Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Ganzheitliche Psychotherapie

Psychologie als Seelsorge – Beratung und Therapie

Dr. Peter Kobosil

Die Psychologie als wissenschaftliche Disziplin ist erst etwas mehr als ein Jahrhundert alt. Der Zugang zu unserer seelischen Welt war bisher eher verschlossen und wie wir selbst wissen, öffnet er sich erst langsam nach und nach. Wir können nicht voraussagen, was uns hier noch alles erwartet und deshalb haben wir ein gewisses Unbehagen, wenn sich plötzlich in unserem Inneren etwas bewegt, was wir nicht verstehen können, und wir haben Angst, wenn psychologisch geschulte Personen unsere Seelenwelt durchleuchten, auch wenn wir sie um ihre Hilfe bitten.

Psychologische Hilfe, Beratung und Therapie, kann nur wirklich erfolgreich sein, wenn sie auf der Basis mitmenschlicher Einfühlung und gegenseitigen Vertrauens gegeben wird. Zu dieser Hilfestellung ist aber durchaus jeder imstande, wenn er nicht an der Kompliziertheit wissenschaftlicher Betrachtungsweisen hängen bleibt, sondern vielmehr die einfache Natürlichkeit der menschlichen Seele zu ergründen sucht.

In den stets vorgegebenen, allgemein gültigen Richtlinien und Werten der Kultur, Ethik, Religion und Philosophie ist die Menschheit zu einer gewissen Mündigkeit herangereift, so dass der Einzelne heute zunehmend aus der Masse heraustritt und sich auch als individuelle Persönlichkeit mit ganz persönlichen Werten und schöpferischen Fähigkeiten und eigenen Wünschen und Zielen erkennt. Zur Begegnung mit dem Du gesellen sich intensivere und tiefere Auseinandersetzungen mit der Welt des eigenen Denkens und Fühlens und der eigenen Einstellung zu den Dingen des Lebens, und zu Gott und der Schöpfung. Der Mensch beginnt sich mehr denn je auch in seinen geistig-seelischen Dimensionen selbst zu entdecken, zu erweitern und zu vertiefen, wobei fast immer die Unzufriedenheit mit festgefahrenen Lebensprozessen zu der treibenden Kraft gehört, um weiterzugehen, unbekannte Räume unserer Seele zu erschließen und nach neuen Perspektiven Ausschau zu halten.

Unzufriedenheit ist ein Hilferuf der Seele

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass solche innerseelischen Prozesse nicht immer einfach und

angenehm verlaufen, sondern auch mit größeren persönlichen Konflikten. Meist wissen wir gar nicht, was mit uns los ist und können die Veränderungsbestrebungen unserer Seele nicht verstehen und zulassen. Verändern und verbessern möchten wir schon, weil wir mit dem Bisherigen unzufrieden werden, aber unser traditionsbewusstes Denken kann Gewohnheiten nur schwer loslassen, auch wenn sie nicht mehr förderlich sind, sondern eher belastend. Wir scheuen neue Schritte, weil Neues mit Unsicherheit verbunden ist und der Gewinn aus Veränderungen nicht gewährleistet erscheint. Aus diesem Zwiespalt unseres Festhaltens und dem Zug der geistigen Weiterentwicklung heraus reagiert unsere Seele heute deutlicher als früher. Die Sehnsucht nach etwas Besserem und der Drang nach persönlicher Entfaltung sowie nach innerer Freiheit und Selbständigkeit nehmen zu, und damit auch Unruhe, Enge und Unzufriedenheit in der bisherigen Lebenssituation.

Wenn wir die Signale unserer Seele dann nach und nach, und vielleicht auch mit etwas Hilfe, doch richtig zu deuten vermögen und uns entsprechend verändern, werden wir ohne größere Probleme den nächsten Schritt in eine neue Zufriedenheit tun können. Ist uns das nicht möglich, dann sucht sich die Seele einen deutlicheren Ausdruck, indem vielleicht das Herz zu stolpern beginnt oder der Blutdruck verrücktspielt, oder die innere Spannung so groß wird, dass Konflikte in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz entstehen oder quälende Ängste und Depressionen.

Die Verantwortung trägt jeder für sich selbst

In all diesen Fällen genügt es nicht, einfach nur die Unzulänglichkeiten in unserer Umwelt anzumahnen und zu glauben, die Lösung dieser Probleme werde schon von außen kommen. Hier geht es um die eigene Unzufriedenheit, deren intime Gefühls- und Gedankenwelt ein anderer gar nicht wirklich erkennen und begreifen kann; hier geht es um Sehnsüchte, deren Erfüllung ich nur selbst zu finden vermag; hier geht es um grundlegende persönliche Wesenszüge und Gestaltungskräfte, die nur von mir zur Entfaltung gebracht werden können; und hier geht es auch um für mich nicht mehr gültige und meiner Entwicklung eher entgegenstehenden Gewohnheiten, Einstellungen und Voreingenommenheiten, die nur von mir selbst veränderbar sind - der andere kann mir nur Begleiter dabei sein, Berater, Helfer.

Wahre Psychologie hilft zu sich selbst zu finden

Derjenige, der sich hineinfühlen und hineindenken kann in die Welt seiner Seele und so gut es geht auch in die des anderen und damit umgehen lernt, der betreibt Psychologie und derjenige, der eine unschlüssige, ängstliche oder sogar schon kranke Seele so zu unterstützen vermag, dass sie ihren eigenen gesunden Weg finden kann, der betreibt Seelsorge oder Psychotherapie.

Die Psychologie, die Lehre des Hineinschauen-Könnens in persönliche Seelenvorgänge und des sich dort Zurechtfinden-Lernens, ist ein neues Gebiet für das Bewusstsein der heutigen Zeit, und sie ist deshalb da, weil es Zeit geworden ist für den Blick in die Räume der eigenen Seele.

Aber wie überall, so gibt es auch in der Psychologie große Unterschiede, je nach Wissen, Erfahrung und menschlicher Reife. Eine Chance, den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen, besteht jedoch sicherlich nur dort, wo auch entsprechende ethisch-moralische und spirituell-religiöse Grundlagen mit einbezogen werden. Die christliche Psychologie z.B. arbeitet vor allem mit der Liebe, Liebe zum Nächsten und zu sich selbst und mit Verzeihen und Vergeben, und Gott als Schöpfer der Urform unserer Seele und unseres Geistes spielt hier die wesentlichste Rolle als Kraft- und Heilquelle, mit der schließlich jede Ordnung wieder hergestellt und die richtige Lösung gefunden werden kann. Dieser Gott hat nur Gutes in den Grund der Seele gelegt - all die Tugenden mit dem Zentrum der Liebe - auch wenn dies heute durch vielerlei Seelenmüll nicht immer gut erkennbar ist. Alle humanistischen Richtungen in der Psychologie arbeiten mit

diesem Erbgut, oder wie andere es ausdrücken, mit diesen Selbstheilkräften in uns. So eine Psychologie hilft uns, durch all das Belastende hindurch zu diesem guten Kern zurückzufinden, und damit zu unserem eigenen Lebensplan und zu unserer eigentlichen Lebensaufgabe. Sie ermutigt uns, Sehnsüchte und Wünsche, die aus den Tiefen des Herzens kommen zuzulassen und sie als Signale oder Hilferufe unserer Seele verstehen zu lernen. Und sie gibt uns damit auch die nötige Unterstützung, die eigene Bedeutung im kleinen und großen menschlichen Miteinander zu erkennen und ein gesünderes Verhältnis zwischen unserem Selbstbild und unserem Bild von der übrigen Welt formen zu können.

Psychologie als Seelsorge, als Beratung oder Therapie, ist zu allererst eine Sache des Herzens

Jeder seelisch kranke Mensch hat ein verzerrtes Bild von sich selbst, und jeder seelisch kranke Mensch hat irgendwie auch seinen Lebenssinn aus den Augen verloren. Er kann nicht mehr tief genug in sich hineinblicken und seinen Herzens- oder Seelengrund erreichen. Wahre psychologische Seelsorge sollte Wegbereiter sein für diesen Weg nach innen zu dem ureigenen Selbstbild tief in unserem Herzen. Deshalb ist wahre Psychologie als Seelsorge neben allen notwendigen fachlichen Kompetenzen in erster Linie eine Sache des Herzens und der Mitmenschlichkeit. Und Seelsorge in diesem Sinn kann jeder betreiben, der an das Gute im Menschen glaubt und der in mitmenschlichen Begegnungen den guten Kern der Menschenseele anzusprechen vermag, wobei auch betont werden muss, dass schwierige seelische Probleme von ausgebildeten Therapeuten begleitet werden sollten, die Erfahrung und Kompetenz besitzen. Aber ein Aspekt hat in jedem Fall seine Gültigkeit: Ob es sich jetzt um einen Berater oder Therapeuten handelt oder um einen anderen vertrauenswürdigen Begleiter, er wird nur dann hilfreich sein können, wenn er das vermag, was ein einfacher Spruch aus dem afrikanischen Ruanda aussagen möchte: „Ein Freund ist einer, der die Melodie Deines Herzens kennt oder sich mit Dir auf den Weg macht, sie zu suchen und sie Dir dann wieder ins Gedächtnis ruft, wenn Du sie vergessen hast".

Dieser Artikel wurde bereits 6216 mal angesehen.