aus der Verbindung mit Karl-Heinz Koch unterstützte ich Ideen und Aufbau des Jugendwerkes Rietberg, was mich auch motivierte, nach dem Abitur (Herbst 1966 am Gymnasium in Wiedenbrück) zunächst im Rahmen eines freiwilligen sozialen Jahres in der Heimerziehung in Warburg zu arbeiten.

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

Nach dem Studium heiratete ich 1976 meine Frau, die als Studienrätin in Darmstadt berufstätig war. Wir wohnten seitdem in der Gegend von Darmstadt. Wir bekamen zwei Söhne in den Jahren 1979 und 1982.

Psychologisch und psychotherapeutisch weitergebildet habe ich mich in: Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischer Familienberatung, weiterhin auch in Gruppenleitung und psychologischer Gesundheitsförderung.

Ich bin als Psychologischer Psychotherapeut durch das Land Hessen seit dem 1.1.1999 anerkannt, war kassenärztlich von der KV Hessen für Verhaltenstherapie vom 11.02.1999 bis 30.06.2010 zugelassen und bin von der KV Westfalen-Lippe (nur) für den Landkreis Paderborn seit dem 01.10.2011 zugelassen.

Meine bisherigen psychologischen Berufstätigkeiten sind:

- Mitarbeit bei Forschungsprojekten in der Heimerziehung und im Jugendstrafvollzug (1974 – 1977)
- Lehraufträge für Seminare zur Psychologie und Pädagogik an der Hochschule und einer Fachschule
- klinisch-psychologische Tätigkeit in einer Rehabilitationsklinik (1981 – 1988) mit vorwiegender Betreuung von Patienten mit Krebserkrankungen und psychovegetativen Erkrankungen;
- Psycholog. Praxis ab 1979: in Darmstadt, Groß-Umstadt, Rietberg (ab 2009) und Paderborn (ab 2011).

Meine bisherigen ehrenamtlichen Tätigkeiten sind:

- Vorstandsmitglied in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) Darmstadt (1981 + 1990 – 1994)
- Leitungsfunktionen für Gesundheitspsychologie im BDP (Berufsverband für PsychologInnen) seit 1993

Weltanschauung

Der GEIST des Universums bzw. der eine ‚Gott‘ liebt alle Menschen.

Ich suche Gemeinsamkeiten in allen Religionen.

Unsere menschliche Seele (der menschliche Geist) ist eine unsterbliche Seele (ein unsterblicher Geist); sie ist vom GEIST für die ‚Ewigkeit‘ geschaffen; sie ist dazu bestimmt, geistig bewusst in Verbindung mit dem GEIST zu leben und wegen der Liebe des GEISTES zu Allen 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.

Berufliche Leitvorstellungen

Ich will Menschen in ihrem Seelenleben unterstützen, für ihr irdisches Leben und für ihr ‚jenseitiges‘ Dasein.

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

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

Menschliches Seelenleben – ein kurzer Einblick

Ein GEIST des Alls erzeugt, bewirkt und erhält das All bzw. Universum als geordnete Einheit mit all seinen Schwingungen, Entwicklungen und Organisationsprinzipien („Naturgesetzen“).

Folgende Prinzipien gelten für das Universum, die Erde, das Leben und das menschliche Seelenleben:

- Vielfältige Schwingungen bilden die Grundmuster aller Existenz.
Schwingungen wirken als einheitliche rhythmische Bewegungen zwischen jeweils zwei Polen.
- Jede Einheit besteht in vielen Dimensionen aus sich ergänzenden Zweifheiten.
- Jede Existenz besteht als System aus verbundenen und zusammen wirkenden 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.
Zusammenstoß-Energien zwischen Systemen können Auflösungen von Systemen bewirken.

Der GEIST des Alls hat geistbegabte Seelen als sein ‚Ebenbild‘ erzeugt, damit sie an der Erhaltung und Weiterentwicklung des Alls mitwirken können.

Wir Menschen leben als Seelen.

Unsere Seele gestaltet die umfassende Einheit unseres Lebens als Geist mit einem beseelten Leib.

Wir Menschen leben aus einem doppelten Ursprung:

in unserem Leib als Geschöpf der „Mutter Erde“, erwachsen aus der irdischen Evolution von Lebewesen, und in unserer unsterblichen Seele gezeugt von „Vater Himmel“ bzw. vom All umfassenden GEIST.

Nahezu alle Lebewesen erleben ihr Leben und leben aus einem Lebenswillen.

Sie wollen als individuelle Einheit und in einer Gemeinschaft artgleicher Lebewesen leben und überleben.

Dazu verarbeiten und speichern sie Lebenserfahrungen als Informationen

und lernen, in der Gemeinschaft von Lebewesen und in der ökologischen Umwelt zu leben und zu überleben.

Wir Menschen erleben unser Leben in der natürlichen Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften.

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

Wir verarbeiten unsere Umweltwahrnehmungen, körperlichen Empfindungen und seelischen Gefühle zu geistigen Informationen, speichern Informationen und bilden aus ihnen systematische Erkenntnisse.

Wir vollziehen all unsere geistigen Informations- und Erkenntnisprozesse in Gemeinschaften.

So lernen wir geistig, bilden uns ein Selbstbewusstsein sowie persönliche und kulturelle Weltbilder.

Wir Menschen wollen unser Leben als individuelle Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern.

Wir Menschen wollen unser Leben in sozialen Einheiten erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern:

in mitmenschlichen Beziehungen, Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, Gemeinden, Nationen und Kulturen.

Wir Menschen beginnen unseren Lebensweg in der Kindheit, schon unbewusst gestaltet durch unsere Seele.

Dabei setzen wir zunächst, wie fast alle Lebewesen, spontane unbewusste Selbstorganisationsprozesse ein, um mit uns selbst und mit Mitmenschen in Gemeinschaften in Einheit zu leben und zu überleben.

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

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

Wir erlernen als Kinder in Gemeinschaften Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens,

die im Laufe der Zeit dann für uns oft zu spontanen unbewussten Selbstorganisationsprozessen werden.

Auf dem weiteren Lebensweg fördern wir unsere menschliche Fähigkeit des Selbstbewusstseins dadurch, dass wir uns viele Selbstorganisationsprozesse der persönlichen Lebensgestaltung geistig bewusst machen.

So können wir auch früher gelernte spontane unbewusste Selbstorganisationsprozesse bewusst überprüfen und sie gegebenenfalls bewusst verändern, um dadurch unser Leben bewusst zufriedener zu gestalten.

Auf unserem Lebensweg erleben wir öfters Grenzen, auch durch schmerzliche Probleme und Störungen, als ob wir mit bisherigen Gewohnheiten des Denkens und Handelns nicht zufrieden weiterleben könnten.

Dann besteht die Lebenskunst darin, eventuell auch durch mitmenschliche Hilfe,

dass wir neue erweiterte Lebensmöglichkeiten für uns entdecken

und unser Leben im Denken und Handeln über bisherige Gewohnheiten und Rahmungen erweitern.

In der weiteren menschlichen Reifung auf unserem Lebensweg können wir Menschen

auch ein Bewusstsein für unsere umfassende unsterbliche Seele erlangen und fördern

und weiterhin auch ein spirituelles Bewusstsein für eine beständige Verbindung mit dem GEIST des Alls.

Unser irdischer Lebensweg kann sich im Tod zu einem ‚himmlischen‘ Flug der Seele verwandeln.

Die Seele kann dann dem himmlischen Licht entgegenfliegen, das vom GEIST des Alls ausgeht.

Seelische Gesundheit durch alltägliche Handlungen fördern

Die folgenden Empfehlungen zu regelmäßigen alltäglichen Handlungen dienen dazu, dass Sie ihre 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 5 bis 10 Minuten in einer ruhigen Situation.
2. Führen Sie lockernde Körperbewegungen mit bewusstem Atmen täglich 5 bis 10 Minuten durch.
3. Wie bewegen Sie sich gern? (tanzen, gehen/laufen, radeln, schwimmen, Gymnastik, usw.) Geben Sie sich einer Bewegungslust täglich 5 bis 10 Minuten hin oder pro Woche 2 x 30 Min..
4. Überlegen Sie täglich eine Minute lang, 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 eines Mitmenschen tun wollen (nicht müssen und nicht sollen).
7. Besinnen Sie sich abends darauf, was Sie am heutigen 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 großen All-Einheit leben, z.B. in der Einheit des Universums, in der Einheit mit Gott, in der allumfassenden Liebe Gottes.

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.

Sich in mitmenschlichen Beziehungen gut und fair verständigen

Wir Menschen möchten Einheit mit uns selbst und Einheit in unseren mitmenschlichen Beziehungen (Partnerschaften, Familienbeziehungen, 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 und als Wir sowie die Umwelt und die gesamte Welt verstehen, wobei jeder von uns seine eigenen Wahrnehmungen und sein eigenes Verständnis hat,
- b) und was wir fürs Ich, fürs Du und 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 im Wünschen und erleben dadurch Konflikte.

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

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

1. Jeder Mensch darf sein eigenes Selbstbewusstsein haben und sein eigenes Verständnis zum Du, zum Wir, zur Umwelt und zur gesamten Welt haben.
2. Jeder Mensch möge sein Verständnis auf persönliche Weise möglichst 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, seine 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 freie Selbstbestimmung seiner Mitmenschen in Beziehungen respektieren, 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 vorher die Täuschung, dass der Mitmensch nicht „nein“ sagen könne, dürfe.)
9. Oftmals kommen Menschen nur nach viel Kompromissbildungen zu gemeinsamen Wünschen, nachdem jeder auf den Wunsch des anderen einen Schritt zugegangen ist.
10. Glücklicherweise können zwei Menschen in einer Beziehung sein, wenn sie ein gemeinsames Verstehen zum Ich, Du, Wir sowie zur Umwelt und Welt erreichen und wenn sie sich aus beiderseitiger Selbstbestimmung auf gemeinsame Wünsche einigen und diese gemeinsam verwirklichen.

Probleme verstehen, Wünsche klären, Können verbessern

Wir Menschen wollen und wünschen uns in unserem Leben, Einheit mit uns selbst und Einheit mit unseren Mitmenschen zu erleben, zu stabilisieren und zu erweitern. Aber es gelingt uns im irdischen Leben niemals so, wie wir es wünschen, da wir „nicht im Paradies leben“.

Daher erleben wir oftmals unerfüllte Wünsche.

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

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

In sozialen Einheiten mitmenschlicher Beziehungen und Gemeinschaften erleben wir Disharmonien, z.B.

- 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 gegenseitigem Vertrauen, dass alle Beteiligten die soziale Einheit erhalten wollen.

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

dann **erleben wir unerfüllte Wünsche zu mehr Einheit,**

zu mehr Einheit mit sich selbst, zu mehr sozialer Einheit mit Mitmenschen und in größeren Sozialsystemen.

Wenn Sie wegen Problemen psychologische Hilfe suchen, tun Sie es wahrscheinlich deshalb, weil Sie sich mit Ihren bisherigen Selbstorganisationsprozessen unfähig fühlen, Ihre Wünsche zu Einheit mit sich selbst und/oder mit Mitmenschen selbstbestimmt verwirklichen zu können.

Im Prozess psychologischer Hilfe können wir folgende Schritte zur Bewältigung von Problemen erarbeiten:

1. Zunächst möchte ich Sie ermutigen, **Ihre Probleme und unerfüllten Wünsche zu bejahen.**
Wahrscheinlich haben schon viele Menschen sehr ähnliche Probleme wie Sie erlebt und gelernt, die Probleme zu überwinden oder zufriedenstellend mit den Problemen zu leben.
2. Wir wollen gemeinsam **Ihr Erleben von Problemen mit Selbstorganisationsprozessen verstehen,** und zwar vor allem in der genaueren schnellen Abfolge folgender Teilprozesse der Selbstorganisation:
 - Wie nehmen Sie äußere und innere Ereignisse wahr?
 - Welche spontanen geistigen Vorstellungen tauchen dabei in Sekundenschnelle bei Ihnen auf?
 - Welche Gefühle und Körperempfindungen tauchen bei Ihnen auf?
 - Welche spontanen Verhaltensweisen setzen Sie ein?
 - Wie bewerten Sie das Geschehen gefühlsmäßig und geistig? Warum bewerten Sie es so?
3. Wir wollen gemeinsam **das Woher Ihrer Probleme mit den Selbstorganisationsprozessen verstehen:**
 - aus Ihrem bisherigen Lebensweg mit Ihrer persönlichen Entwicklung,
 - aus Ihrer gegenwärtigen sozialen Lebenssituation,
 - aus Ihren gegenwärtigen (körperlichen, seelischen und geistigen) Stärken und Schwächen.
4. Wir wollen für Ihren weiteren Lebensweg **Ihre positiven Wünsche hinter Problemhürden klären:**
Auf Ihrem Lebensweg erleben Sie Probleme als Weghürden und –hindernisse gegenüber unerfüllten eigenen Wünschen zu mehr Einheit mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Sie können Ihren Blick für unerfüllte positive Wünsche ‚jenseits‘ problematischer Weghürden schärfen.
5. Ich will Sie unterstützen, dass Sie sich **positive Wünsche hinter Problemhürden geistig einprägen:**
Wir suchen für Ihre positiven Wünsche hinter den Problemhürden
 - prägnante Aussagen mit suggestiven Sätzen, die Sie als Selbstsuggestionen nutzen können,
 - und möglichst konkrete Phantasievorstellungen, dass Sie Ihre Wünsche verwirklichen können.Vielleicht ist es für Ihre gefühlsmäßige und geistige Einstellungen auf die positiven Wünsche wichtig, dass Sie gewohnte geistige Einstellungen bewusst verändern und neue geistige Einstellungen einüben.
6. Ich will Sie unterstützen, dass Sie **Ihre Selbstorganisationsfähigkeiten so verbessern können,** dass Sie Ihre positiven Wünsche hinter den Problemhürden etwas besser verwirklichen können. Dazu rege ich Sie an, angemessene Denkweisen mit Hilfe von Selbstsuggestionen einzuüben. Dazu rege ich Sie an, angemessene Handlungen zu planen, einzuüben und auszuprobieren. Dazu rege ich Sie vielleicht auch an, neue Gewohnheiten des Denkens und Handelns zu trainieren.

Bewusstes Erleben fördern und verstehen – über Therapiemethoden

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

In der 120-jährigen Geschichte der Psychotherapie sind aus verschiedenen Psychotherapie-Richtungen vielfältige Therapiemethoden dazu entwickelt,
dass Menschen ihr Erleben bewusst wahrnehmen, verstehen und ins Selbstbewusstsein integrieren können.

Zur Förderung bewussten Erlebens sind beispielsweise folgende Therapiemethoden verbreitet:

- zu konkreten Situationen das äußere Geschehen und das innere Erzählen genau erinnern und erzählen
- erlebte Gefühle genau wahrnehmen und aussprechen
- eine Folge von spontane Vorstellungen und Phantasien bewusst aussprechen und über sie nachdenken
- durch das freie Aussprechen spontaner Vorstellungen einen Fluss geistiger Bewegungen wahrnehmen
- Körperempfindungen in einer entspannten Ruhestellung bewusst spüren und beschreiben
- Körperempfindungen in harmonischen Bewegungsformen bewusst spüren und beschreiben
- Verbindungen von Körperempfindungen, Gefühlen, Erinnerungen und Phantasien bewusst wahrnehmen
- durch ein nacherlebendes Erzählen von Träumen ein nächtliches Bewusstsein der Seele erfassen
- durch Phantasiereisen vielfältige Vorstellungs- und Erlebnis-Möglichkeiten ausprobieren
- Schwingungen der Seele durch Hypnose und Trance-Zustände vertieft und bewusst erleben
- befürchtete Situationen möglichst konkret phantasieren und die begleitenden Gefühle bewusst spüren
- in befürchtete Situationen gezielt hineingehen und begleitende Gefühle bewusst spüren und ertragen
- mitmenschliche Kommunikationsprozesse und ihr inneres Erleben bewusst wahrnehmen
in der KlientIn-TherapeutIn-Beziehung, in Paar- und Familienberatungen
- durch Rollenspiele mitmenschliche Kommunikationsprozesse ausprobieren und bewusst erleben

Menschen können über die Therapiemethoden drei Richtungen ihres Erlebens bewusster erfassen:

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

In der psychologischen Hilfe will ich Sie darin unterstützen,
dass Sie **spontane Selbstorganisationsprozesse bewusst erleben und verstehen**:

Vielleicht können Sie mit meiner Hilfe

- **positive spontane Selbstorganisationsprozesse bewusster erleben und verstehen**
und so eigenes Wollen durch positive Organisationsprozesse besser gezielt verwirklichen;
- **problematische spontane Selbstorganisationsprozesse bewusster erleben und verstehen**,
dabei die Diskrepanzen zwischen Wollen und Können in den Teilprozessen genauer erfassen
und so Möglichkeiten zur Überwindung solcher Diskrepanzen entdecken;
- in Prozessen spontanen Erlebens **Wandlungen von problematischem zu positivem Erleben erleben**
und durch Enge-Erfahrungen hindurchgehen, bisherige Grenzen überschreiten und sich selbst erweitern
z.B. von Anspannung zu Erleichterung, von Unsicherheit zu neuem Vertrauen, von Angst zu Befreiung;
- zur Verwirklichung neuer Lebensziele **neue Selbstorganisationsprozesse bewusst gezielt austesten**
und die ‚Testergebnisse‘ für sich bewusst auswerten.

In der psychologischen Hilfe will ich Sie weiterhin unterstützen,
dass Sie **neue bewusste Selbstorganisationsprozesse austesten, einüben, trainieren**
und so vielleicht **zu neuen Gewohnheiten machen**
im Wahrnehmen, Verstehen, Denken und Bewerten, im selbst bestimmten Wollen und auch im Handeln.

Meine Formen psychologischer Hilfe: Beratung und Psychotherapie

Beratung als Hauptform psychologischer Hilfe

Als Hauptform psychologischer Hilfe biete ich vielfältige Beratungen mit therapeutischen Methoden an.

Psychologische Beratung – in moderner Form auch „Coaching“ genannt – biete ich an als Hilfe

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

Psychologische Beratungen führe ich für Erwachsene, Paare, Familien und Teilfamilien durch.

Durch **Einzelberatungen** will ich erwachsene Einzelpersonen gemäß ihren Wünschen darin unterstützen,

- ihre persönlichen und sozialen Probleme zu lösen,
- ihre persönlich empfundenen Mängel zu überwinden,
- ihre zentralen Lebensziele und Sinnorientierungen zu klären und aktiv handelnd anzustreben.
- ihre Selbstorganisation zu verbessern, z.B. zu mehr Selbstbestimmung im Denken und Handeln,
- neue erweiternde Lebensmöglichkeiten im Denken und Handeln zu entdecken und einzuüben.

Durch **Paarberatungen** will ich Paare darin unterstützen,

eine bestehende Partnerschaft zu verbessern und Partnerschaftskrisen einvernehmlich zu lösen, vor allem durch eine bessere gegenseitige Verständigung und mehr Pflege von Gemeinsamkeiten.

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

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

Familienberatungen zielen oftmals auf bessere Beziehungen, Verständigungen und 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 psychologischen Beratungen ist es oftmals sinnvoll, sowohl Einzel-, Paar- und Familienberatungen durchzuführen.

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 suchtgefährdenden Abhängigkeiten.

Psychotherapie gilt im öffentlichen Gesundheitswesen vorrangig als Therapie von Einzelpersonen; meist ist es sinnvoll, Bezugspersonen bzw. Partner/Familienangehörige in die Therapie einzubeziehen. Von daher gibt es auch in Psychotherapien Paar- und Familienberatungen.

In einer Psychotherapie biete ich gern Paar- und Familienberatungen an, auch in Form von Hausbesuchen.

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

Die Dauer einer Psychotherapie lässt sich zu Beginn kaum festlegen.

Von Zeit zu Zeit überprüfen Therapeut und Patient gemeinsam, ob sie die Psychotherapie fortsetzen wollen.

Zum Ende einer Psychotherapie halte ich ein Abschlußgespräch für wichtig.

Beratungen und Psychotherapien bestehen meist aus mehreren Sitzungen von je einer Stunde. Häufigkeit, Abstände und Anzahl von Sitzungen richten sich nach Wünschen der Ratsuchenden.

Zum Verlauf eines Prozesses der psychologischen Hilfe

Wenn Sie – als Einzelperson, Paar oder Familie – psychologische Hilfe suchen, möchten Sie wohl Ihre Fähigkeiten verbessern, Ihr persönliches und soziales Leben bewusst zu gestalten, und zwar durch bewusste Selbstorganisation zugunsten Ihrer zentralen Lebensziele.

In Beratungen und Psychotherapien biete ich als Hilfeprozess das nachfolgend dargestellte Grundmuster an.

Im Hilfeprozess kommen wir zu einer oder mehreren **Sitzungen** zusammen, die wir gemeinsam terminlich vereinbaren und die meist eine Stunde dauern. Für die Häufigkeit der Sitzungen und den Abstand zwischen den Sitzungen orientiere ich mich überwiegend nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Ein Prozess psychologischer Hilfe besteht meist aus den Phasen ‚Einstieg‘, Hauptphase und ‚Abschluss‘.

Die Einstiegsphase im Prozess der psychologischen Hilfe

Hilfesuchende Menschen fragen meist zuerst telefonisch nach psychologischer Hilfe.

In der ersten Anfrage biete ich an, eine Erstberatung von ca. einer Stunde terminlich zu vereinbaren.

In einer **Erstberatung** überprüfen Sie und ich vorläufig, ob und wie Sie von mir geeignete psychologische Hilfe bekommen können. Dazu erörtern wir gemeinsam Hilfe-Anlässe und Hilfe-Möglichkeiten; wir erleben dabei unsere Verständigung und können auch bewusst die Verständigungsqualität prüfen.

Nach der Erstberatung entscheiden Sie – noch im Sprechzimmer oder ‚in Ruhe‘ danach zu Hause –, ob Sie mein Angebot psychologischer Hilfe weiter annehmen möchten.

In einer anschließenden **Probephase** haben wir die gemeinsamen Aufgaben,

- differenziert die Art und Herkunft Ihrer Probleme auf dem Hintergrund Ihrer Lebensgeschichte zu klären,
- Zielsetzungen für den weiteren Prozess einer psychologischen Hilfe zu vereinbaren,
- und erste Möglichkeiten zur Hilfe auszuprobieren und die Wirkungen auszuwerten.

Die Hauptphase der psychologischen Hilfe

Wir erarbeiten für Ihren Lebensweg gemeinsam Wege und Fortschritte im Sinne Ihres selbst bestimmten Wollens und im Sinne der für den Hilfeprozess vereinbarten Ziele.

Eine wichtige Ergänzung zur mündlichen Kommunikation ist die schriftliche Kommunikation: Dazu empfehle ich Ihnen, sich ein **„Hilfeheft“** zu besorgen und zu Sitzungen mitzubringen; in dieses Heft können Sie während der Sitzungen Erkenntnisse und Anregungen eintragen sowie Selbstbeobachtungen und -besinnungen zwischen den Sitzungen, auch ich kann Anregungen zur Erkenntnis und zur Selbsthilfe eintragen.

Ich unterstütze Sie darin, Fortschritte zu Ihren Zielsetzungen zu machen.

Dazu gebe ich Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre Selbstorganisationsprozesse verändern können; ich ermögliche Ihnen, Veränderungen für Ihre Selbstorganisation in den Sitzungen einzuüben, und ich erörtere mit Ihnen dann Übungs- und Trainingsweisen für die Selbsthilfe zwischen den Sitzungen.

Sie bestimmen in Selbstverantwortung, wie weit Sie meine Anregungen annehmen und konkret umsetzen und wie weit Sie angebotene Übungs- und Trainingsmöglichkeiten nutzen.

Wir bewerten dann gemeinsam, wie weit Sie angezielte Fortschritte machen und wie therapeutische Anregungen sowie Übungs- und Trainingserfahrungen dazu beitragen.

Die Abschlussphase im Prozess der psychologischen Hilfe

Sie entscheiden selbst, wie lange Sie sich von mir auf Ihrem Lebensweg psychologisch helfen lassen, wie lange Sie positive Wünsche und Hoffnungen auf unseren Prozess der psychologischen Hilfe pflegen und wann Sie den Prozess der psychologischen Hilfe abschließen möchten, egal ob Sie dies mit genügend erzielten Fortschritten und/oder mit Enttäuschungen über die Hilfe begründen.

Zur ordentlichen Beendigung des Prozesses psychologischer Hilfe gehört ein Abschlussgespräch.

In diesem Gespräch bewerten wir gemeinsam die psychologische Hilfe:

die Erfolge und Misserfolge in Bezug auf vereinbarte Ziele sowie Anstöße und Bremsen im Hilfeprozess.

Zur Gestaltung psychologischer Sitzungen

Wir vollziehen den Prozess psychologischer Hilfe durch gemeinsame, zuvor terminlich vereinbarte Sitzungen. Psychologische Sitzungen mit Einzelpersonen, Paaren, Teilfamilien und Familien dauern meist eine Stunde. Der Teilprozess einer Sitzung hat meist auch die Phasen ‚Einstieg‘, Hauptphase und ‚Abschluss‘.

Einstiegsphase

Nach der Begrüßung halte ich zu Beginn einer Sitzung eine kleine Ruhephase für sinnvoll, damit wir uns beiderseits auf die Begegnung und die Sitzung persönlich einstimmen können, teilweise auch mit einem stillen Gebet um göttlichen Beistand.

Meistens frage ich Sie dann: *„Wie geht es Ihnen in diesen Minuten, an diesem Tag?“*

- Wenn Sie positiv antworten, frage ich öfters: *„Was haben Sie dazu getan, dass es Ihnen gut geht?“* Damit rege ich Sie an, sich an Wohlfühlaktivitäten zu erinnern, und fördere Ihr Gedächtnis dafür.
- Wenn Sie negativ antworten, frage ich öfters genauer nach der Art des Unwohlsein und suche mit Ihnen öfters nach Möglichkeiten, das Unwohlsein in den nächsten Minuten zu vermindern.

Dann frage ich Sie meist, wie sie die letzte Sitzung für sich verarbeitet haben, wie weit Sie Anregungen zur Selbsthilfe umgesetzt haben und welche Auswirkungen Sie erlebt haben.

Danach ermögliche ich Ihnen 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 Zielsetzungen mitbringen, gehe ich meistens darauf ein, um Sie so auch in ihrer personalen Selbstbestimmung zu fördern.

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

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

Hauptphase

Für die Hauptphase einer Sitzung bestehen vielfältige Möglichkeiten zu gemeinsamen Aktivitäten. Einige Beispiele für wichtige Aktivitäten:

- geistige, gefühlsmäßige und körperliche Erlebnisse während einer Sitzung aufmerksam wahrnehmen
- Ihre Erlebnisse aus psychologischer Sicht differenziert klären und erkennen
- wichtige Fragen zur Selbstbesinnung stellen und darüber etwa zwei Minuten lang intensiv nachdenken
- phantasiemäßige Vorstellungen differenziert klären und eventuell um positive Vorstellungen erweitern
- Selbstsuggestionen mit positiven prägnanten Aussagen finden und einüben
- den Ausdruck von Gefühlen ermöglichen und fördern
- Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung und Phantasie durchführen
- Angstsituationen in der Phantasie und/oder in der Realität durchleben
- Rollenspiele zum Erleben und zur Gestaltung von Kommunikationsprozessen durchführen
- Veränderungen für die kommende Zeit planen, Trainingsmöglichkeiten dazu erörtern und einüben
- Verständigungsprobleme im Prozess der psychologischen Hilfe erörtern und klären

Aus Erörterungen und Erfahrungen leite ich konkrete durchführbare 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 Sie meistens: *„Was können/wollen Sie aus der Sitzung für sich mitnehmen?“* Damit will ich Sie zum Nachdenken und zur persönlichen Auswertung über die Sitzung anregen.

Wenn Sie mir ein ‚Hilfeheft‘ vorlegen können, biete ich öfters Eintragungen an, z.B. Fragen zur weiteren Selbstbesinnung, Anregungen zu Trainingsmöglichkeiten, zu Selbstsuggestionen.

Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung

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

Psychotherapien können als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung gelten, wenn kassenärztlich zugelassene PsychotherapeutInnen sie mit zugelassenen Verfahren durchführen, gegenwärtig mit Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie oder Verhaltenstherapie.

Psychotherapien als Krankenkassen-Leistungen müssen den gesetzlichen Erfordernissen entsprechen und in ausreichender, zweckmäßiger und wirtschaftlicher Form durchgeführt werden.

Psychotherapie gilt als Therapie von Einzelpersonen; die Einbeziehung von Partnern/Familienangehörigen durch Paar- und Familienberatungen ist möglich und meist sinnvoll.

Wer wegen krankhafter Störungen eine Psychotherapie im Rahmen der Krankenversicherung wünscht, kann mit einem Psychotherapeuten/in mit kassenärztlicher Zulassung telefonisch Kontakt aufnehmen 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 ein Patient und ein Therapeut Begründungen und Zielsetzungen für eine Psychotherapie. Die Sitzungen werden – nach Vorlage der Versichertenkarte – durch die Krankenkasse finanziert.

Psychotherapiesitzungen dauern mindestens 50 Minuten.

In der Verhaltenstherapie lassen sich auch halbe Psychotherapiesitzungen mit mindestens 25 Minuten und doppelte Psychotherapiesitzungen mit mindestens 100 Minuten durchführen.

Halten Patient und Therapeut nach probatorischen Sitzungen eine weitere Psychotherapie für wichtig, dann kann der Patient dem Therapeuten einen Arzt seines Vertrauens benennen, bei dem er sich ärztlich untersuchen lässt oder in den Wochen 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 psychotherapie-relevanten 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 bzw. für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie 50 Sitzungen.

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

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

Erreicht ein Patient in der Psychotherapie mit den bewilligten Sitzungen nicht die vereinbarten Ziele und halten er und der Therapeut eine Fortsetzung der Psychotherapie für sinnvoll, können beide unter Einschaltung des Gutachterverfahrens eine Verlängerung der Therapie beantragen: für Verhaltenstherapie um 20 Sitzungen, für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie um 30 Sitzungen.

Ich bin von der KV Westfalen-Lippe zur Psychotherapie mit einem ‚halben Kssensitz‘ (nur) für den Landkreis Paderborn zugelassen;
d.h. ich kann Menschen mit einem Wohnsitz im Kreis Paderborn Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung anbieten.

Zur Finanzierung psychologischer Hilfe

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

Freiberufliche Dienstleistungen bedürfen einer finanziellen Honorierung.

Während der Erstberatung wird zu Beginn einer psychologischen Hilfe die Art der Honorierung geklärt.

Je nach Form der psychologischen Hilfe kann die Honorierung aus unterschiedlichen Quellen erfolgen.

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.

Kostenerstattung für Psychotherapie durch private Krankenkassen

Wer als Einzelperson wegen psychischer Störungen – z.B. Ängste, Depressionen, körperliche Störungen – psychologische Hilfe bzw. Psychotherapie sucht

und bei einer privaten Krankenversicherung versichert ist,

kann bei seiner Krankenversicherung eine Kostenerstattung für Psychotherapie beantragen.

Er kann sich dazu von seiner Krankenversicherung Formulare zur Psychotherapie zusenden lassen, die wir dann gemeinsam ausfüllen und an die Krankenversicherung zurücksenden.

Viele private Krankenversicherungen wollen vor einer Kostenzusage auch einen ärztlichen Bericht über die körperliche Gesundheit erhalten, Konsiliarbericht genannt.

Psychotherapie im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung

Im öffentlichen Gesundheitswesen gilt Psychotherapie als Behandlung krankhafter psychischer Störungen.

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

Zunächst finanzieren Krankenkassen in der Regel bis zu 5 Probesitzungen, und nach der Bewilligung eines schriftlichen Antrages finanzieren sie die weitere Psychotherapie.

Bei Krankenkassen der Gesetzlichen Krankenversicherung erfolgt die Finanzierung im Rahmen der allgemeinen vertragsärztlichen Versorgung über die Krankenversichertenkarte.

Pro Quartal sind dabei 10 € selbst zu zahlen, falls zum Beginn einer Psychotherapie keine ärztliche Überweisung mitgebracht wird oder falls keine Befreiungsbescheinigung von der Krankenkasse mitgebracht wird.

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 vollen Kostenbetrag für die ausgefallene Sitzung in Rechnung zu stellen.

.

EDV-Speicherung, Fragebogen

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

Zur Gestaltung eines psychologischen Hilfeprozesses und zur Kontrolle von Verlauf und Ergebnis 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 Ausnahmen von der Schweigepflicht besteht im Gedankenaustausch mit FachkollegInnen (Supervision) In einer Supervision 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.

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, dann können Sie überlegen, durch welche Form der psychologischen Hilfe Sie Ihre Selbsthilfe-Fähigkeiten am ehesten verbessern und welche Formen der psychologischen Hilfe Ihnen als Ergänzung sinnvoll erscheinen.

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 zur Beratung 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 und Umgangsweisen unter den Familienmitgliedern zu verbessern,
- deutliche Veränderungen in der Familiensituation besser zu bewältigen,
- familiäre Belastungen durch Erkrankungen eines Familienmitgliedes, besser 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, usw.

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 krankhafter 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.

Zur Wahl einer psychologisch helfenden Person

Wenn Sie sich grundsätzlich für eine psychologische Hilfe und für 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 eine gute Kooperation im Prozess psychologischer Hilfe ist eine gute Verständigung besonders wichtig.

Fragen Sie sich bei der Wahl auch danach, ob Sie Hilfe von einem Mann oder einer Frau wünschen.

Alternativen und Ergänzungen zur psychologischen Hilfe

Familienzentrum der Stadt Rietberg

Das Familienzentrum der Stadt Rietberg in der Delbrücker Str. 1 in Rietberg, geleitet von Katharina Kneuper (Tel. 05244/986-316) und Martin Hillemeier (Tel. 05244/986-308) bietet vielfältige Unterstützung für Familien, insbesondere psychosoziale Kurzberatungen.

Im Familienzentrum bietet der Soziale Dienst des Kreises Gütersloh Familienberatungen, Kinder- und Jugendberatungen an.

Im Familienzentrum bietet auch Dr. Volker Wrusch (Tel. 77055) von der Caritas Gütersloh Erziehungsberatung, Suchtberatung und Drogenberatung an.

Beratungsstellen in Gütersloh

Der **Kreis Gütersloh** bietet im Kreishaus in der Herzebrocker Str. 140 an: Bildungs- und Schulberatung mit schulpsychol. Beratung (Tel. 05241/85-1506) Psychiatrische Beratung mit Sozialpsychiatrischem Dienst und Suchtberatung (Tel. 05241/85-1718)

Die **Caritas Gütersloh** (Tel. 05241/9883-0, www.caritas-guetersloh.de) bietet in der Königstraße 36 Eltern- und Jugendberatung sowie Suchtberatung und Drogenberatung an, weiterhin Online-Beratung unter www.beratung-caritas.de

Beratungsstellen in Paderborn

Eine **Kath. Ehe-, Familien-, und Lebensberatung** befindet sich in der Giersmauer 21 (Tel. 05251/26071) (www.eheberatung-paderborn.de)

Die **Caritas Paderborn** (www.caritas-pb.de, Tel. 05251/1221-0) bietet viele Beratungsstellen an: Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche, Geroldstr. 50, Tel. 05251/6888780, www.eb-paderborn.de Frühförderstelle, Warburger Str. 99, Tel. 05251/6811010 fruehfoerderung@caritas-pb.de Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, Am Haxthausenhof 14-16, Tel. 05251/207469, lobby@caritas-pb.de Jugend- und Drogenberatungsstelle, Am Haxthausenhof 14-16, Tel. 05251/23964, drops@caritas-pb.de Psychosoziale Beratung zu Verlusterfahrungen, Kilianstr. 26, Tel. 05251/1221-33, willemsen@caritas-pb.de Beratungsstelle für Alkohol und sonstige Suchtfragen, Ükern 13, Tel. 05251/22508, bass@caritas-pb.de Ambulante Rehabilitation Sucht, Ükern 13, Tel. 05251/87722-0 ambulante-reha@caritas-pb.de Suchtkrankenhilfe im Heimathaus Delbrück, Kirchplatz 10, Delbrück, 05250-970649, seefeld@caritas-pb.de

Weitere Beratungsstellen:

pro familia, Franziskanermauer 26, Tel. 05251/8790970, paderborn@profamilia.de
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 Reckenberg-Ems** (Tel. 05242/9030-0, www.vhs-re.de) in Wiedenbrück, Kirchplatz 2 und mit einer Zweigstelle in Rietberg beim Bürgerbüro (Tel. 05244/986-218), Rathausstraße 36, bietet vielfältige Angebote zur Unterstützung der körperlichen und seelischen Gesundheit, u.a. für Eltern, zur Psychologie und zur Gesundheit mit vielfältigen Aktivierungs- und Entspannungsmethoden VHS-Programme sind jeweils zu Beginn und Mitte eines Jahres erhältlich, u.a. im Bürgerbüro Rietberg.

Die **Elternschule Rheda-Wiedenbrück** im Kreisfamilienzentrum, Bergstr. 8, Wiedenbrück Tel. 05242/4082-0, www.elternschule-rhwd.de, Ansprechpartnerin: Birgit Kaupmann bietet Kurse zur Unterstützung für Eltern.

Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzungen zur psychologischen Hilfe

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.

Ich halte die Teilnahme an Selbsthilfegruppen für wichtige Ergänzungen zur psychologischen Einzelhilfe.

Wenn Menschen für Suchtprobleme (z.B. Alkohol, Drogen, Spielsucht, Sexsucht, u.a.) eine erfolgreiche Therapie wünschen, halte ich die regelmäßige Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für notwendig.

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

Selbsthilfekontaktstellen bieten Informationen über Selbsthilfegruppen vor Ort.

Die **Bürgerinformation Gesundheit in Gütersloh** (Tel. 05241/823586, www.bigs-guetersloh.de) in der Stadtbibliothek, Blesenstr. 1, geleitet von Petra Lummer, bietet zusammen mit der integrierten Selbsthilfekontaktstelle, geleitet von Jenny von Borstel, vielfältige Informationen über Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Die Bürgerinformation hat im Internet einen Wegweiser zu Selbsthilfegruppen veröffentlicht: <http://www2.kreis-guetersloh.de/kreiseinrichtungen/bigs/output/GesundheitstelefonThemen.htm>

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** in Paderborn, Kilianstr. 15, Tel. 05251/8782960, www.selbsthilfe-paderborn.de informiert über Selbsthilfegruppen sowie über deren AnsprechpartnerInnen, Treffzeiten und Trefforten.

Es gibt im Landkreis Paderborn Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

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

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

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 Anwesenden 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)

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 die 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 dieser ungewohnten Haltung zu verspannen und 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 nach allen Regeln der Kunst 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 vielleicht 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)

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 anfang. 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 befohlen, 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 anschau, 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 Fleischsupplein 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 ausschlipfen, 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.

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 und 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 über sein Unglück.
Der Nachbar sagte: "Ich helfe dir, wenn du genau das tust, was ich dir sage!"
"Mit Handkuß mache ich das, was du mir sagt, 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 jetzt 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)

Ein Gebet für Menschen, die Hilfe für ihre Seele suchen

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.