

Akademie psychologische Berater – ApsyB

Facharbeit – Ausbildung zum psychologischer Berater

**Psychologische Beratung und Spiritualität
Integration von seriöser Esoterik in den
Beratungsprozess bei Lebenskrisen**

von Christoph Prinz

erstellt im Zeitraum: 14. April 2016 bis 17.Juni.2016

betreut durch: Petra Adelman, Dozentin der ApsyB

Abgabetermin: 17.6.2016

1	Einleitung.....	3
2	Hauptteil	4
2.1	Spiritualität	4
2.1.1	Definition von Spiritualität.....	4
2.1.2	Religiosität und Spiritualität	5
2.1.3	Esoterik, Exoterik.....	6
2.1.4	Entwicklung des esoterischen Marktes	6
2.1.5	Klassische Psychologie und Spiritualität	7
2.1.6	Positive Auswirkungen	8
2.1.7	Wenn Spiritualität schadet, was ist unseriös?.....	9
2.2	Beratungsprozess mit integrierter Spiritualität.....	10
2.2.1	Beraterische Grundlagen	10
2.2.2	Integration der Spiritualität	12
2.2.3	Typische Beratungsthemen	13
2.2.4	Erkennen von Klienten, die der Spiritualität zugetan sind.	14
2.3	Zusammenhang in der Beratung - Persönlichkeitsstörungen und Spiritualität..	14
2.3.1	Narzisstische Persönlichkeitsstörung	15
2.3.2	Dissoziale Persönlichkeitsstörung	15
2.3.3	Passiv Aggressive Persönlichkeitsstörung.....	16
2.3.4	Schizoide Persönlichkeitsstörung	16
2.3.5	Ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung.....	17
2.3.6	Emotional Abhängige Persönlichkeitsstörung.....	18
2.3.7	Histrionische Persönlichkeitsstörung	18
2.3.8	Paranoide Persönlichkeitsstörung.....	19
2.3.9	Borderliner	19
2.3.10	Anankastische Persönlichkeitsstörung.....	20
3	Fazit.....	20
4	Eigenständigkeitserklärung.....	22
5	Anhang.....	22
5.1	Kirchenaustritte bis 2014 in Deutschland – Statistik.....	22
6	Literaturverzeichnis	23

1 Einleitung

Über Psychologie und Spiritualität zu schreiben, auch heute immer noch ein Wagnis! Sollte man sich damit überhaupt beschäftigen, ist es wissenschaftlich solide?

Spontane Assoziationen zu dem Begriff Spiritualität erfasst in einem Pilotprojekt ¹ zeigen auf, dass die Mehrheit auf die Frage „Spiritualität lässt mich spontan an Folgendes denken ...“ Begriffe wie Esoterik, Okkultismus, Übernatürliches benennen und dies aber mit Humbug, Aberglaube und Magie verbinden.

Im Bewusstsein der Menschen verliert Religion an Wertigkeit, die Zugehörigkeiten großer Glaubensgemeinschaften schrumpfen, zunehmend verlieren sie an Bedeutung.

Die Zahl von 487719 Austritten aus der Kirche (katholisch und evangelisch) im Jahr 2014 spricht für sich ². Jedoch im Leben jedes einzelnen Menschen spielt Glaube, Halt und Sicherheit eine bedeutende Rolle, daher wächst das Interesse an individueller, seriöser Spiritualität. Wohlgemerkt seriöser, denn Anbieter, die aus rein finanziellem Interesse handeln, und sich auf dem Markt mit reißerischen Slogans: „Komm zu mir und Du wirst glücklich“, vermehrt positionieren, sind als unseriös und betrügerisch zu werten.

Auch die Wissenschaft hat sich in den vergangenen Jahren verstärkt mit der Erforschung von Spiritualität und ihrer positiven Auswirkung beschäftigt. Physiker und Gehirnforscher sind durch Skepsis am materialistisch, objektivistischen Verständnis der Wirklichkeit heute auch offen für spirituelle Phänomene. Sie betrachten spirituelles Wissen mittlerweile mit großem Interesse.

Es ist unbedingt anzumerken, dass es sich hierbei ausschließlich um seriöse Spiritualität handelt. Spiritualität kann nicht einfach gekauft oder angelesen werden. Spiritualität meint das Ego mit der Seele in Einklang zu bringen. Sie beschreibt menschliches Verhalten und Erleben. Spiritualität ist eine Wissenschaft der inneren Erfahrung, die ebenso wirklich ist wie die äußere Welt.

These: Spiritualität und Psychologie ist untrennbar, und seit Anbeginn der Psychologie eng verwoben.

¹ (Bucher, 2007) Seite 22

² (Kirchenaustritte, 2014)

Die klassischen Psychologen Freud, Adler, Jung, Rogers haben sich bereits mit spirituellen Aspekten auseinandergesetzt, auch wenn sie es anfangs zunächst abgelehnten. Auch aus diesem Grund sollte die Spiritualität im psychologischen Beratungsprozess mitberücksichtigt und vermehrt integriert werden. Zur Erhaltung der seelischen Gesundheit außerhalb der Heilkunde, kann in der psychologischen Beratung Spiritualität als gewinnbringende Unterstützung angesehen werden.

2 Hauptteil

2.1 Spiritualität

2.1.1 Definition von Spiritualität

Der Begriff Spiritualität (Lateinisch: Spiritus = Seele, Geist) bedeutet ursprünglich Luft, Hauch, Atem, Atmen, Seele und Geist, sowie auch Begeisterung, Mut und Sinn¹.

Spiritualität beleuchtet die Psychologie der eigenen Person. „Ich suche eine Verbindung zu meinem Selbst“. Unter Spiritualität versteht man eine Sichtweise und Lebenseinstellung, einen Prozess der Selbstentwicklung und der Selbsterkenntnis.

In der seriösen Spiritualität geht es um das Interesse an Selbstreflektion. Der Mensch macht sich auf die Suche nach der Sinnfrage des Lebens. Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was bin ich wirklich? Bei diesem Prozess erlebt der Suchende eine innere Erkenntnis, die sich positiv auf seinen weiteren Lebensweg auswirken kann.

In der Psychologie kann die Spiritualität als die Wahrnehmung der Einheit von Wirklichkeit und das Anerkennen des Geistigen als Realität angesehen werden.

¹ (Bucher, 2007) Seite 22

2.1.2 Religiosität und Spiritualität

Religion war schon immer bedeutend für die Gesellschaft. Menschen stellen sich die zentralen Fragen im Leben nach dem Woher und dem Wohin, benötigen Halt an einem Glauben. Die klassischen Amtskirchen verlieren jedoch immer mehr Mitglieder, wohingegen der esoterische Markt stark ansteigt.

Die klassische institutionelle Kirche befindet sich in einer Krise. Viele empfinden die Ansichten und Handlungen der traditionellen Kirche nicht mehr zeitgenössisch. Skandale sorgen für eine weitere Abwendung von diesen Institutionen. Menschen fühlen sich dort nicht mehr „aufgehoben“.

Unter dem Begriff Religion ist im allgemeinen die Institution der Kirche gemeint, mit Religiosität eher die individuelle Auseinandersetzung eines einzelnen Menschen mit religiösen und spirituellen Fragen. Diese muss nicht an eine organisierte Kirche gebunden sein.

Die Religion der Kirchen besteht weitgehend auf Dogmen, Gesetze und Wertungen wie „gut und schlecht“.

Religion / Religiosität	Spiritualität
Institutionell	Individuell
Dogmenorientiert	Erfahrungsorientiert
Exklusiver Wahrheitsanspruch	viele religiöse Traditionen integrierend
Traditionalistisch	innovativ
Festgelegt	suchend offen
Reglementierend	befreiend

nach (Bucher, 2007) Seite 51

Ist Spiritualität und Religiosität unterschiedlich, dasselbe oder bestehen wenigstens Überschneidungen? Viele spirituelle Menschen sind auch religiös. Ebenso gibt es auch Menschen, die rein spirituell veranlagt sind. Sie beten seltener, gehen nicht in die Kirche und gehören keiner expliziten Glaubensgemeinschaft an, sind möglicherweise von den traditionellen Formen der Religiosität enttäuscht. Dennoch beschäftigen sie sich intensiv mit den Fragen des Lebens. Auch Abraham Maslow differenziert die Begriffe:

„Ich wollte nur zeigen, dass spirituelle Werte eine natürliche Bedeutung haben, und das nicht ausschließlich Besitztümer organisierter Kirchen sind, sondern vielmehr in der allgemeinen Verantwortung der gesamten Menschheit liegen“ (Abraham Maslow)

2.1.3 Esoterik, Exoterik

Exoterik:

- griechisch – äußerlich
- Bezeichnet eher das klassische allgemeine Wissen
- Relevant sind die äußern sichtbaren und zugänglichen Aspekte
- Wichtig ist die äußere Welt, wie erkenne ich diese und wie kann ich diese verändern

Esoterik:

- griechisch – innerlich – dem inneren Bereich zugeordnet
- Behandelt eher die Randgebiete, die inneren, eher verborgenen, in die Tiefe gehenden Aspekte.
- In alten griechischen Schulen waren diese nur einem geheimen kleinen Kreis zugänglich.
- Ein Esoteriker schaut auf das Innere, der einzelne muss sich verändern, dann ändert sich auch die Welt

2.1.4 Entwicklung des esoterischen Marktes

Esoterik – Das Geschäft mit der Spiritualität

Wie erwähnt, auf der Suche nach dem Sinn im Leben fühlen sich viele Menschen nicht mehr zu den traditionellen Kirchen hingezogen, sondern begeben sich auf den endlos erscheinenden Markt der Esoterik. Dieser reicht von Wahrsagern über Geistheiler zu Jenseitskontakten, Schamanen und Lichtarbeiter. In manchen Fällen bereichern die Angebote das Leben der Sinnsuchenden. In anderen sind die Methoden nicht nur teuer, sondern auch gefährlich. Etwa wenn Berater aufgesucht werden, die keine psychologische Ausbildung dazu vorweisen können. Sie nennen sich spirituelle Lebensberater. Die Klienten werden beraten, allein mit der Kraft des Geistes kann ihre Krisensituation oder Krankheit geheilt werden. Es explodieren zahllose Akteure auf dem Esoterik Markt, es „wimmelt“ von Engel und Hexen, Pendlern und kosmischen Beratern. Gurus und Heiler bieten ein fast unendliches Spektrum an, Zeitschriften, Bücher zu Esoterik boomen ebenso wie Astro TV-Shows. Die Umsätze in Deutschland werden auf zehn bis 25 Milliarden Euro geschätzt.

Die Welt am Sonntag schreibt „Der Esoterik Markt wächst und wächst und wächst- und das Weltweit“¹

Wie groß der Esoterik Markt wirklich ist, weiß niemand, zumal schon Volkshochschulen Handauflegen in ihrem Katalog führen. Experten schätzen den Umsatz in Deutschland auf zehn Milliarden Euro. Eine viertel Milliarde davon sollen die rund 10 000 Haupt- und nebenberuflichen Wahrsager und Handaufleger einnehmen, oft bar und unversteuert. 150 Millionen Euro erwirtschaftet die Astrologie Branche, mehrere hunderte Millionen der seit Jahren zum Teil zweistellig wachsende esoterischen Buchmarkt.

2.1.5 Klassische Psychologie und Spiritualität

Einen herausragenden Einfluss auf die Entwicklung der populären Esoterik in den letzten Jahrzehnten hatte Carl Gustav Jung (1875 – 1961). Jung postulierte die Existenz universeller seelischer Symbole, die er „Archetypen“ nannte und durch eine Analyse der Religionsgeschichte und insbesondere auch der Geschichte der Alchemie und Astrologie zu identifizieren suchte. In dieser Sichtweise wurde die innere Transformation zum zentralen Inhalt esoterischen Handelns, so unter anderem in der psychologischen Astrologie. Im Kontrast zur traditionellen Psychologie, die an dem mechanistischem – naturwissenschaftlichen Ansatz der Medizin ausgerichtet ist, und die Rede von einer Seele als ein Ergebnis metaphysischer, also unwissenschaftlicher Spekulationen betrachtet, wird hier die Seele zum „wahren Kern“ der Persönlichkeit erhoben und geradezu sakralisiert, d.h. ihrem eigentlichen Wesen nach als göttlich angesehen. Der Mensch strebt nach Vollkommenheit, indem er sich in seine eigene Göttlichkeit versenkt, welche im Unterschied zu manchen östlichen Lehren dem Individuum zugeschrieben wird. Jungs Theorie der Archetypen entwickeltes Konzept des kollektiven Unterbewussten gehört auch zu den Ursprüngen der transpersonalen Psychologie, welche annimmt, dass es Ebenen der Wirklichkeit gibt, auf denen die Grenzen der gewöhnlichen Persönlichkeit überschritten werden können, und eine gemeinsame Teilhabe an einer allumfassenden Symbolwelt möglich ist. Solche Vorstellungen verbanden sich in der von Amerika ausgehenden Hippie-Bewegung mit einem großen Interesse an östlichen Meditationstechniken.²

C.G Jung sagte einmal, in seiner therapeutischen Praxis habe er keinen Patienten über 35 Jahren erlebt, „dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre“. Heute würde er es wohl Spiritualität nennen.

¹ (Welt am Sonntag, 2011)

² (Jung, 2005) Die Individuation Seite 59

Carl Rogers, der Begründer der Gesprächstherapie, bekannte nach eigenen spirituellen Erfahrungen: „Ich habe bisher zu Unrecht, wie viele andere, die spirituelle Dimension der Psychotherapie vernachlässigt“.

Carl Rogers, aufgewachsen in einem protestantischen Elternhaus in einer „strengen und kompromisslosen religiösen und ethischen Atmosphäre“, wandte sich zunächst von der Theologie wie auch von der Spiritualität ab, um frei von religiösen Doktrinen rein in der Psychologie arbeiten zu können. Weltanschauliches spielte jedoch, wenn auch weniger ausdrücklich, durchaus weiter eine Rolle in seinem Wirken. Erst im Alter durch den Tod seiner Frau, wandte er sich wieder an Themen wie z.B. : Was geschieht mit der Seele nach dem Tod?

Mehr oder weniger ausdrücklich liegt jedem psychologischen – psychotherapeutischen oder beraterischen Ansatz ein den Ansatz prägendes Menschenbild zugrunde. Gleiches gilt für jede Religion. Insofern bestehe eine – ggf. unterscheidende – Gemeinsamkeit, die es zu betrachten gilt.¹

2.1.6 Positive Auswirkungen

Es gibt mittlerweile viele Studien, die sich mit den positiven Effekten der Spiritualität bei Menschen beschäftigen.

Dabei werden insbesondere die folgenden Aspekte untersucht:²

- **Körperliche Gesundheit**
Forschungsergebnisse berichteten, dass spirituelle Personen länger leben, seltener einen Infarkt erleiden, einen niedrigeren Blutdruck haben und auch in ärgsten Schmerzen und Lebenskrisen Sinnhaftigkeit und Hoffnung bewahren.
Sie führen typischerweise über ein gesünderes und bewussteres Leben.
- **Lebensqualität**
Menschen können schwierige Lebenssituationen besser bewältigen, auch das Verarbeiten von Verlusterfahrungen und Trauerbewältigung kann durch die Spiritualität positiv unterstützt werden.
Bei schweren chronischen Erkrankungen kann die Spiritualität die Furcht mindern und den Erkrankten Kraft geben.

¹ (Rogers, Der neue Mensch, 2015) ab Seite 53

² (Bucher, 2007) ab Seite 100 Effekte von Spiritualität

- Positive Einstellungen der Menschen

Spiritualität kann die generelle Einstellung der Menschen positiv stärken.

- Hoffnung, Hoffnung in Krisen
- Gelassenheit
- Selbstwirksamkeit
- Selbstwertthematiken

- Stressbewältigung

Viele spirituelle Methoden werden zur Stressbewältigung und Stressprävention eingesetzt. Dazu gehören u.a.

- Entspannungstechniken
- Meditation, Yoga
- Achtsamkeitsübungen

- Das Konzept der anonymen Alkoholiker¹ bedient sich zu Heilzwecken bewusst der Spiritualität. (12 Stufen Programm der anonymen Alkoholiker). Dieses Konzept bedient sich einer höheren Macht, Gott, welche grösser ist, als sie selbst und definieren ein spirituelles Erwachen.

Wenn Spiritualität positiv gewürdigt wird, fördert es die physische und psychische Gesundheit, fördert Stressreduktion, und stärkt in der Bewältigung kritischer Lebensereignisse.

All dies sind auch Themen in der psychologischen Beratung.

2.1.7 Wenn Spiritualität schadet, was ist unseriös?

Kann Spiritualität schädlich sein, vielleicht sogar krankmachen?

Immer mehr Menschen, auch in der westlichen Welt, sehen sich selbst sehr spirituell, „etwas spirituell“ fühlen sich viele. Was Sie damit meinen, wissen sie nicht so genau. Spiritualität umfasst nach Umfragen ein ziemlich breites Feld. Es ist alles dabei: von der Erfahrung des Verschmelzens mit einer größeren Einheit, über den Glauben an Rituale für „Wunder“, telepathische Fähigkeiten, Lichtpyramiden, die gegen Krebs helfen bis zur berühmten Achtsamkeit bei allem, was der Mensch ausführt. Dies ist ein großer Markt von Heiler,

¹ (Anonyme Alkoholiker Interessensgemeinschaft)

Wahrsager, Kaffeesatzleser und spiritueller Lebensberater ohne psychologisches Wissen, es ist „der Markt der Scharlatane“.

Besonders sektenhafte Gruppen können durch raffinierte Missionstechniken, Ahnungslose in Ihren Bann und die die Abhängigkeit zu ziehen. Deswegen geht es im Wesentlichen darum, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und vor den Seelenfänger zu warnen.

Gefährlich wird es, wenn bei spirituellen Ritualen oder Erkenntnissen Wunder durch den Klienten erwartet werden. Denn letztlich könnten spirituellen Übungen oder Ideen keine Alltagsprobleme lösen. Viele Menschen vergessen, dass Spiritualität kein Instantrezept ist, sondern ein langer Weg, von dem niemand weiß, wohin er führt. Wir zwingen die Spiritualität mit unserer westlichen Mentalität gern in ein Schema, welches von Effizienzdenken beherrscht wird.

Spiritualität soll ein Wegbegleiter sein, und den Menschen dabei helfen, ihre persönliche Beziehung zu „Gott“ oder einer „höheren Macht“ zu pflegen und zu vertiefen. Der Mensch begibt sich ausschließlich alleine auf seine Spurensuche, um diesen Schatz wieder zu heben und zurück in den Alltag zu tragen.

2.2 Beratungsprozess mit integrierter Spiritualität

2.2.1 Beraterische Grundlagen

Die Beratung richtet sich ausschließlich zum Wohle des Klienten in Abgrenzung zur Heilkunde. Dies bedeutet, es ist eine sehr individuell ausgerichtete Beratung.

Es gilt, die individuellen persönlichen Ausprägungen und Verhaltensmuster des Klienten zu erkennen. Diese bestimmen maßgeblich die Ausrichtung, die Art und die wesentlichen Ziele einer individuellen Beratung. Grundlegend für jede Beratung sind die drei nachfolgend beschriebenen Beratungsformen. In diesen Rahmen können individuell spirituelle Aspekte mit integriert werden.

2.2.1.1 Humanistische Beratung nach C. Rogers

Der Klient steht im humanistischen Ansatz im Fokus der Beratung. Wesentliche Eigenschaften des Beraters sind seine 100% Akzeptanz, Wertschätzung und Empathie zum Klienten. Der Berater ist ein direktes Vorbild für den Klienten. Die absolute Akzeptanz und Wertschätzung sorgt für ein Umfeld des Klienten, in dem er Vertrauen erlangt und sich öffnen kann. Der Berater verbirgt sich nicht hinter Fassaden und spielt keine Rollen. Er erkennt die Emotionen und Gefühle des Klienten und verbalisiert diese. Der Klient lernt auf

diese Art seine eigene Emotionalität. Der Berater geht eine unmittelbare echte Beziehung von Person zu Person ein. Es ist dem Klienten, aber auch dem Berater möglich, im Rahmen dieser Beratung zu wachsen und weitere Lebenserfahrungen zu sammeln.¹

Einer der wesentlichen Grundsätze des personenzentrierten Ansatzes im Humanismus ist: „Jeder Mensch hat die innewohnende Tendenz, sein einzigartiges Wachstumspotential zu aktivieren. Er tut dies in einer Weise, die sein Leben erhält und bereichert. Wir sollten aufgeschlossen sein für alle unsere Erfahrungen und körperlichen Empfindungen.“²

Auch beschreibt Carl Rogers den gesunden Menschen im Wesentlichen als eine Person, die in engem Kontakt zu seinen eigenen Gefühlen und Werten steht, eigenständig ist, umgänglich und natürlich, sich akzeptiert und nicht den Wünschen anderer entsprechen muss. All dies sind Ziele in der Beratung.

2.2.1.2 Lösungsorientierte Beratung nach Steve de Shazer

Die lösungsorientierte Beratung ist eine spezielle Art der Gesprächstherapie die von den Psychotherapeuten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg 1982 erstmals vorgestellt wurde. Sie wird insbesondere in der Beratung bei akuten Krisen der Menschen, die eine sofortige Hilfestellung und Lösung erfordern, damit sie wieder eigenständig handeln können, eingesetzt.

Diese Beratungsform richtet sich auf die Zukunft der Klienten, sucht Ressourcen, Lösungen und Ziele. Problemen und deren Entstehung stehen nicht im Fokus. Dieser Ansatz verbreitet sich in den letzten Jahren auch in den Bereichen wie Coaching, der Pädagogik, dem Management sowie der Seelsorge. Insbesondere verbreitet er sich in der Schweiz und in Teilen Deutschlands auch in der sozialen Arbeit und in der Sozialpädagogik, sowie in der Psychiatrie.

Lösungsfokussiert bedeutet, die positiven Unterschiede, die Ausnahmen zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkeren Maße sein.

Lösung statt Probleme - Nicht das Problemverständnis vertiefen, sondern erkunden, wie es ist, wenn es besser ist.

¹ (ApsyB, 2016) ; (Rogers, 2010)

² (ApsyB, Vorlesung Humanistische Psychologie Carl Rogers, 2016)

2.2.1.3 Verhaltensbasierte Beratung / sokratische Dialog

„Kein Ereignis hat irgendeine Macht über mich, außer der, die ich ihm in Gedanken gebe.“
(Anthony Robbins)

Jeder Mensch kann über seine Vorstellung und Gedanken (Kognition) sein Erleben und Verhalten positiv oder negativ beeinflussen. Denkfehler, wie z.B. die Einstellung „ich muss perfekt sein“ oder „Jeder soll mich mögen“ führen zu Anspannung und negativen Selbsterleben. Bei der verhaltensbasierenden Beratung geht es darum, unangemessene, irrationale Wahrnehmungen, Bewertungen und Gedanken, die zu Ängsten und Depressionen führen können, umzuwerten. Mit Hilfe einfacher Methoden, wie z.B. der Bewusstmachung selbstschädigender innerer Überzeugungen (Gedankenmustern), dem Hinterfragen von Katastrophenphantasien und der Einübung von hilfreichen Bewältigungsstrategien können Klienten lernen, mit belastenden Situationen anders als bisher, umzugehen.

Der sokratische Dialog ist eine gute Methode, um den Klienten ihre irrationalen Gedankenmuster zu verdeutlichen und sie neue, mehr realistische Lösungen, finden zu lassen. Diverse sozialpsychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Methode besonders deutliche, nachhaltige und veränderungsresistente kognitive Umstrukturierungen erzielt. Die größten Vorteile der sokratischen Methode liegen aber sicher in der Stärkung der Eigenverantwortlichkeit, in der Förderung selbstständigen Denkens und in der geringen Manipulierbarkeit durch Außenstehende.

2.2.2 Integration der Spiritualität

Die Integration von Spiritualität stellt den Versuch dar, eine transpersonale Orientierung in der psychologischen Beratung umzusetzen. Unter transpersonaler Psychologie wird eine konfessionsneutrale, aber an der spirituellen Entwicklung des einzelnen Klienten interessierte Psychologie verstanden. Spiritualität gilt mittlerweile auch in der psychologischen Beratung nicht mehr als Tabu.

Im Rahmen einer Beratung können Zukunftsvisionen sowie Klarheit über Situationen und Dinge auch von der Bestimmung eines „Höheren“ einer „Führung“ mit betrachtet werden.

Besonders kann Spiritualität im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer sehr hilfreich und tröstend sein. Die Beraterische Tätigkeit der Angehörigen trägt nicht nur zur Humanisierung dieser kritischen Lebensphase bei, sondern kann dadurch auch an Hospiz – und Palliativsozialarbeit an Reife gewinnen.

Vera F. Birkenbihl beschreibt einen „kleinen Weg, einen pragmatischen Weg“ zur Esoterik ¹. Sie übernimmt Grundannahmen der Esoterik, die einfach greifbar und auch im Rahmen einer Beratung umsetzbar und sinnvoll sind. Wesentlich sind auch hier die Glaubenssätze, die Wertevorstellungen, die Regeln der Menschen zu sich und ihrer Umwelt. Ihre Grundgedanken für den kleinen Weg der Esoterik führt zu einer Erleichterung, einen leichteren Umgang im Alltag mit vielen Themen.

„Der Esoteriker sagt: Schau die Welt an und versuche, diese zu akzeptieren und vielleicht sogar zu integrieren, was ursprünglich nicht Teil deiner Insel gewesen ist. Lerne mit den Polaritäten Gut/Böse umzugehen indem Du dich fragst , was es in dir bewirkt“ ².

Ähnliches sagt auch die moderne Psychologie. Jung hat das Modell des Schattens eingeführt: „Die Dinge, die wir in uns abwehren und verdrängen, begegnen uns wieder als Schatten.“ Ziel sollte sein, die unbewussten Polarisierungen aufzuweichen, anders zu sehen und zu bewerten. Es soll kein schädigender Kampf geführt werden.

Die humanistischen Grundlagen nach C. Rogers, ebenso der lösungsfokussierte Berateransatz und auch das Einsetzen des sokratischen Dialoges bieten die Basis, die auch bei der Umsetzung der von V. Birkenbihl beschriebenen „pragmatischen Esoterik“.

2.2.3 Typische Beratungsthemen

Typische Themen in der Beratung mit Menschen mit einer spirituellen Haltung sind:

- Prüfungsängste
- Versagensängste
- Verlassen, Trennung, Einsamkeit
- Stressbewältigung
- Minderwertigkeitsthemen
- Begleitung von pflegenden Angehörigen
- Trauerbegleitung
- Krisenintervention, Schicksalsschläge
- Singleberatung

¹ (F.Birkenbihl, 1993)

² (F.Birkenbihl, 1993) ab Minute 53

2.2.4 Erkennen von Klienten, die der Spiritualität zugetan sind.

Bereits in der ersten Beratungsstunde kann erkannt werden, ob der Klient eine prinzipielle Nähe bzw. Neigung zur Spiritualität besitzt. Dies kann anhand von Äußerlichkeiten und dem Verhalten, aber natürlich auch durch das Gespräch erkannt werden. In diesem Fall kann der Berater bestimmte Aspekte im Rahmen der folgenden Beratung mitberücksichtigen und unterstützend integrieren.

Im Dialog mit dem Klienten erkennbar:

- akzeptieren bedingungslos das Leben, so wie es ist
- drücken eine liebende lebendige Bezogenheit aus
- erleben unmittelbar die Sinnhaftigkeit allen Seins
- sind oft erwartungslos, nehmen viele Dinge einfach hin
- anspruchslos und frei von Bedürfnissen und Sicherheit
- meist demütig, aber authentisch, achtsam und dankbar
- sind frei von starren Regeln, speziell auch von religiösen Vorgaben
- fühlen sich verbunden zur Natur, zu Mitmenschen, der Gesellschaft, zur Politik
- sind respektvoll und wertschätzend zur Umwelt und den Mitmenschen
- fühlen sich weise und heilig

Auch schon an Kleidung, Schmuck oder Accessoires kann ein spiritueller Mensch erkannt werden, auch das Material verrät schon viel. Naturfasern wie Seide und Baumwolle sind typisch. Auch Anhänger, Ketten oder z.B. mit Steine versetzte Amulette deuten meist auf Glücksbringer oder ähnliches hin. Auch die Farben der Kleidung spielen eine Rolle, z. B. gelbe oder blaue Töne verbindet die Klienten meist mit positiver Energie.

2.3 Zusammenhang in der Beratung - Persönlichkeitsstörungen und Spiritualität

Eine psychologische Beratung ist individuell für die Klienten. Die Eigenschaften und die Persönlichkeiten sind unterschiedlich in der Ausrichtung und auch Intensität. Die klinische Psychologie qualifiziert diese Eigenschaften in Persönlichkeitsstörungen nach der ICD 10.¹ Es ist die Aufgabe des Beraters, diese Eigenschaften zu erkennen und die Ausrichtung und Ziele in der Beratung entsprechend abzustimmen.

¹ (ICD - 10 Kapitel V, 2014)

Besitzen Klienten eine Nähe zur Spiritualität kann je nach deren individueller Ausprägung und Persönlichkeitsstörung diese für zusätzliche positive Effekte unterstützend in die Beratung mit integriert werden. Dies wird nachfolgend an einigen Beispielen erläutert.

2.3.1 Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Die narzisstischen Persönlichkeitsstörungen zeigt sich wie folgt:

- Grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit
- Übertriebene Leistungen und Talente; erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen und anerkannt zu werden
- Ist stark eingenommen von Phantasien, grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit und idealer Liebe
- Glauben von sich besonders und einzigartig zu sein.
- Verlangen nach übermäßiger Bewunderung
- Narzisstische Menschen besitzen einen verminderten Selbstwert

Typische Beratungsthemen sind die Selbstreflexion, Empathiefähigkeit, Eigenverantwortung, Achtsamkeit und der eigene Selbstwert. Erst wenn der Klient sich selbst findet und sich akzeptiert, kann ihm bewusstwerden, dass sich die wahren Werte im inneren eines jeden Menschen befinden. Er lernt, dass äußere Werte wenig Priorität haben, sondern wahres Glück und Zufriedenheit nur in einem selbst stattfinden kann. Durch eine „höhere Macht“ kann dem Klienten ein Bewusstsein für Demut geschaffen werden.

2.3.2 Dissoziale Persönlichkeitsstörung

Die dissoziale Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Haben keine Gefühle gegenüber Mitmenschen, sind herzlos und unbeteiligt
- Sind verantwortungslos, missachten soziale Normen, Regeln und Verpflichtungen
- Besitzen eine geringe Frustrationstoleranz
- Niedrige Schwelle für aggressives, auch gewalttätiges Verhalten
- Erleben kein Schuldbewusstsein

Ein Hauptziel der Beratung ist die soziale Kompetenz und Empathie.

Durch eine spirituell angereicherte Beratung kann den Klienten vermittelt werden, dass es höhere Mächte und Gesetze gibt. Es ist ggf. möglich, ihnen Grenzen aufzuzeigen und ein

Schuldbewusstsein zu generieren. Wenn weiter das Verhalten nicht geändert wird droht eine 'Strafe Gottes' oder ein Schicksalsschlag.

2.3.3 Passiv Aggressive Persönlichkeitsstörung

Die passiv aggressive Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Verzögerungsmanöver, d. h. Sachen werden so lange aufgeschoben, dass Fristen nicht mehr eingehalten werden können
- Reagiert mürrisch, reizbar oder streitsüchtig, wenn von Ihm etwas verlangt wird, was er nicht tun möchte
- Arbeitet vorsätzlich langsam oder erledigt die Arbeit oder Aufgabe schlecht, die er nicht tun möchte
- Beschwert sich grundlos, dass andere unsinnige Forderungen an Ihn stellen.
- Behindert Bemühungen anderer, indem er seinen Arbeitsbeitrag nicht leistet.

Menschen mit einer passiv- aggressiven Persönlichkeitsstörung zeigen ein Muster negativer Einstellungen. Die Betroffenen nehmen häufig an, ungerecht behandelt, missverstanden und übermäßig stark in die Pflicht genommen zu werden. Sie verhalten sich oft widersprüchlich, indem sie Anforderungen nach außen hin zunächst zustimmen, dann aber durch eine passive Verweigerungshaltung verhindern, dass die Aufgabe erfüllt wird.

Ein wichtiges Ziel ist in der Beratung, dass der Betroffene mehr Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen entwickelt und Konflikte ausleben kann. In der Spiritualität enthalten sind Wertschätzung, Respekt und Loyalität vom großen Wert. Das notwendige Lernen der Konfliktbereitschaft hin bis zur Öffnung von Aggression ist auch in der Spiritualität ein Thema. Ein Glücksstein oder Talisman kann den Klienten in einem gesunden Selbstvertrauen und Sicherheit unterstützen und Kraft bei Entscheidungen geben.

2.3.4 Schizoide Persönlichkeitsstörung

Die schizoide Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Emotionale Kühle, Distanziertheit
- Wirken starr, unzufrieden und hölzern
- Gefühlsarmut gegenüber Mitmenschen
- Gleichgültigkeit gegenüber Lob und Kritik

- Einzelgängerisches Verhalten
- Wenig Freunde, meist Beziehungsunfähig

Durch eine tiefgreifende Kontaktstörung zu anderen Menschen kann man durch die spirituelle Beratung daran erinnern, dass wir auf der Welt sind im Glück und in der Lebensfreude zu leben.

Den Klienten soll durch die Beratung mehr soziale Kompetenz, Emotionalität, Respekt und Wertschätzung gegenüber seinen Mitmenschen nähergebracht werden. Erinnerungen sollen wachgerufen werden, dass wir alle Mitglieder derselben Gesellschaft, gemeinsamen Glaubensvorstellungen und Gefühlen sind. Auch geistiges Wachstum soll gefördert werden.

2.3.5 Ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung

Die ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Andauernde und umfassende Gefühle von Anspannung und Besorgtheit
- Überzeugung, selbstsozial unbeholfen, unattraktiv und minderwertig im Vergleich zu anderen zu sein.
- Angst vor Abneigung und ausgeprägter Sorge
- Eingeschränkter Lebensstil, wenig des Bedürfnisses nach körperlicher Sicherheit, kein Risiko
- Vermeidung sozialer und beruflicher Aktivitäten
- Furcht vor Kritik

Bei dieser Persönlichkeitsstörung fühlen sich die Betroffenen ständig unsicher, minderwertig, angespannt und besorgt. Gleichzeitig sehnen sie sich ständig nach Zuneigung und danach, von anderen akzeptiert zu werden. Sie leiden unter dauernden Selbstzweifel und reagieren überempfindlich auf Kritik und Zurückweisung. Deshalb vermeiden sie häufig bestimmte Situationen und Aktivitäten.

In der Beratung stehen das Thema Selbstwert und Autonomie im Fokus.

Unterstützend kann den Klienten vor gewissen Herausforderungen und Entscheidungen im Leben, zur Stärkung und Unterstützung, einen Glücksbringer oder Talisman geschenkt werden (z.B. einen Stein, Amulett oder Anhänger usw.), der in solchen Situationen Kraft und Halt und Mut geben soll.

2.3.6 Emotional Abhängige Persönlichkeitsstörung

Die emotional abhängige Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Bei Lebensentscheidungen wird an die Hilfe anderer appelliert oder die Entscheidung wird anderen überlassen
- Unterordnung eigener Bedürfnisse
- Verlustängste, unbehagliches Gefühl beim alleine sein aus übertriebener Angst, nicht für sich alleine sorgen zu können
- Eingeschränkte Fähigkeit, Alltagsentscheidungen zu treffen.

Beratungsthemen sind hier die Eigenverantwortung, Autonomiefähigkeit, Achtsamkeit für den Partner, Selbstreflexion und Selbstwert.

Um eine emotionale Abhängigkeit an den Berater oder anderen Personen zu vermeiden, macht es bei einem spirituellen Klienten Sinn, diesem einen nicht auf eine Person bezogenen Halt zu geben. Dies kann wiederum ein Glücksstein, ein Amulett usw. sein.

Bei einer unseriösen Beratung mit der ständigen Aussage „Alles wird gut“ besteht die Gefahr einer zu starken Bindung und Abhängigkeit zum Berater und einer möglichen Suchtgefahr.

2.3.7 Histrionische Persönlichkeitsstörung

Die histrionische Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Dramatisierung bezüglich der eigenen Person, theatralisches Verhalten, übertriebener Ausdruck von Gefühlen. Dramatiker!
- Andauerndes Verlangen nach Aufregung, Anerkennung durch andere und Aktivitäten, bei denen die betreffende Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht.
- Unangemessen verführerisch in Erscheinung und Verhalten
- Übermäßiges Interesse an körperlicher Attraktivität

Die Persönlichkeitsstörung ist durch theatralisches, affektiertes und gleichzeitig egozentrischen Verhalten gekennzeichnet. Sie zeigen starke und übertriebene Gefühle, haben ein starkes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob. Darum müssen histrionische Persönlichkeiten auch wieder innere Werte bewusstgemacht werden. Der Körper ist nur die Hülle, wahre Werte sind das Selenleben. Bewusstsein erlangen, dass alle Menschen gleich wichtig sind.

2.3.8 Paranoide Persönlichkeitsstörung

Die Paranoide Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Übertriebene Empfindlichkeit bei Rückschlägen und Zurücksetzungen
- Ständiger Groll, wegen Beleidigung, Verletzung und Missachtung
- Ständiges Misstrauen, starke Neigung, Erlebtes zu verdrehen
- Streitsüchtiges Verhalten, Tendenz zu überhöhtem Selbstwertgefühl in Verbindung mit Selbstbezogenheit
- ungerechtfertigte Gedanken an Verschwörung als Erklärung für Ereignisse in näherer Umgebung und in aller Welt

Wesentliche Beratungsthemen sind Eigenverantwortlichkeit, Selbstreflexion, Selbstwert und Empathiefähigkeit.

In der psychologischen Beratung wendet man den Sokratischen Dialog an, um Glaubenssätze zu hinterfragen, um andere Sichtweisen zu erlangen, wenn nötig auch schädigende Glaubenssätze zu relativieren oder sogar zu entfernen. In der Spiritualität werden ebenso Glaubenssätze und Lebenseinstellungen eines Menschen hinterfragt, um andere Sichtweisen zu erlangen, dass es auch immer noch eine höhere Gerechtigkeit gibt.

2.3.9 Borderliner

Die Borderliner Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Identitätsstörung
- Ausgeprägte und andauernde Instabilität des Selbstbildes oder der Selbstwahrnehmung
- Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein Wechsel zwischen den Extremen der Idealisierung und Entwertung

Charakteristisch für eine Borderline Persönlichkeitsstörung sind impulsives Verhalten und starke Schwankungen in den Gefühlen, dem Selbstbild und zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese Menschen haben oft weitergehende psychische Beeinträchtigungen, vor allem Depressionen, selbstverletzendes Verhalten und dissoziative Symptome- das heißt, sie erleben sich selbst oder ihre Umwelt als unwirklich oder können sich zeitweise nicht an

Aspekte ihrer Vergangenheit erinnern. Hier ist unbedingt die Abgrenzung zur Heilkunde zu beachten!

Durch positive Motivation, dass jeder ein eigenes individuelles Individuum ist, soll zu einem gesunden Selbstwert führen. Solchen Menschen kann ein Selbstwahrnehmungsseminar oder Selbstfindungsseminar sehr hilfreich sein.

2.3.10 Anankastische Persönlichkeitsstörung

Die Anankastische Persönlichkeitsstörung zeigt sich wie folgt:

- Übermäßige Zweifel und Vorsicht
- Ständige Beschäftigung mit Details, Regeln, Listen Ordnung oder Plänen
- Übermäßige Gewissenhaftigkeit, Perfektionismus
- Rigidität und Eigensinn
- Unbegründetes Bestehen auf Unterordnung anderer

Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung neigen zu Perfektionismus, beharren starr auf bestimmten Regeln oder Verhaltensabläufen und tendieren dazu, Dinge zu kontrollieren. Sie sind oft nicht bereit, sich an Gewohnheiten oder Eigenarten anderer Menschen anzupassen und bestehen darauf, dass diese sich ihrer eigenen Gewohnheiten unterordnen. Sie haben auch oft Gefühle von Zweifel und sind in vielen Dingen besonders vorsichtig.

Relevante Themen für diese Klienten sind ihre Wertebilder, Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Flexibilität.

Speziell mittels des sokratischen Dialoges erkennen Klienten ihre teils sehr schädigenden Glaubenssätzen und können neue Lösungen erarbeiten.

Weiterhin können sie lernen, dass es auch noch höhere Regeln gibt, als die eigenen. Auch ein gewisses Urvertrauen soll den Klienten mehr Risikofreude vermitteln.

3 Fazit

Beratung einerseits hat Konjunktur und boomt in fast allen Lebensbereichen. Durch veränderte Lebensbedingungen in der Familie, Ausbildung, Beruf und Freizeit kommen Menschen immer mehr in die Lage, kurzfristig professionellen Rat einzuholen. Es gilt Entscheidungen zu treffen, für die noch keine geeigneten Handlungsmuster oder Vorbilder

vorhanden sind. Beratung ist keine Psychotherapie, sondern sie richtet sich an gesunde Menschen, die sich in einer Krise befinden. Betroffene Menschen wählen ungern den Gang zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten. Einerseits sind kaum kurzfristig Termine verfügbar, außerdem fühlen sie sich nicht krank.

Spiritualität andererseits ist eine Trendbewegung, speziell in Amerika aber auch verstärkt in Europa. Dies zeigt sich speziell in den Angeboten z.B. der Esoterikartikel, Bücher, Zeitschriften und Publikationen im Internet, die sich mit den Themen befassen. Immer mehr Menschen befinden sich auf einer „Sinnsuche“ und suchen hier Halt.

Zunehmend mehr wissenschaftliche Forschungen beschäftigen sich mit diesen Themen und speziell auch mit deren möglichen positiven Auswirkungen auf Menschen. Auch die Psychologen und Psychotherapeuten beginnen bzw. haben bereits lange mit einem Umdenken begonnen, auch wenn die reine Lehre und das Studium noch wenig die spirituellen Aspekte behandelt. Der Begriff der Spiritualität kann schwer definiert werden. Es gibt jedoch vielfältige Aspekte, die, wenn seriös angegangen, sehr bereichernd für Menschen sind.

Leicht „erreichbar“ für ratsuchende Menschen ist ein esoterischer Berater oder sonstiges Angebot aus dem großen Markt der Esoterik, von dem sich ein sofortiges Wunder versprochen wird. Hier ist die Gefahr jedoch groß, in die Abhängigkeit einer unseriösen, schädigenden Beziehung zu gelangen.

In der psychologischen Beratung sollte keine Barriere zur Spiritualität aufgebaut werden. Im Gegenteil, die positiven Aspekte können zum Wohle des Klienten mitberücksichtigt werden. Auch in diesem Sinne sollte sich die psychologische Beratung nicht sich diesen Themen verweigern. Somit steht auch dem ratsuchenden Klienten mit einer spirituellen Neigung eine seriöse Beratung zur Verfügung.

Letztlich auch entscheidend, bei der Spiritualität beschäftigt sich der Mensch im Wesentlichen mit seinem Ich, seiner Einstellung zu sich und zu seiner Umwelt. Auch dies ist ein Grundpfeiler einer psychologischen Beratung.

Psychologische Beratung außerhalb der Heilkunde in Kombination mit seriösen Aspekten der Spiritualität ist eine Bereicherung für die Klienten.

4 Eigenständigkeitserklärung

Erklärung

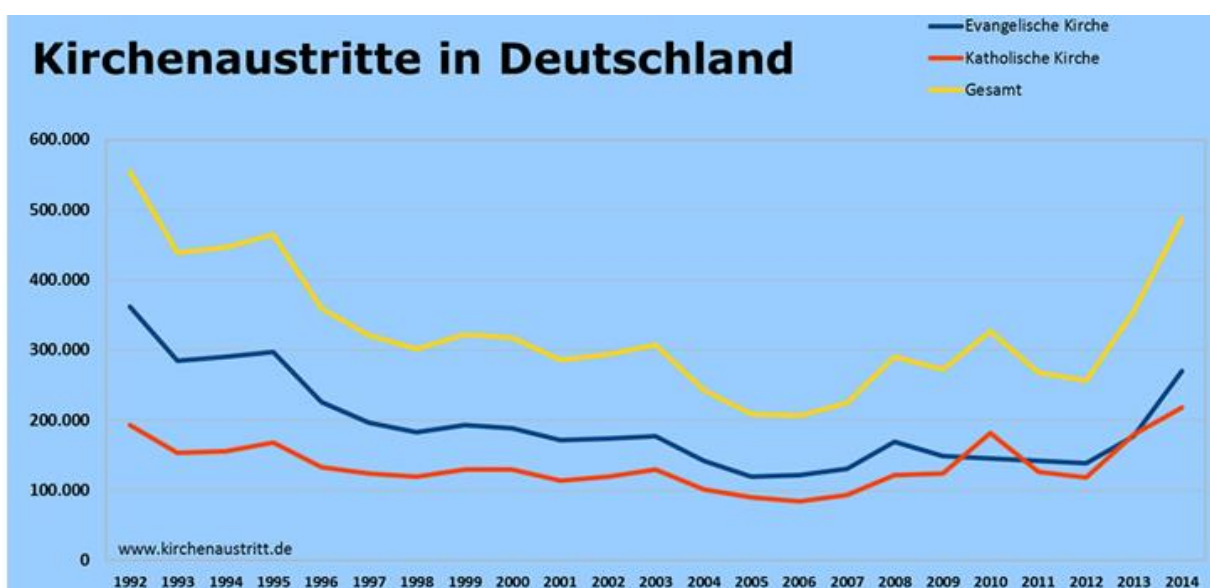
Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die genannten Hilfsmittel verwendet habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, die benutzten Werken im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen und Quellen aus dem Internet.

München, den 17.6.2016



5 Anhang

5.1 Kirchenaustritte bis 2014 in Deutschland – Statistik



Quelle: (Kirchenaustritte, 2014)

6 Literaturverzeichnis

- Anonyme Alkoholiker Interessensgemeinschaft. (kein Datum). *12 Stufen Programm der anonymen Alkoholiker*. Abgerufen am 12. 5 2016 von <https://www.anonyme-alkoholiker.de/content/01horiz/01schri.php> 1
- ApsyB. (2015). Vorlesung klinische Psychologie.
- ApsyB. (12. 12 2015). Vorlesung Lösungsfokussiertes Beratungskonzept. (ApsyB, Hrsg.)
- ApsyB. (12. 01 2016). Vorlesung Humanistische Psychologie Carl Rogers. (ApsyB, Hrsg.)
- Bucher, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität* (1. Ausg.). Beltz.
- De Shazer (1), S. (2012). In *Der Dreh* (S. u. Hofmeister, Übers., 12. Ausg., S. 17-20). Carl Auer Verlag.
- F. Birkenbihl, V. (4. 11 1993). *Pragmatische Esoterik- Der kleine Weg zum großen Selbst*. (V. a.-M. (Youtube), Hrsg.) Abgerufen am 6. 5 2016 von *pragmatische Esoterik- Der kleine Weg zum großen Selbst*: Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=c_1-nbfRzO0
- ICD - 10 Kapitel V. (2014). *Internationale Klassifizierung der psychischen Störungen* (9. Ausg.). Huber.
- Jung, C. (2005). *Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unterbewussten* (9. Ausg.). Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kirchnaustritte. (2014). *Kirchnaustritte in Deutschland bis 2014*. Abgerufen am 10. 06 2016 von Kirchnaustritte in Deutschland: <http://www.kirchnaustritt.de/statistik>
- Rogers, C. (2010). *Die nicht direktive Beratung* (13. Ausg.). Fischer.
- Rogers, C. (2015). *Der neue Mensch* (10. Ausg.). Klett-Cotta.
- Welt am Sonntag. (16. 04 2011). *Mit Esoterik lässt sich reales Geld machen*. Abgerufen am 05. 06 2016 von http://www.welt.de/print/die_welt/wirtschaft/article13189158/Mit-Esoterik-laesst-sich-reales-Geld-machen.html