

# **Psychotherapie durch psychologische Gesundheitsförderung**

**Zur Fachtagung der Sektion GUS  
in Siegburg am 12.11.2016**

**© Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer  
Müntestraße 5 33397 Rietberg  
Tel. 05244 / 9274310**

**[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de)**

# **Gesundheit im Focus statt Krankheit**

**Gesunde Lebensbewegungen spüren und fördern  
statt krankhafte Störungen beseitigen**

**Krankhafte Störungen sind diagnostische Eintrittskarten  
für Psychotherapien nach dem Psychotherapeutengesetz**

**Psychische Störungen beruhen auf Einengungen  
in der dynamischen Vielfalt von Lebensschwingungen**

**Psychische Gesundheitsförderung focussiert therapeutisch  
auf gesunde Lebensschwingungen und ihre Dynamik:**

- **diese bewusst spüren (Achtsamkeit, Wohlbefinden)**
- **diese aus Prozessen evolutionärer Lebensdynamik verstehen**
- **diese ‚positiv‘ bewerten bzw. als Lebenskomponenten bejahen**
- **vernachlässigte Schwingungen verhaltensmäßig einüben, trainieren**

# Evolutionäre Lebensdynamik verstehen

statt „Elan vital“ mechanistisch und naturwissenschaftlich auszuklammern

## Lebensprozesse vollziehen sich kreisförmig als schwingende Bewegungen:

Sie schwingen in vielfältigen Dimensionen zwischen je zwei Polen/Seiten hin und her:

z.B.: ein- /ausatmen, sich energetisch stark & schwach fühlen, sich aktiv & passiv verhalten, sich öffnen & abgrenzen, aus der Umwelt Gutes aufnehmen & sich vor Schäden schützen, Vertrautes (sicher) erleben & Unvertrautes/Neues (unsicher) erleben, Nähe & Distanz, geben & nehmen, Selbstliebe & Nächstenliebe, für die Zukunft etwas hoffen & befürchten, Scheu & Mut einsetzen

Gesundes Leben: sich auf Schwingungen einlassen,  
Schwingungen zwischen zwei Polen fördern

Ungesundes Leben: weniger Schwingungen,  
einseitig bei einem Pol bleiben wollen, sich fixieren

# Lebensschwingungen natürlich annehmen

statt unangenehme Schwingungspole als ‚Störung‘/‘krank‘ zu deklarieren

## Beispiele:

Schwache Energie fühlen, Trauer fühlen, Befürchtungen für die Zukunft:  
**‚normale‘ Schwingungen oder „Depression“**

### therapeutisch klären:

Wie ist eine Person bereit, solche Schwingungspole zu ertragen?

Was kann sie dafür aktiv tun, um zum angenehmen Pol zu schwingen?

Unsicherheiten erleben, Befürchtungen denken, sich schützen  
**‚normale‘ Schwingungen oder „Angststörung“**

### therapeutisch klären:

Wie ist eine Person bereit, solche Schwingungspole zu ertragen?

Was kann sie dafür tun, um zu Vertrauen, Hoffnung, Mut zu schwingen?

# **Evolutionäre Lebensdynamik: zum Leben in Einheit streben**

## **Lebewesen streben dauernd zu einem Leben in Einheit**

wobei sie freundlichen und feindlichen Einflüssen aus der Umwelt beständig begegnen

Einheit erleben, erhalten, stabilisieren, erweitern

- individuell: körperlich - seelisch - geistige Einheit
- sozial: in Gemeinschaften integriert, kooperativ

## **Einheiten**

**stabilisieren & erweitern .**

**Individuell & in Gemeinschaft**

# **Evolutionäre Lebensdynamik: Strebungen klären (Motive, Wünsche , Ziele)**

**Aus der evolutionären Lebensdynamik  
streben wir permanent etwas an,  
spontan, unbewusst und evtl. bewusst reflektiert.**

**Therapeutische Hauptaufgabe (seit Sigmund Freud):  
unbewusstes und bewusstes Streben klären:**

- a) Streben zu Ruhe, Trägheit, stehen bleiben – oder –**
- b) Streben zu Fortschritten, weitergehen, Erweiterung**

**Therapeutisches Streben:**

**Fortschritte zu Weiterentwicklungen anregen**

durch konkrete Verhaltensübungen, Ermutigungen,  
neues Verhalten trainieren: täglich einige Min., an 100 Tagen

# Seelische Gesundheit heißt

## **Sich seelisch wohlfühlen können:**

sich selbst schätzen, seinen Selbstwert fühlen und erkennen  
sich in Einklang mit der umgebenden Lebenswelt fühlen

## **Sein Leben selbstbestimmt und sozial gestalten:**

sein Leben selbstbestimmt, sinnvoll, produktiv, sozial gestalten  
in Gemeinschaften aktiv mitarbeiten  
die Menschenwürde anderer Menschen respektieren

## **Unwohlsein, Belastungen und Leid bewältigen können:**

Unsicherheiten, Belastungen und Leiderfahrungen  
als Anteile des Lebens begreifen, mit ihnen passend umgehen

**Mit Vertrauen und Liebe denken und handeln  
über das eigene Leben hinaus (,Spiritualität')**

# **Seelische Gesundheit:**

## **Einheit erleben – mit Bewusstsein**

### **Mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein**

- **Einheit erleben (wollen),**
- **Einheit erhalten und stabilisieren (wollen)**
- **Einheit erweitern (wollen)**

### **und sich bewusst selbst organisieren**

- **im Wollen (sich Ziele setzen, sich motivieren)**
- **im Können (Fähigkeiten nutzen und üben)**
- **im Handeln (selber aktiv werden)**



**Mehr seelische Gesundheit  
durch Selbsthilfe und Therapie:  
bewusstes Erleben fördern und bejahen**

**Sich mehr auf seelisches Fühlen besinnen:**

Wie fühle ich mich jetzt – im Gefühl und im Körper?

Kann ich jetzt ein Wohlfühlen spüren? Wenn ja, wie?

**Bewegungen eigenen Lebens im Hier und Jetzt  
körperlich und geistig bewusst erleben  
und geistig bejahen**

z.B. bei Nervosität: Wie kann ich meine starken inneren

Bewegungen verstehen? Wie kann ich sie akzeptieren?

**Erlebte Erfahrungen der Vergangenheit  
im Bewusstsein und Fühlen vergegenwärtigen**

Sich an angenehme Erfahrungen erinnern und so stärken

Unangenehme Erfahrungen erinnern und verarbeiten

# **Mehr seelische Gesundheit durch Selbsthilfe und Therapie: selbstbestimmtes Streben klären**

## **Probleme als unerfüllte Wünsche definieren**

- „Was fehlt Ihnen?“
- „Welche Wünsche sind unerfüllt?“

## **Streben: Wunschträume, konkrete Ziele, Wege**

- Wünsche als positive Gesundheitsziele klären
- mit positiven Zielvorstellungen konkretisieren
- durch Suggestionen und Phantasien vertiefen
- Wege zu konkreten Zielen suchen und planen

## **Interne Wunschkonflikte klären**

- Wunschträume und begrenztes Können
- kurz- und langfristige Wünsche, usw.

# **Mehr seelische Gesundheit durch Selbsthilfe und Therapie: Fähigkeiten des Könnens verbessern**

## **Was kann ich für mein Streben selbst tun?**

- Welches Können brauche ich für mein Streben?
- dazu eigene Fähigkeiten einschätzen:  
Was kann ich gut? Was kann ich zu wenig?
- Ausmaß von Fähigkeiten durch Übungen testen

## **Wie kann ich mich für mein Streben verbessern?**

- neues Denken & Handeln ausprobieren & einüben
- neues Denken durch tägliche Suggestionen üben
- neues Handeln täglich ein paar Minuten einüben
- sich an neues Denken und Handeln gewöhnen