



Universität für  
**SALUTOLOGIE**

Grundlagen für die akademische Ausbildung in  
psychosozialer Beratungswissenschaften mit  
psychologischer Beratungskompetenz  
nach GEWO § 119

**Freigegeben für die Rene Otto Knor Akademie**

**ROK Akademie**

von

Univ. Lektor I Dozent

**Mag. Haris Harald Georgopoulos Janisch**

Salutologe I Sportwissenschaftler I ZivR Mediator  
Psychosozialer Berater mit psychologischer Beratungskompetenz



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort I Mag. Haris Harald Georgopoulos Janisch .....</b>	<b>4</b>
<b>Präambel .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Anthropologie im Wandel der Zeiten .....</b>	<b>11</b>
1.1 Alte Frage: Woher? >> Ursprung und Sein – Ontologie & Kosmologie? .....	13
1.2 Alte Frage: Wie? >> Erkenntnis – Epistemologie & Methodenlehre? .....	15
1.3 Alte Frage: Was? >> Das Wesen des Menschen – Anthropologie & Ethik? .....	15
1.4 Alte Frage: Wohin? >> Zukunftsfragen – Eschatologie & Utopie?.....	16
<b>2. Anthropologie der 4. Wiener Schule für psychologische &amp; psychosozialer Beratung</b>	<b>17</b>
2.1 Wesen, Bedeutung und Notwendigkeit von Axiomen .....	21
2.2 Wesen, Bedeutung und Notwendigkeit von wissenschaftstheoretischen Fragen.....	22
2.3 Hauptströmungen der Wissenschaftstheorie .....	25
2.4 Wissenschaftstheoretischer Überblick der Erkenntnisgewinnung: Metaphysis und Physis.....	26
<b>3. Ontologische Grundlagen - Der Mensch als Einheit von Körper &amp; Energiefeld &amp; Geist =&gt; „GEK-O“.....</b>	<b>31</b>
3.1 Philosophische und wissenschaftliche Grundlagen von GEK-O (definiert nach Haris G. Janisch) ( vgl. „medizinische Anthropologie“ in „PNB“ von H. G. Janisch, 2004).....	32
3.2 Die 7 Basiskräfte als Axiome des menschlichen Geistes I definiert nach dem Autor Haris G. Janisch .....	33
3.2 Die Flaschen-Metapher der PQNB nach H. G. Janisch .....	36
<b>4. Die Genese der „österreichischen Lebensberatung“ .....</b>	<b>38</b>
4.1 Impuls- & Ratgeber im Geiste der menschlichen Glücks- und Heilungstriade .....	41
4.2 Sokratische Gesprächsführung in der psychosozialen Beratung .....	47
<b>5. Der Begriff „Philosophischer Dialog“ im Kontext der österreichischen Lebensberatung - Basierend auf dem Konzept des sokratischen Dialoges.....</b>	<b>49</b>
<b>6. Historische Genese des Methodenkatalogs der österreichischen Lebens- und Sozialberatung.....</b>	<b>50</b>
6.1 Religiöse Wurzeln der Beratung.....	50
6.2 Psychosoziale Dynamiken und historische Wurzel der Lebensberatung in den letzten 2 Jahrhunderten (entnommen dem Buch von Peter Staudigl am 31.1.1997 mit der Absicht einer besonderen Würdigung dieses Standardwerkes) .....	52
6.3 Lebensberatung und die kirchliche Entwicklung in Österreich.....	55
6.4 Die Entwicklung der humanistisch orientierten Lebensberatung in den 80er Jahren .....	56
6.5 Änderung der Gesetzeslage in Österreich - Entwicklung der gesetzlichen Grundlagen für Lebens- und Sozialberatung .....	57
6.6 Aufbau des Berufes Lebensberater in Österreich .....	59
6.7 „Impuls-Pro“– Eine Qualitätsmarke, der Sie vertrauen können .....	59
6.8 Angebotspalette - Wer soll dieses Angebot annehmen? .....	61
6.9 Die Lebensberatung im Vergleich zu angrenzenden Berufen .....	63
6.10 Die Gewerbeordnung .....	65
<b>7. WKÖ Methodenkatalog Lebens- und Sozialberatung (Stand vom 16. August 2013)</b>	<b>67</b>
7.1 Philosophischer Dialog .....	67
7.2 Psychologische Beratung (§ 119 Gewo) .....	69



7.3 LSB – Methoden-Eklektizismus in der vierten Wiener Schule der psychologischen Beratung .....	81
<b>8. Der psychosoziale Beratungsprozess basierend auf Ö-LSB .....</b>	<b>85</b>
8.1 Strukturierter Überblick des Beratungsprozesses .....	85
8.2 Detailverlauf des Beratungsprozesses.....	86
8.3 Anwendung in verschiedenen Beratungsformaten .....	88
8.4 Beratungsthemen in der psychosozialen Beratung im Kontext der österreichischen Lebensberatung mit psychologischer Beratungskompetenz .....	90
8.5 Beratungserfolg - Was kann ein Prozess bewirken? .....	93
8.6 Die Beratungsphasen nach Annette Nottebaum (2021) .....	93
8.7 Beratungsrückblick als Prozessfeedback bezogen auf die Berater:innen-Klient:innen Beziehung und dem Drei-Fach-Kontakt aus der Gestaltpsychologie .....	95
<b>9. Dokumentation des Beratungsprozesses .....</b>	<b>99</b>
9.1 Wesen der Dokumentation in der psychosozialen Beratung.....	99
9.2 Formen der Dokumentation .....	100
9.3 Bedeutung der Dokumentation.....	100
9.4 Struktur eines optimierten anonymisierten Beratungsprotokolls .....	100
9.5 Dokumentation des Beratungsprozesses - Erstgespräch .....	102
9.6 Dokumentation des Beratungsprozesses – Beratungsverlauf bis zum Endgespräch .....	102
<b>10. Überblick der unterschiedlichsten psychosozialen Beratungsformate hinsichtlich Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung, Team- &amp; Gruppenberatungen ....</b>	<b>103</b>
10.1 Monodrama – Einzelberatung.....	103
10.2 Paarberatung.....	103
10.3 Familienberatung .....	104
10.4 Team- und Gruppenberatung .....	105
<b>11. Die Auftragserklärung im Prozesse einer psychosozialen Beratung.....</b>	<b>106</b>
11.1 Ebenen der Auftragsklärung .....	106
11.2 Die Bedeutung der Auftragsklärung in Krisensituationen.....	107
11.3 Psychodramatische Struktur der Auftragsklärung .....	107
<b>12. Die Psychologischen Schulen im Überblick .....</b>	<b>110</b>
12.1 Franz Anton Mesmer: Pionier des psychischen Einflusses .....	111
12.2 Sigmund Freud und die Psychoanalyse: „Das Unbewusste als Schlüssel“ .....	112
12.3 Émile Coué und die Methode der Autosuggestion: „Bewusst gelenkte Trance“ .....	122
Exkurs: Warum funktionieren Autosuggestionen? Eine kurze philosophische Darstellung der internen Prozesse .....	127
12.4 Alfred Adler - Individualpsychologie .....	131
12.5 Victor Frankl – Ja zum Leben sagen! .....	138
12.6 Carl Gustav Jung – Das kollektive Unbewusste und die Archetypen.....	142
12.7 Wilhelm Reich – Charakteranalyse und Vegetotherapie.....	143
<b>13. Der sokratische Dialog als Philosophie und Beratungsform .....</b>	<b>146</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>149</b>



## Vorwort I Mag. Haris Harald Georgopoulos Janisch

In diesem, vorerst als Überblick gestaltetem, Skriptum für die Universität für Salutologie, wie auch diverse Ausbildungsakademien, insbesondere der ROK (Rene Otto Knor) Akademie, werden alle Bereiche abgedeckt, die gegenwärtig durch die neue Lebensberaterverordnung (in Kraft getreten seit 1.1.2025) gefordert sind, aber auch zukünftig die essenziellsten Inhalte im Rahmen einer neuen Anthropologie der „Vierten Wiener Schule für psychologische Beratung“ verkörpern werden. In der Präambel sind diese wichtigen Themenbereiche kurz skizziert und liefern - Polarsternen gleichend - eine Orientierung wohin „*die Reise der Menschheit in Richtung Salutologie*“ sich gestalten wird. In gegenwärtigen Zeiten einer globalisierten Interkulturalität wachsen unterschiedliche Ansätze aus allen Epochen und Kulturen der Menschheit zusammen, die sich einzigartig in der neuen Lehre der Gesundheit (Salutologie – definiert durch den österreichischen Gesundheitswissenschaftler Dr. Peter Hausschild (<https://salutologie.org/>)) bündeln werden. Basierend auf diesen archaischen und modernen Grundsätzen heilsamer Säulen eines ganzheitlichen Ansatzes der Gesundheit, hat sich in Österreich bereits seit 40 Jahren im Rahmen der staatlich und universitär im Gewerberecht verorteten Lebens- und Sozialberatung sukzessive - Stufe um Stufe - eine „Trilogie der Salutologie“ geformt, die weltweit als einzigartige „Meisterklasse der Salutogenese“ betrachtet werden kann. Diese Trilogie ist gesetzlich verankert als konsequent gesundheitsorientierte Berufsgruppe mit der damit einhergehenden Autorität, durch psychosoziale Beratungskompetenzen heilsam auf das Leben von Menschen hinsichtlich mentaler (Psychologische Beratung) und körperlicher (sport- und ernährungswissenschaftliche Beratung) Gesundheitserhaltung rechtlich einwirken zu können. Die wichtigsten Grundlagen sind in der „Vierten Wiener Schule der psychologischen Beratung“ (initiiert im Jahre 2023 durch Mag. Janisch: [www.viertewienerschule.at](http://www.viertewienerschule.at) ) zusammengefasst und kurz erörtert. Ziel ist es, ein integratives Verständnis des menschlichen Lebens zu fördern, das die Triade der Gesundheit – Körper, Energiefeld & Geist – in ihrer vollen Komplexität erfasst.

Die weiteren Themenbereiche folgen den Grundlagen einer Anthropologie, die als Basis um das Bewusstsein der Gesundheitstriade notwendig ist und auch in jeder Schule der Psychologie immanent vorhanden ist, um Gesundheit, Krankheit und Therapieformen thematisieren zu können. So gesehen befasst sich dieses Skriptum mit ontologischen Grundsätzen von möglichen Modellen diverser Leib/Seele Interaktionen, den lösungsorientierten Ansätzen psychosozialer Beratung, einem historischen Überblick über die Genese der psychosozialen Beratungsmethoden mit dem gegenwärtigen Zwischenziel, dem Methodenkatalog der österreichischen Lebens- und



Sozialberatung (als „Herz der 4. Wiener Schule“) sowie der Matrix von psychosozialen Beratungsformaten am Beispiel des Monodramas. Im Überblick werden in Folge der Beratungsprozess erörtert, die unterschiedlichen Formate von Protokollen und Dokumentationen sowie die wichtigsten Phasen der Auftragsklärung, in unterschiedlichen psychologischen Schulen als Themenfindung oder Anliegen definiert. Mit den Standesregeln der Lebensberatung wird auch die ethische Verantwortung von BeraterInnen hervorgehoben, womit auch das große Thema von Ethik und Moral (Axiologie) in den zentralsten Forderungen zwischen formaler und informeller Ethik herausgearbeitet wird. Die Schnittmenge zwischen der Salutologie und Pathologie bilden die komplexen Inhalte zur psychophysischen Krisenintervention, wodurch den zukünftigen „SaluotologInnen“ die rudimentärsten Schritte bzw. Prozesse einer „heilsamen Intervention“ zur vorersten Beruhigung sowie Stabilisierung von Menschen in Krisensituationen bewusst gemacht werden, immer im Kontext einer raschen Überführung zu Vertretern der Gesundheitsberufe.

Mit herzlichen und kollegialen Grüßen

**Mag. Haris Harald Georgopoulos Janisch**

Initiator & Leitung der 4. Wiener Schule für Psychosoziale Beratung I WKW FG Personenberatung & Personenbetreuung I Wissenschaftliche Leitung „Universität für Salutologie“



## Präambel

### Die Anthropologie der 4. Wiener Schule als Grundlage psychosozialer Beratung

Metaphorisch gesprochen, hat jede psychologische Schule – von Wien bis New York – ihre eigene *subjektiv konstruierte Anthropologie* entwickelt, um das Wesen des Menschen und seine Wechselwirkung mit Gesundheit zu verstehen. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, zog deduktive Schlüsse aus einer theistisch geprägten Anthropologie, während Steve de Shazer, Vater des lösungsfokussierten Ansatzes, eher abduktiv vorging, indem er individuelle subjektive Konstruktionen in den Mittelpunkt stellte. Beide verband jedoch die Grundannahme, dass das Verständnis des Menschen durch eine anthropologische Perspektive geprägt wird, die normative Werte und Tugenden, kurz: eine Axiologie, hervorbringt. Alle anderen Schulgründer haben im Prinzip eine ähnliche Vorgangsweise gewählt.

### Die innovative Perspektive der 4. Wiener Schule I [www.viertewienerschule.at](http://www.viertewienerschule.at)

Unsere „neue Anthropologie“ erweitert diese Tradition, indem sie die psychosoziale Beratung auf drei wesentliche Säulen stützt:

- **Die WRM Triade der Gesundheit:**

Gesundheit wird nicht nur als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern als dynamisches Gleichgewicht zwischen körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Dieses Verständnis ermöglicht es, psychosoziale Beratungsprozesse ressourcenorientiert und integrativ zu gestalten.  
[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)

- **Die Werte-, Normen- und Tugendlehre:**

Die Beratung basiert auf einem wertegeleiteten Ansatz, der sich aus interkulturellen, interreligiösen wie auch kollektiv-sozialen und individuellen Kontexten speist. Wir sehen Werte nicht als starre Größen, sondern als lebendige Orientierungspunkte, die in der Beratung reflektiert und neu definiert werden können. Dabei orientieren wir uns an dem *PROJEKT WELTETHOS* nach Hans Küng - [www.weltethos.at](http://www.weltethos.at)

- **Die neue Anthropologie als Brücke zwischen Biogenese und Abiogenese:**



Im Spannungsfeld zwischen der Biogenese – der Auffassung, dass das Leben von einer göttlichen Urquelle stammt – und der Abiogenese – der These, dass Leben aus einem atheistischen Nichts entspringt – positioniert sich die neue Anthropologie bewusst neutral. Sie erkennt beide Perspektiven an und ermöglicht es KlientInnen, ihren eigenen ontologischen Zugang zu Gesundheit und Leben zu finden.

- **Das Spannungsfeld der Ontologie: Bios, Biogenese und Abiogenese**

Die ontologische Frage nach der Herkunft des Lebens bleibt ein faszinierendes Rätsel. Die theistische Grundannahme, dass alles Leben aus einer göttlichen Urquelle entspringt, inspiriert zu einer tiefen Ehrfurcht vor der Schöpfung und einer Verantwortung für das Leben. Das atheistische Axiom hingegen betrachtet das Leben als ein Produkt des Zufalls und der Abiogenese – ein natürlicher Prozess ohne transzendentale Ursache.

Beide Perspektiven werfen fundamentale Fragen auf, die für die psychosoziale Beratung relevant sind:

- Wie konstruieren KlientInnen Sinn und Bedeutung in ihrem Leben, abhängig von ihrem ontologischen Weltbild?
- Welche Werte und Normen leiten sie, und wie beeinflusst dies ihre Gesundheit?

Unsere neue Anthropologie fordert Beraterinnen dazu auf, diese Fragen offen und ohne Wertung zu explorieren. Damit wird die Beratung zu einem Raum, in dem KlientInnen ihre eigene Axiologie entwickeln und das Spannungsfeld von Bios, Biogenese und Abiogenese reflektieren können.

- **Salutologie als neues integratives Paradigma – definiert durch Dr. Peter Hauschild**

Die Universität für Salutologie – initiiert durch Dr. P. Hauschild – versteht sich als Schnittstelle zwischen Gesundheitswissenschaft, Gesundheitsphilosophie und gesundheitsorientierter Lebensführung. In Verbindung zur Entwicklung der 4. Wiener Schule für Psychologische Beratung legen wir gemeinsam den Grundstein für eine Zukunft, in der psychosoziale Beratungsprozesse (repräsentiert durch die Triade der Lebensberatung: psychologische, sport- und ernährungswissenschaftliche Beratung) insbesondere die Selbstheilungskompetenz eines Menschen, wie auch die selbstregulierenden Ressourcen eines sozialen Gefüges dieses Menschen, soziodynamisch heilsam verändern hilft. Die Salutologie betrachtet den Menschen als proaktiven



Gestalter seines Lebens, eingebettet in ein dynamisches Netzwerk aus biologischen, psychologischen und sozialen Dimensionen. Sie gilt als Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit.

Die Salutologie hat das Potenzial, das Gesundheitswesen, die Arbeitswelt und das gesellschaftliche Verständnis von Gesundheit nachhaltig zu verändern. Wenn sich der Fokus von der Reparaturmedizin hin zur Gesundheitsförderung verlagert, könnten Menschen länger gesund bleiben und ihre Lebensqualität verbessern. Die Zukunftshoffnung der Salutologie liegt in einer Welt, in der Gesundheit nicht nur als das *Fehlen von Krankheit* gilt, sondern in der Gesundheitspolitik vordergründig der Fokus auf einen salutogenetisch-dynamischen Prozess der persönlichen und gesellschaftlichen Gesundheitsförderung gelegt wird.

So betrachtet soll im Gegensatz zur Pathologie und der sogenannten Pathogenese (gr. Krankheitswerdung), die sich mit der Entstehung von Krankheiten befassen, im Rahmen der salutologischen Ausrichtung folgende Fragenkomplexe erörtert werden:

- Was erhält Menschen und soziale Systeme (z.B. Familien) gesund?
- Welche Faktoren stärken in allen sozialen Systemen Resilienz und Wohlbefinden?
- Wie kann das Gesundheitssystem primär auf Prävention und Prophylaxe ausgerichtet werden?

Bevor der österreichische Gesundheitswissenschaftler Dr. Hauschild im Jahre 2023 den Begriff „**Salutologie**“ definiert hat, fand in der Gesundheitswissenschaft der Begriff „**Salutogenese**“ vordergründig Verwendung. Dieser Begriff wurde von Aaron Antonovsky (1923–1994) geprägt und beruht auf dem **Konzept des Kohärenzgefühls** (Sense of Coherence, SOC), das aus drei Kernkomponenten besteht: (**Verstehbarkeit**: Die Fähigkeit, die eigene Lebenssituation und Herausforderungen zu begreifen. Dies ist ein Ansatz, der das Thema der *Psychoedukation in Beratungsprozessen* tangiert.)

- **Handhabbarkeit** – Die Überzeugung, über Ressourcen zu verfügen, um Herausforderungen zu bewältigen. Das entspricht der Quintessenz von Selbstheilung, wegen mannigfaltig vorhandener und gelebter Ressourcen, an eine realistische Veränderung in Richtung Gesundheit zu glauben.



- **Sinnhaftigkeit** – Die Motivation, aktiv am Leben teilzunehmen und Herausforderungen als *sinnvoll* anzusehen. Hiermit wird die „Sinn-Triade von Viktor Frankl“ thematisiert, die sich als machtvolle Intervention in der Begleitung von Menschen bewährt hat.

(vgl. „Salutogenese und Kohärenzgefühl“, Hans Wydler (Juventa, 2010))

### Kernprinzipien der Salutologie:

- **Ganzheitliche Sichtweise:** Der Mensch wird mit seinem Organismus bestehend aus Psyche, Energie und Körper als kybernetisch gesteuertes dynamisches System betrachtet.
- **Prävention und Gesundheitsförderung:** Gesellschaftspolitisch und wissenschaftlich wird der Fokus auf Schutzfaktoren der Gesundheit statt auf Krankheit gelegt.
- **Ressourcen- und Lösungsorientierung:** Es geht um die konsequente Aktivierung der individuellen und sozialen Kraftquellen, die sich im Ansatz der Psychoneurobiologie (PNB) mit der Ausrichtung auf *intrapersonale* sowie *interpersonale* Ressourcen abbilden lassen, welche im Konzept der psychosozialen Beratung primär erarbeitet werden sollten.
- **Interdisziplinarität:** Es geht dabei um eine klare *heilsame Verbindung* zwischen der Salutologie in kongenialer Abstimmung zur Pathologie, um Menschen in ihrer „*Gesundheitsbleibung bzw. Gesundheitswerdung*“ optimal zu unterstützen, wobei die Verbindung von Medizin, Psychologie, Soziologie und Krankheits- wie auch Gesundheitswissenschaften optimiert umgesetzt wird.

### Zukünftiges Potential der salutologischen Orientierung einer sich wandelnden Gesundheitspolitik:

#### 1. Fokus auf Prävention statt Reparaturmedizin:

Derzeit ist das Gesundheitssystem primär pathogenetisch ausgerichtet – es behandelt vordergründig Krankheiten, anstatt Gesundheit zu fördern. Eine salutologische Ausrichtung könnte viel mehr dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern, anstatt sie nur zu behandeln.



- **Erwartung:** Krankenkassen könnten in Zukunft stärker in präventive Programme investieren.
- **Hoffnung:** Individuelle Gesundheitsförderung wird zum Standard in der medizinischen Versorgung.

## 2. Fokus auf technologiegestützte Salutologie zur frühzeitigen Erkennung von Dysbalancen

Moderne Technologien wie Herzratenvariabilitätsmessung (HRV), Biofeedback und Wearables ermöglichen eine präzisere Analyse z.B. des vegetativen Nervensystems.

- **Erwartung:** Digitale Gesundheitsplattformen könnten personalisierte Präventionsstrategien entwickeln.
- **Hoffnung:** Früherkennung von Dys-Stressmustern reduziert langfristig chronische Erkrankungen.

## 3. Fokus auf Integration in psychosoziale Beratung und Gesundheitscoaching

Salutologische Prinzipien werden zunehmend in die psychosoziale Beratung integriert, um heilsame ganzheitliche Lebensstrategien zu fördern.

- **Erwartung:** Psychosoziale Beratung wird noch stärker auf Ressourcenaktivierung setzen.
- **Hoffnung:** Menschen lernen, ihre Resilienz aktiv zu stärken, bevor Krankheiten entstehen.

## 4. Fokus auf die Salutologie in der Arbeitswelt nach dem Motto - Gestaltung eines „gesunden Hauses der Arbeit“ (GEHA), bewirkt durch „Verhaltens- und Verhältnisprävention“ der MitarbeiterInnen eines Betriebes:

Das Burnout-Syndrom“ und stressbedingte Erkrankungen nehmen weltweit bedingt durch Dysstress in der Arbeitswelt wie auch in „privaten Lebenslandschaften“ zu. Ein konsequenter salutologischer Ansatz könnte via Unternehmensstrukturen viel effizienter helfen, ein gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld zu schaffen und eine nachhaltige „Psychoedukation“ hinsichtlich eines gesunden Lebensstils in privaten Lebensrollen zu bewirken. Derzeit liefert das Wiener Konzept der „PSOB“ (Psychosoziale Organisationsberatung) das modernste



salutologische Programm für ein gesundes Haus der Arbeit (GEHA), worin alle Grundsätze der Salutologie und Salutogenese für Unternehmen enthalten sind. ([www.viertewienerschule.at](http://www.viertewienerschule.at))

- **Erwartung:** Unternehmen investieren mehr in Gesundheitsprävention für ihre Mitarbeitenden.
- **Hoffnung:** Die Arbeitswelt wird langfristig menschenfreundlicher und nachhaltiger.

## 5. Fokus auf gesundheitsorientierte Bildung mittels Salutologischer Anthropologie - nach dem Motto „Gesundheitskompetenz von der Wiege bis zur Bahre“:

Gesundheitswissen sollte frühzeitig in Schulen vermittelt werden, um Kinder und Jugendliche zu eigenverantwortlichem Umgang mit ihrer Gesundheit zu befähigen.

- **Erwartung:** Schulen integrieren salutologische Konzepte in den Lehrplan.
- **Hoffnung:** Eine neue Generation wächst mit einem besseren Verständnis für körperliche und psychische Gesundheit auf.

**Hinweis:** Universität für Salutologie (<https://salutologie.org/>)

Die **Universität für Salutologie®** i.Gr. ist auf die Lehre, Forschung und Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden spezialisiert. Unsere interdisziplinären Fachbereiche umfassen Salutologie, Nutriologie, System-Biologie und innovative Gesundheitstechnologien. Wir sind bestrebt, die nächste Generation hochqualifizierter Fachkräfte auszubilden und innovative Lösungen zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung zu entwickeln.

## 1. Anthropologie im Wandel der Zeiten

**Grundlagen & Matrix einer Anthropologie** - alle metaphysische, religiöse, philosophische, politische und ideologische Anthropologien vertraten in der Vergangenheit und in der Gegenwart global eine **individuell, subjektiv konstruierte** unterschiedliche Anthropologie, um daraus Modelle der Lebensführung, Gesellschaftsstruktur, Wertehierarchie und Kultur deduktiv, induktiv oder abduktiv ableiten zu können.

**Was ist Anthropologie? - Griechisch: „die Lehre über den Menschen“**



Die Anthropologie ist die interdisziplinäre Wissenschaft vom Menschen in seiner gesamten Existenz, worin biologische, kulturelle, soziale, philosophische und spirituelle Aspekte kongenial integriert werden. Sie geht von folgenden Prämissen aus:

- ✓ Keine Einzelwissenschaft kann den Menschen vollständig erklären.
- ✓ Die *Matrix der Anthropologie* verbindet Naturwissenschaft, Geisteswissenschaft und Sozialwissenschaft.
- ✓ Das Ziel ist ein ganzheitliches Verständnis des Menschen in seiner spirituellen, energetischen, biologischen, kulturellen, psychologischen und ethischen Dimension.

„Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile – er ist ein Wesen zwischen Natur und Geist.“ – Max Scheler

„Der Mensch ist Geist und hat einen Körper“ – Novalis (alias Georg Friedrich von Hardenberg)

✓ Zentrale Fragen der Anthropologie:

- Was ist der Mensch?
- Wie entwickelt sich die menschliche Identität?
- Welche biologischen, psychischen und kulturellen Faktoren prägen das Menschsein?
- Welche Rolle spielen Sprache, Gesellschaft, Religion und Ideologie in der menschlichen Entwicklung?

Die Matrix einer Anthropologie beschreibt eine ganzheitliche Struktur, die verschiedene Disziplinen miteinander verbindet, um eine umfassende Theorie des Menschseins zu formulieren. Sie ist das modifizierte Gesicht der modernen Philosophie, die sich um die Fragen einer *theoantropomorphen* oder „*A*“*theoantropomorphen Genese des Menschen* rankt. Dazu werden automatisch Bereiche bzw. Fragen der Infogenese wie auch der Kosmogenese tangiert, die insbesondere vom Autor dieses Skriptums - Haris G. Janisch - in seinem Buch „*Der Alphapunkt – eine Aretalogie an das Leben, das von Leben kommt*“ thematisiert wird.



Mit der Matrix der Anthropologie werden die alten W-Fragen der Philosophie im Kleide einer modernen vergleichenden Philosophie behandelt, die als „alte Fragen der Menschheit“ wie Polarsterne die Suche nach den zentralen Fragen der Existenz fungierten.

Die zentralen W-Fragen der Philosophie – Woher? Warum? Wie? Was? Wohin? – verkörpern die fundamentalsten Fragen des Menschseins und haben in den unterschiedlichen philosophischen, mythologischen, religiösen wie auch ideologischen Traditionen verschiedene Antworten erhalten. Diese Fragen betreffen Metaphysik, Erkenntnistheorie, Ethik, Anthropologie und Eschatologie.

## 1.1 Alte Frage: Woher? >> Ursprung und Sein – Ontologie & Kosmologie?

- **Antike Philosophie: Mythos und Logos**

✓ Griechische Philosophie >> beispielhafte Auszüge:

- **Thales** (ca. 624–546 v. Chr.): metaphysische Grundthese: „Ursprung ist das Wasser“ (erste naturphilosophische Erklärung).
- **Platon** (ca. 427–347 v. Chr.): metaphysische Grundthese: „Die Welt stammt aus der Welt der Ideen, geformt vom Demiurgen“.
- **Aristoteles** (384–322 v. Chr.): metaphysische Grundthese: Alles hat eine erste Ursache („unbewegter Bewege“)

✓ Indische Philosophie>> beispielhafte Auszüge: >> beispielhafte Auszüge:

- **Upanishaden** (~800 v. Chr.): metaphysische Grundthese: „Die Welt ist eine Manifestation von Brahman“.
- **Buddhismus:** metaphysische Grundthese: „Keine erste Ursache, sondern ein ewiger Zyklus aus Ursache und Wirkung“ (Karma).

✓ Christliche & Islamische Philosophie>> beispielhafte Auszüge:

- **Augustinus** (354–430): metaphysische Grundthese: „Alles kommt von Gott als Schöpfer“ (Confessiones).
- **Avicenna** (980–1037): metaphysische Grundthese: „Kosmos als Kausalreihe mit Gott als notwendigem Sein“



„Alles, was sich bewegt, hat eine Ursache – doch was ist die erste Ursache?“ – Aristoteles

(Vergleichende Quellen: // Platon (ca. 375 v. Chr.) „Timaios“

// Aristoteles (350 v. Chr.) „Metaphysik“)

- **Antike & moderne Teleologie: „Zweck in der Natur?“**

✓ beispielhafter Auszug bei **Aristoteles**: „*Alles hat eine natürliche Zweckbestimmung (Telos)*“:

✓ beispielhafter Auszug bei den **Stoikern**: „*Der Sinn des Lebens ist, im Einklang mit der Natur zu leben.*“

✓ beispielhafter Auszug im **Christentum & Islam**: „*Sinn durch Gott*“

- **Thomas von Aquin** (1225–1274): „Der Sinn des Menschen ist, nach Gott zu streben (Summa Theologica)“.
- **Sufi-Philosophie**: „Der Mensch existiert, um Gott zu erkennen und zu lieben (Al-Ghazali)“.

✓ beispielhafter Auszug in der modernen Existenzphilosophie: „Kein vorgegebener Sinn?“

- **Søren Kierkegaard** (1813–1855): „Sinn liegt in der individuellen Beziehung zu Gott.“
- **Friedrich Nietzsche** (1844–1900): „Sinn ist eine menschliche Konstruktion (Also sprach Zarathustra).“
- **Jean-Paul Sartre** (1905–1980): „*Der Mensch ist zur Freiheit verurteilt* – er gibt sich selbst seinen Sinn.“

„*Der Mensch ist das einzige Wesen, das nach dem Sinn seiner Existenz fragt.*“ – Viktor Frankl

(Vergleichende Quellen: // Kierkegaard, S. (1846) „Die Krankheit zum Tode“

// Sartre, J.-P. (1943) „Das Sein und das Nichts“)



## 1.2 Alte Frage: Wie? >> Erkenntnis – Epistemologie & Methodenlehre?

Die methodischen Erkenntniswege, um des Wesens des Lebens zu ergründen, werden# beispielhaft im Spannungsfeld von Rationalismus vs. Empirismus ambivalent aufbereitet:

- ✓ beispielhafter Auszug bei Platon & Descartes: „*Wahres Wissen kommt aus der Vernunft (Rationalismus).*“
- ✓ beispielhafter Auszug bei Aristoteles & Locke: „*Wissen entsteht aus Sinneserfahrungen (Empirismus).*“
- ✓ beispielhafter Auszug bei Immanuel Kant (1781): „*Wissen entsteht durch das Zusammenspiel – der Synthese - von Vernunft und Erfahrung (Kritik der reinen Vernunft)*“.
- ✓ beispielhafter Auszug in der modernen Wissenschaftstheorie:
  - **Karl Popper** (1902–1994): „*Wissen wächst durch Falsifikation von Hypothesen*“.
  - **Thomas Kuhn** (1922–1996): „*Wissenschaftliche Wahrheiten sind historisch bedingte Paradigmen.*“

„Alle Erkenntnis beginnt mit Erfahrung, doch nicht alle Erfahrung führt zur Wahrheit.“ – Immanuel Kant

(Vergleichende Quellen: // Kant, I. (1781) „Kritik der reinen Vernunft“  
// Popper, K. (1934) „Logik der Forschung“)

## 1.3 Alte Frage: Was? >> Das Wesen des Menschen – Anthropologie & Ethik?

- ✓ beispielhafter Auszug im *kritischen Rationalismus*: „Der Mensch als rationales Wesen“
  - **Platon**: „Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist.“
  - **Aristoteles**: „Der Mensch ist ein zoon politikon (soziales Wesen).“
- ✓ beispielhafter Auszug in *der modernen Soziologie*: „Der Mensch als Mängelwesen“
  - **Max Scheler** (1928): Der Mensch ist ein „Mängelwesen“, das sich kulturell entwickelt.



- **Arnold Gehlen** (1940): Der Mensch überlebt durch Institutionen & Technik.

✓ beispielhafter Auszug im *Existenzialismus*: „Der Mensch als freies Wesen“

- **Jean-Paul Sartre**: „Der Mensch ist das, was er aus sich macht.“
- **Erich Fromm**: „Freiheit kann Angst erzeugen, aber auch Entwicklung ermöglichen.“

„Der Mensch ist das Tier, das sich selbst eine Zukunft schafft.“ – Max Scheler

(Vergleichende Quellen: // Gehlen, A. (1940). „Der Mensch“  
// Sartre, J.-P. (1943). „Das Sein und das Nichts“)

## 1.4 Alte Frage: Wohin? >> Zukunftsfragen – Eschatologie & Utopie?

✓ beispielhafter Auszug in der **religiösen Eschatologie**: „Das Jenseits als Ziel“

- **Judentum, Christentum & Islam**: „Paradies oder Hölle.“
- **Buddhismus & Hinduismus**: „Wiedergeburt oder Erlösung (Nirvana, Moksha).“

✓ beispielhafter Auszug in der **pseudoreligiösen Eschatologie**: „Das Diesseits als Ziel“

- **Faschismus**: „das am Ende der Zeit wiedererlangte verlorene arische Paradies als drittes Reich.“
- **Kommunismus**: „die am Ende der Zeit wiedererlangte verlorene kommunistische Urgesellschaft als Arbeiterparadies (Utopia).“

✓ beispielhafter Auszug bei philosophischen Zukunftsvisionen – **Sozialutopien**:

- **Marxismus** (Karl Marx, 1848): Utopischer Kommunismus.
- **Transhumanismus**: Der Mensch wird durch Technik unsterblich (Ray Kurzweil).
- **Ökologische Ethik**: Nachhaltigkeit als zentrale Zukunftsauftgabe (Hans Jonas).

„Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.“ – Hans Jonas

(Vergleichende Quellen: // Jonas, H. (1979). „Das Prinzip Verantwortung“  
// Kurzweil, R. (2005). “The Singularity is Near”)



## Strukturelle Übersicht der Matrix von Philosophie

W-Frage I Matrix der Philosophie	Disziplin	Zentrale Antworten
Woher?	Ontologie,	Kosmologie Gott, Naturgesetze, Evolution
Warum?	Teleologie, Existenzphilosophie	Sinnsuche, Freiheit, Zufall
Wie?	Erkenntnistheorie Rationalismus, Empirismus,	Wissenschaft in erkenntnis-theoretischen Wahrscheinlichkeitssphären
Wohin?	Eschatologie, Zukunftsphilosophie	Himmel, Nirvana, Kommunismus, Transhumanismus
Was?	Anthropologie, Ethik	Vernunftwesen, Mängelwesen, freies Wesen

- ✓ Die alten W-Fragen sind in jeder Epoche und Kultur essenziell und formten bzw. formen unterschiedliche mythologische, religiöse, philosophische, ideologische und politische Glaubenslehren in allen Epochen und Kulturen.
- ✓ Ihre Antworten verändern sich je nach philosophischer, wissenschaftlicher oder religiöser Perspektive.
- ✓ Die Philosophie bleibt der Schlüssel zur Reflexion über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Menschen.

*„Philosophie beginnt mit dem Staunen – und das Staunen beginnt mit den W-Fragen.“ – Aristoteles*

## 2. Anthropologie der 4. Wiener Schule für psychologische & psychosozialer Beratung

### Grundlagen & Matrix einer Anthropologie

Alle Schulen der Psychologie vertraten eine **individuell, subjektiv konstruierte** Anthropologie, um daraus Modelle der Gesundheitslehre (Salutologie), der Krankheitslehre (Pathologie) und der Gesundheitsrückgewinnung (Therapie) deduktiv, induktiv oder abduktiv ableiten zu können.



Gründerväter bzw. Gründermütter aller historisch relevanten psychologischen Schulen schufen und schaffen als Grundlagen ihres methodischen Wirkens eine eigene Anthropologie betreffend der vier Hauptdimensionen des menschlichen Lebens:

Dimension & Aspekt	Zentrale Fragen & Definitionen	Vertreter
<b>Biologische Anthropologie</b> Der Mensch ist ein evolutives biologisches Wesen	<b>Evolution &amp; Genetik:</b> Wie hat sich der Mensch evolutionär entwickelt? Insbesondere die Genetik, Gehirn & Geist?	Charles Darwin, Richard Dawkins, Wilson
<b>Kulturelle Anthropologie</b> Der Mensch ist im Unterschied zum Tier ein kulturelles Wesen mit sprachlicher Kompetenz und philosophischer Reflexionsfähigkeit	<b>Sprache &amp; Symbole:</b> Wie prägt Kultur das Denken und Verhalten? Fragen nach ontologischen Mythen und Bedingungen der Sozialisierung?	Claude Lévi-Strauss, Clifford Geertz
<b>Philosophische Anthropologie</b> Der Mensch ist ein philosophisches und ethisches Wesen	<b>Moral &amp; Verantwortung:</b> Was bedeutet Menschsein aus metaphysischer Sicht? Fragen zu Grundlagen der Ethik und Moral, der menschlichen Rationalität & Freiheit?	Immanuel Kant, Arnold Gehlen, Max Scheler, Sigmund Freud I Jean Piaget
<b>Psychologische Anthropologie</b> Der Mensch ist ein bewusstes psychisch geistiges Wesen	<b>Psychologie &amp; Identität:</b> Wie entwickelt sich das Bewusstsein und der Charakter bzw. die Persönlichkeit des Menschen?	Sigmund Freud, Carl Jung, Jean Piaget

Die **moderne Anthropologie** gilt als grundlegende Matrix des Verständnisses um die komplexen menschlichen Lebensdimensionen. Sie verbindet diese vier oben beschriebenen Perspektiven, eigentlich Dimensionen des menschlichen Lebens, zu einem neuen innovativen **interdisziplinären Verständnis** des Menschen. Diese Anthropologie als grundlegende Matrix für eine psychologische Schule zeigt, dass Menschsein ein komplexes Zusammenspiel biologischer, kultureller, ethischer und psychischer Faktoren ist:

✓ beispielhafter Auszug in der **Anthropologie mit biologischer Matrix**: „Der Mensch als evolutionäres Wesen“:

- **Evolutionstheorie** (Charles Darwin, 1859) → Der Mensch entwickelte sich durch natürliche Selektion.



- **Genetik & Neurowissenschaften** (Richard Dawkins, 1976) → Der Mensch als genetisches und neuronales System.
- **Soziobiologie** (E.O. Wilson, 1975) → Verhalten ist teilweise biologisch determiniert.

*„Der Mensch ist das Ergebnis einer langen Evolution – aber sein Bewusstsein unterscheidet ihn von allen anderen Lebewesen.“ – Charles Darwin*

(Vergleichende Quellen: // Darwin, C. (1859) “On the Origin of Species“  
// Dawkins, R. (1976). The Selfish Gene”)

✓ beispielhafter Auszug in der **Anthropologie mit kultureller Matrix**: „Der Mensch als soziales Wesen“

- **Claude Lévi-Strauss** (Strukturalismus): Kultur ist ein System von Zeichen und Bedeutungen.
- **Edward Sapir & Benjamin Whorf**: Sprache prägt das Denken und die Wahrnehmung der Realität.
- **Geertz (1973)**: Kultur ist ein symbolisches Netzwerk, das das Menschsein strukturiert.

⇒ Kulturelle Faktoren der Anthropologie:

- Sprache → Formt Identität und Denken.
- Rituale & Mythen → Vermitteln Werte und Normen.
- Technologie & Ökonomie → Bestimmen soziale Organisation.

*„Der Mensch ist nicht nur ein biologisches, sondern vor allem ein kulturelles Wesen.“ – Claude Lévi-Strauss*

(Vergleichende Quellen: // Lévi-Strauss, C. (1958). „Anthropologie Structurale“  
// Geertz, C. (1973). “The Interpretation of Cultures”)

✓ beispielhafter Auszug in der **Anthropologie mit philosophischer Matrix**: „Der Mensch als einzigartiges Wesen der Selbstreflexion im Kosmos“

- **Platon & Aristoteles**: „Der Mensch als animal rationale (vernünftiges Wesen)“.
- **Kant (1785)**: „Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich selbst moralische Gesetze gibt.“



- **Max Scheler (1928):** „Der Mensch ist das „Mängelwesen“, das durch Kultur und Ethik seine Defizite ausgleicht.“
- **Arnold Gehlen (1940):** „Der Mensch ist ein Instinkt-reduziertes Wesen, das durch Institutionen stabilisiert wird.“

⇒ Zentrale anthropologische Konzepte:

- Moral & Ethik → Der Mensch kann zwischen Gut und Böse wählen.
- Selbstbewusstsein → Der Mensch reflektiert über sich selbst.
- Freiheit & Verantwortung → Menschliche Entscheidungen sind nicht rein biologisch determiniert.

„Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich fragt, wer es ist.“ – Immanuel Kant

(Vergleichende Quellen: // Kant, I. (1785). „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“

// Scheler, M. (1928). „Die Stellung des Menschen im Kosmos“)

// Gehlen, A. (1940). „Der Mensch“)

✓ beispielhafter Auszug in der **Anthropologie mit psychologischer Matrix**: „Der Mensch als bewusstes Wesen“

- **Sigmund Freud** (1923): Das Ich, Es und Über-Ich bestimmen unser Verhalten.
- **Carl Jung** (1951): Archetypen und das kollektive Unbewusste prägen das Menschsein.
- **Jean Piaget** (1936): Die kognitive Entwicklung des Menschen folgt Stufenmodellen.
- **Erik Erikson** (1950): Identitätsbildung erfolgt über lebenslange Entwicklungsstufen.

✓ beispielhafter Auszug in der **Anthropologie mit psychologische Grundprinzipien der Anthropologie**:

- **Bewusstsein & Unbewusstes** → Menschliches Handeln ist nicht rein rational.
- **Persönlichkeitsentwicklung** → Identität formt sich über das gesamte Leben.
- **Emotion & Kognition** → Emotionale Prozesse steuern Entscheidungsverhalten.

„Das Unbewusste ist die tiefste Schicht des Menschseins.“ – Carl Jung

(Vergleichende Quellen: // Freud, S. (1923) „Das Ich und das Es“



// Jung, C.G. (1951). „Aion: Untersuchungen zur Symbolgeschichte des Selbst“

Piaget, J. (1936). “The Origin of Intelligence in Children“

## 2.1 Wesen, Bedeutung und Notwendigkeit von Axiomen

Um gültige Aussagen im „**Geiste von Axiomen**“ über diese oben beschriebenen Lebensdimensionen eines Menschen machen zu können, erhebt sich die Notwendigkeit einer **wissenschaftstheoretischen Diskussion**, um die Rahmenbedingungen und Faktoren, wie relevante Erkenntnisse über das Wesen des Menschen generiert werden können. Ziel dieses Prozesses ist die Schaffung von **archaischen Axiomen!** Ein **Axiom** gilt dabei als eine Grundannahme, als eine grundlegende, **selbst-evidente Wahrheit** oder ein **kosmisches Ur-Prinzip**, das als Ausgangspunkt für ein philosophisches oder ideologisches Denksystem dient. Der Begriff „Arche“ (archaiisch, Archetypen etc.) wurde als **kosmisches Urprinzip** durch den **ersten Philosophen** des antiken Griechenlands, **Thales von Milet** definiert: „**Arché**“ ( $\alpha\chi\rho\eta$ ) „**das erste Prinzip**“ oder „**der Ursprung allen Seins.**“ Bei Platon findet sich das „**Konzept der Arche**“ als **ideale Urform**, auf die sich alle konkreten Erscheinungen beziehen. In der Tiefenpsychologie von C.G. Jung gibt es **Archetypen**, also universelle Urbilder des kollektiven Unbewussten, die tief in der Psyche aller Menschen verwurzelt sein sollen: „Arche“ kann in diesem Zusammenhang als **Urbild** oder **Urprinzip menschlicher Existenz** verstanden werden. In unterschiedlichen philosophischen und spirituellen Traditionen wird „Arche“ als eine Art **kosmische Struktur** oder **Matrix**, die das Leben formt und beeinflusst, verstanden. So betrachtet könnte ein moderner Begriff von „Arche“ mit heilsam modifizierten menschlich ethisch hochwertigen Inhalten und Grundsätzen als **neues Urbild** oder **zukünftiges Grundprinzip** verstanden werden, das die Entwicklung einer neuen Menschheit einleiten könnte. So wäre es potentiell möglich, dass jegliches Konzept von „Arche“ für **fundamentale ursächliche Lebensprinzipien** steht - als neue **essenzielle Lebens-Axiome** – und so ein heilsamens und friedensförderndes Bewusstsein und eine neue Ethik ([www.weltethos.at](http://www.weltethos.at)) zukünftiger Gesellschaften einleitet und formt, um im potentiellen Geiste einer globalen Menschheitsfamilie eine neue Friedenskultur zu entwickeln.

In der Philosophie, Mathematik und Wissenschaft werden Axiome verwendet, um Theorien und Modelle darauf aufzubauen, ohne dass sie selbst einer weiteren Beweisführung bedürfen.

### Arten von Axiomen:



- **Philosophische Axiome** – Grundannahmen über die Natur der Realität oder des Bewusstseins (z. B. „Cogito, ergo sum“ von Descartes).
- **Mathematische Axiome** – Basissätze, auf denen mathematische Systeme beruhen (z. B. die Peano-Axiome für die Arithmetik).
- **Logische Axiome** – Grundsätze der Logik, die nicht weiter bewiesen werden müssen (z. B. das Prinzip der Identität:  $A = A$ ).
- **4. Ethische oder moralische Axiome** – Grundlegende Werte, die ein ethisches System bestimmen (z. B. „Alle Menschen sind gleichwertig“).

Grundlagen zur Findung von gültigen Axiomen ist eine **ganzheitliche interdisziplinäre Erkenntnisgewinnung** durch naturwissenschaftliche Forschungsergebnisse (Physis) im Einklang mit geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen (Metaphysis). Dabei muss aber jegliche wissenschaftliche Tätigkeit, die von Menschen durchgeführt wird, einer kritischen Betrachtung - einem philosophischen Sieb gleichend – unterzogen sein. Dazu bedienen wir uns der Wissenschaftstheorie.

Die Wissenschaftstheorie ist das philosophische Fundament der Wissenschaften. Sie untersucht, wie Wissen entsteht, welche Methoden wissenschaftlich gültig sind und welche Grenzen wissenschaftlicher Erkenntnis bestehen.

Insofern befasst sich die **Wissenschaftstheorie** befasst sich mit folgenden **zentralen 3 Fragen** und formt eine Methodik der wissenschaftlichen Vorgangsweise heraus:

## 2.2 Wesen, Bedeutung und Notwendigkeit von wissenschaftstheoretischen Fragen

### Frage 1: Was ist Wissenschaft?

- Wissenschaft ist eine systematische Methode zur Gewinnung von Wissen über die Realität.
- Sie beruht auf Beobachtung, Experimenten und logischer Argumentation.

### Frage 2: Wie entsteht wissenschaftliches Wissen?



- Wissenschaftliche Erkenntnisse entstehen durch Hypothesenbildung, Überprüfung und Falsifikation.
- **Induktion:** Vom Besonderen zum Allgemeinen (Beobachtungen von subjektiven Phänomenen führen zu allgemeinen Gesetzen): Fall → Ergebnis → Regel
- **Deduktion:** Vom Allgemeinen zum Besonderen (Erkenntnisse von Phänomenen die in Kollektiven beobachtet werden auf die Einzelperson übertragen, somit Theorien auf konkrete Fälle angewendet): Regel → Fall → Ergebnis
- **Abduktion:** Ein überraschendes Ergebnis führt zur Annahme einer neuen Regel (Ergebnis → Regel → Fall)

Der Begriff Abduktion wurde von Charles Sanders Peirce (1839–1914) geprägt und bezeichnet eine logische Schlussfolgerungsmethode, die sich von Deduktion und Induktion unterscheidet. Abduktion ist eine essenzielle Denkweise in der psychosozialen Beratung, da sie die Fähigkeit fördert, über den Tellerrand hinauszublicken und verborgene Muster zu erkennen.

In der psychosozialen Beratung geht es oft um komplexe, mehrdeutige Problemstellungen, für die es keine sofort offensichtliche Lösung gibt. Abduktion ermöglicht hier:

- Hypothesenbildung in unklaren Beratungssituationen
- Flexibilität und Kreativität bei der Lösungsfindung
- Erkennen von Mustern und unbewussten Dynamiken
- Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsoptionen

Beispiel für *abduktives Denken* in der psychosozialen Beratung:

- Ein Berater beobachtet, dass ein Klient wiederholt in toxische Beziehungen gerät.
- Es gibt keine offensichtliche Erklärung (kein direktes Kindheitstrauma, keine offensichtliche Musterübernahme).
- Der Berater formuliert eine neue Hypothese: Möglicherweise spielt eine unterschwellige Bindungsangst eine Rolle.

**Einsatz in verschiedenen psychosozialen Beratungsformen:**

Beratungsform	Abduktiver Prozess
---------------	--------------------



<b>Einzelberatung (Monodrama)</b>	Hypothesen zu emotionalen Blockaden & Denkstrukturen
<b>Paarberatung</b>	Erkennen verborgener Konfliktursachen
<b>Familienberatung</b>	Systemische Dynamiken durch neue Sichtweisen begreifen
<b>Teamentwicklung</b>	Unbewusste Gruppendynamiken aufdecken

**Vergleichender Einsatz unterschiedlicher Schlussfolgerungen zur Hypothesenbildung :**

<b>Denkweise</b>	<b>Merkmal</b>	<b>Anwendung in der psycho-sozialen Beratung</b>
<b>Deduktion</b> für strukturierte Modelle	Strukturiert, regelgeleitet	Standardisierte psychologische Testverfahren
<b>Induktion</b> für erfahrungsbasierte Erkenntnisse	Erfahrungsbasiert auf Mustern beruhend	Auswertung von Fallbeispielen & statistischen Daten
<b>Abduktion</b> für kreative, intuitive Problemlösungen	Kreative Hypothesenbildung	Entdeckung neuer Zusammenhänge im Beratungsprozess

Ein moderner Ansatz zu einer effizienten psychologischen Beratung ist durch die Kombination aller drei Denkformen gekennzeichnet, wobei erfolgreiche Beraterinnen die Abduktion nützen, um innovative Lösungswege zu entdecken, die mit rein analytischem Denken nicht sichtbar wären.

### Frage 3: Welche Kriterien machen eine Theorie wissenschaftlich?

- **Empirische Überprüfbarkeit:** Eine Theorie muss durch Experimente oder Beobachtungen getestet werden können.
- **Falsifizierbarkeit** (Karl Popper): Eine wissenschaftliche Aussage muss prinzipiell widerlegbar sein.
- **Reproduzierbarkeit:** Andere Wissenschaftler müssen die Experimente unter gleichen Bedingungen wiederholen können.
- **Objektivität:** Ergebnisse dürfen nicht von subjektiven Meinungen abhängen.



## 2.3 Hauptströmungen der Wissenschaftstheorie

- **Positivismus** (Auguste Comte, Rudolf Carnap)
  - Nur durch empirische Beobachtung und logische Analyse entsteht verlässliches Wissen.
  - Wissenschaft soll sich auf nachweisbare Fakten konzentrieren.
- **Kritischer Rationalismus** (Karl Popper)
  - Wissen entsteht durch Hypothesen und deren Widerlegung (Falsifikation statt Verifikation).
  - Eine Theorie ist nur so lange gültig, bis sie widerlegt wird.
- **Paradigmentheorie** (Thomas Kuhn)
  - Wissenschaft entwickelt sich nicht linear, sondern durch „Paradigmenwechsel“.
  - Eine wissenschaftliche Revolution geschieht, wenn ein altes Weltbild durch ein neues ersetzt wird.
- **Konstruktivismus** (Paul Watzlawick, Ernst von Glaserfeld)
  - Realität ist nicht objektiv gegeben, sondern wird durch den Beobachter konstruiert.
  - Wissenschaftliche Theorien sind Modelle der Wirklichkeit, aber nicht die Wirklichkeit selbst.

### Fragen für eine neue Kultur einer ganzheitlichen Wissenschaftlichkeit?

- Welche Prinzipien (Axiome) gelten für eine künftige Wissenschaft?
- Braucht eine zukünftige Menschheit ein neues Paradigma der Wissenschaft?
- Kann Wissenschaft mit spirituellen oder philosophischen Erkenntnissen verbunden werden?

### Plädoyer für eine integrative Erkenntnisgewinnung



Eine umfassende Wissenschaft des Lebens darf weder die Metaphysis noch die Physis vernachlässigen. Sie muss beide Ansätze als gleichwertig betrachten und ihre Erkenntnisse synthetisieren.

- **Metaphysische Perspektive:** Erkennt die Sinn- und Wertefragen des Lebens an und stellt die Frage nach dem Warum.
- **Physische Perspektive:** Bietet die empirischen Grundlagen, um die Mechanismen des Lebens zu verstehen, und stellt die Frage nach dem Wie.

Diese Dualität ist kein Widerspruch, sondern ein fruchtbare Spannungsfeld, in dem Wissenschaft und Philosophie, Körper und Geist, Natur und Kultur aufeinandertreffen. Der Mensch wird so als ganzheitliches Wesen begriffen, das in sich selbst und durch die Welt zu seiner vollen Entfaltung gelangen kann.

In diesem Sinne ist das Leben weder bloß eine zufällige Ansammlung molekularer Prozesse noch eine rein metaphysische Idee. Es ist eine symphonische Harmonie von Körper, Geist und Seele – immer auf der Suche nach Ganzheit, Heilung und ekstatischem Glück.

## 2.4 Wissenschaftstheoretischer Überblick der Erkenntnisgewinnung: Metaphysis und Physis

Die Erkenntnisgewinnung im Spannungsfeld von Metaphysis (Geisteswissenschaften) und Physis (Naturwissenschaften) repräsentiert eine der zentralen Herausforderungen der modernen Wissenschaft. Dieses Spannungsfeld bezieht sich auf die komplementäre Beziehung zwischen empirisch-physikalischen und philosophisch-geistigen Dimensionen der Realität. Es macht deutlich, dass eine vollständige Erfassung des menschlichen Lebens nicht ohne die Synergie beider Ansätze möglich ist.

### Der Szientismus: Die Macht der empirischen Forschung

Der Szientismus stellt die Überzeugung dar, dass ausschließlich die Naturwissenschaften durch empirische Forschung objektive und essenzielle Fakten über die Lebensphänomene liefern können.

### *Empirische Fakten zu Lebensphänomene in der materiellen Dimension*



Die empirische Forschung hat die biologischen Grundlagen des Lebens umfassend beschrieben. Beispiele dafür sind die DNA-Entschlüsselung, die Neurobiologie und die Erforschung der Epigenetik.

**Beispiele von empirischen Fakten:** Die empirische Forschung zeigt, dass biologische Lebensgesetze – wie die Zellregeneration, die Immunantwort oder die neurochemischen Prozesse – universelle Prinzipien des Lebens sind, die maßgeblich zur Gesundheit beitragen.

**Grenzen des Szientismus:** Der Szientismus gerät ins Stocken, wenn es um Fragen nach Sinn, Ethik, Moral und die Subjektivität des Erlebens geht. Hier kommt die Metaphysik ins Spiel. So betrachtet wird die empirische Forschung erst durch den kongenialen Kontext der Metaphysik sinnvoll. Denn Fragen nach dem „Leben vor dem Leben“, dem Leben nach dem Leben und „Leben durch den Geist“ (z. B. Gewissen, Ethik, Moral) sind für die Naturwissenschaften kaum zugänglich. Ihre Bedeutung für die Lebensgestaltung und das Selbstverständnis des Menschen bleibt unabdingbar. Daher kann nur die Kongenialität von Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft eine kybernetisch vernetzte Erkenntnisdimension öffnen, um tiefere Geheimnisse des Lebens zu ergründen.

## Metaphysische Erkenntnisforschung durch die Geisteswissenschaft

Dazu bedienen wir uns den Fragekomplexen nach den Möglichkeiten diverser Geist -Körper- Modelle aus der medizinischen Anthropologie I vgl. Pieringer in Janisch „Psychoneurobiologie“ 2004

Die Metaphysik untersucht jene Dimensionen, die über die rein empirische resp. szientistische Beobachtung hinausgehen. Dazu zählen neben Fragen nach dem Ursprung, der Bedeutung und der sinnvollen Bestimmung des Lebens, die diversen Möglichkeiten von Leib/Seele oder Geist/Körper Interaktionsmodelle, wie auch Antworten auf den Zustand des Lebens nach dem Tod!

Die Frage nach der Interaktion von Leib (materieller Körper) und Seele (Bewusstsein, Geist, Psyche) ist eine der ältesten und zentralsten philosophischen und wissenschaftlichen Herausforderungen. In der Geschichte der Ideen gab es unterschiedliche Positionen zwischen:

- ✓ Metaphysik (Geisteswissenschaften) → Seele als immaterielles Prinzip



✓ Physik (Naturwissenschaften) → Geist als emergente Funktion der Materie

Die interdisziplinäre Verbindung dieser beiden Perspektiven zeigt, wie sich das Verständnis der Leib-Seele-Interaktion über die Jahrhunderte entwickelt hat.

## 2.4.1 Antike Auffassungen: Körper und Seele als duales Prinzip

Epoche Geisteswissenschaft (Metaphysik) Naturwissenschaft (Physik)

**Platon** (ca. 427–347 v. Chr.) – „Dualismus der Ideenwelt“

- Der Mensch besteht aus unsterblicher Seele (Psyche) und vergänglichem Leib (Soma).
- Die Seele ist Teil der Ideenwelt und vor der Geburt existent.
- Der Körper ist ein Gefängnis der Seele (Phaidon, Politeia).
- Antike Seele als unsterbliches Prinzip

(Vergleichende Quellen: // Platon (ca. 370 v. Chr.). „Phaidon“  
Übersetzung von Schleiermacher“)

**Aristoteles** (384–322 v. Chr.) – „Hylemorphismus: Seele als Form des Körpers“

- Seele und Leib sind untrennbar verbunden (De Anima).
- Seele ist das **Entelechie Prinzip**, das die Materie strukturiert.
- Seele als Form des Körpers
- Drei Seelenarten:
  - ⇒ Vegetative Seele (Pflanzen)
  - ⇒ Sinnliche Seele (Tiere)
  - ⇒ Rationale Seele (Menschen)

(Vergleichende Quellen: // Aristoteles (ca. 350 v. Chr.). „De Anima.  
Übersetzung von Hermann Bonitz.“)

## 2.4.2 Mittelelterliche Auffassungen: Theologische Synthese von Metaphysik und Physik

Im Mittelalter gab es eine scholastische Synthese



**Augustinus** (354–430) – Christlicher Platonismus

- Seele ist immateriell und unsterblich, geschaffen von Gott.
- Leib ist vergänglich, aber Teil der göttlichen Ordnung.
- Erkenntnis der Wahrheit erfolgt durch Innenschau (Confessiones).

(Vergleichende Quellen: // Aristoteles (ca. 350 v. Chr.). „De Anima.

Übersetzung von Hermann Bonitz.“)

**Thomas von Aquin** (1225–1274) – Scholastischer Hylemorphismus

- Übernahm Aristoteles' Hylemorphismus, aber ergänzte:
- Seele ist zwar Form des Körpers, aber überlebt den Tod.
- Leib und Seele sind nicht dualistisch getrennt, sondern ein Ganzes.
- Natur als göttliche Ordnung

(Vergleichende Quellen: // Thomas von Aquin (1265–1274). „Summa Theologica.“)

## 2.4.3 Neuzeitliche Auffassungen: Mechanisierung der Natur und neue Theorien des Bewusstseins

Entstehung eines neuzeitlichen Dualismus (Descartes) und des Mechanistischen Weltbildes (Newton)

**René Descartes** (1596–1650) – Substanzdualistischer Mechanismus

- Körper und Seele sind zwei getrennte Substanzen (Res cogitans & Res extensa).
- Die Seele steuert den Körper über die Zirbeldrüse (Meditationes de prima philosophia).
- Erstes systematisches Leib-Seele-Problem: Wie interagieren Geist und Materie?

**Baruch Spinoza** (1632–1677) – Monismus: Körper und Geist als eine Substanz

- Körper und Geist sind zwei Attribute derselben Substanz (Deus sive Natura).
- Keine Interaktion, sondern parallele Erscheinungen.

**Immanuel Kant** (1724–1804) – Transzentalphilosophie



- Geist ist nicht empirisch erfassbar, sondern eine notwendige Bedingung der Erfahrung.
- Die Naturwissenschaft kann die Seele nicht messen, weil sie kein Ding an sich ist.

(Vergleichende Quellen: // Spinoza, B. (1677). *Ethica ordine geometrico demonstrata*“

// Descartes, R. (1641). *Meditationes de prima philosophia* ”

Kant, I. (1781). „*Kritik der reinen Vernunft* “)

## 2.4.4 Neuzeitliche Auffassungen des 19. & 20. Jahrhunderts: Naturwissenschaftliche Erklärung der Geist-Materie-Interaktion

### ***Primat des Materialismus & Physiologie (Helmholtz, Wundt, Pavlov)***

- **Helmholtz** (1847): Energieerhaltungssatz zeigt, dass Bewusstsein physikalisch erklärbar sein muss.
- **Wundt** (1879): Psychologie als experimentelle Wissenschaft, Gehirn als Produzent des Bewusstseins.
- **Pavlov** (1904): Konditionierung als Mechanismus für bewusstes Verhalten.

### **Quantenphysik & Bewusstsein (Planck, Schrödinger, Heisenberg)**

- **Planck:** Materie ohne Bewusstsein ist unverständlich.
- **Schrödinger:** Das Bewusstsein kann nicht auf Materie reduziert werden.
- **Heisenberg:** Quantenmechanik zeigt, dass Beobachtung Realität beeinflusst.

### **Moderne Neurowissenschaft & Kognitionswissenschaft**

- **Dualismus vs. Monismus:** Gibt es ein rein physikalisches Bewusstsein?
- **Emergenz-Theorie:** Bewusstsein entsteht aus der Komplexität des Gehirns.
- **Panpsychismus** (Chalmers, 1996): Bewusstsein ist fundamentale Eigenschaft der Materie.

(Vergleichende Quellen: // Helmholtz, H. (1847). *Über die Erhaltung der Kraft*“

// Pavlov, I. (1904). *Conditioned Reflexes*”// Planck, M. (1931). „*Das Wesen der Materie*“

// Schrödinger, E. (1944). *What is Life?* // Chalmers, D. (1996). „*The Conscious Mind*. Oxford University Press” )



## 2.4.5 Moderne Auffassungen des 19. & 20. Jahrhunderts: Idealismus & Phänomenologie (Hegel, Husserl) Physiologie & Quantenmechanik (Planck, Schrödinger)

Modernes Bewusstsein als emergente Eigenschaft (Chalmers) Hirnforschung & Kognitive Wissenschaften führen zum modernen Ansatz des Quantenbewusstseins:

- Kein reduktionistisches Modell kann das Bewusstsein abschließend erklären.
- Metaphysik und Physik müssen zusammenarbeiten, um die Leib-Seele-Interaktion zu verstehen.
- Quantenphysik könnte ein Bindeglied zwischen Geist und Materie sein.

„Das Bewusstsein ist nicht erklärbar ohne einen transzendenten Faktor.“ – Max Planck

## 3. Ontologische Grundlagen - Der Mensch als Einheit von Körper & Energiefeld & Geist => „GEK-O“

In kongenialer Abstimmung zwischen natur- und geisteswissenschaftlicher Erkenntnisgewinnung über die objektive Beschaffenheit des menschlichen Organismus wird in einer kybernetischen Verbindung der Mensch in seiner Geistigkeit, seiner Körperlichkeit auf der Grundlage der energetischen Grundlage des Lebens erörtert. Demnach wird der menschliche Körper mit naturwissenschaftlichen Messmethoden „erkannt“, das darunterliegende Energiefeld des Menschen mit modernen technischen Geräten bestimmt (zb. HRV etc.), aber der Geist mit geisteswissenschaftlichen Zugängen erörtert. Diesbezüglich sind es demnach metaphysische Themenfelder die für weitere Erörterungen einer Beschreibung bedürfen. Essenzielle Themen sind dabei:

- **Die 7 Basiskräfte des Geistes** (n. Janisch) insbesondere das **Gewissen**: Als moralisches Regulativ, das nicht auf neuronale Prozesse reduzierbar ist.
- **Die Ethik und Moral**: Fragen nach dem Guten, Gerechten und Sinnvollen, die durch Philosophie, Theologie und Geisteswissenschaften ergründet werden.
- **Die Anatomie des Geistes**: Neue Modelle, wie die „Psycho Quantum Neurobiologie“, beleuchten die Interaktionen zwischen Geist und Körper und liefern moderne Erkenntnisse zu dem philosophischen Leib-Seele-Problem.



**GEK-O** als *Geist & Energie & Körper Organismus* bildet als homöostatisches Prinzip die Theorie der „*Psycho-Quantum-Neuro-Biologie*“ (PQNB): Die Psycho-Quantum-Neuro-Biologie (PQNB) bietet eine integrative Theorie, die die kongeniale Verbindung von Körper und Geist beschreibt. Sie baut auf den philosophischen Konzepten von Hegel und Emanuel Swedenborg auf, integriert wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Molekularbiologie (Candace Pert) und Epigenetik (Bruce Lipton) und berücksichtigt das Konzept der *PSYCHO-QUANTUM-NEURO-PLASTIZITÄT* (Rapellner und Sharon Begley). Die PQNB erklärt somit, wie Geist und Körper homöostatisch interagieren und durch *SIEBEN BASISKRÄFTE DES GEISTES* (definiert nach Haris G. Janisch) gesteuert werden. (vgl. *Psychoneurobiologie* in „PNB“ von H. G. Janisch 2004)

### 3.1 Philosophische und wissenschaftliche Grundlagen von GEK-O (definiert nach Haris G. Janisch) ( vgl. „*medizinische Anthropologie*“ in „PNB“ von H. G. Janisch, 2004)

Der **deutsche Philosoph Hegel** betrachtet den Geist des Menschen als einen *mikrokosmischen Ausdruck des Weltgeistes*, generiert durch eine universelle, sich selbst entwickelnde Dynamik, die durch den Prozess der Dialektik von These & Antithese zur Synthese, also deren Aufhebung auf einer sich durch einen Prozess der Emergenz höher entwickelnden Ebene voranschreitet. Der Geist wird demnach in der **PQNB** als das Prinzip verstanden, das Materie formt, Bewusstsein hervorbringt und über den Körper hinausweist.

Der **skandinavische Philosoph Imanuel Swedenborg** vertrat den Ansatz über eine dynamische Dualität von Körper und Geist, demnach der Mensch gleichzeitig in zwei Welten lebt – einer physischen und einer geistigen. Der Körper ist ein Werkzeug des Geistes, während die Seele als Brücke zur spirituellen Welt dient.

Die amerikanische **Molekularbiologen Candace Pert** beschreibt in ihrem Buch der „Moleküle der Emotionen“ ihre Entdeckung, dass Emotionen nicht nur im Gehirn, sondern im gesamten Körper gespeichert sind. Die Rezeptoren für Neuropeptide vermitteln eine ständige Kommunikation zwischen Geist und Körper.

Der **Epigenetiker Bruce Lipton** beschreibt in seinen Forschungen mit „Epigenetik und Bewusstsein“ die Wirkung des Geistes auf den Körper. Lipton zeigt, dass unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen direkt auf die Genexpression wirken. Der Geist ist somit kein Nebenprodukt des Gehirns, sondern ein Steuerungsmechanismus, der auf die Biologie einwirkt.



Der **Gehirnphysiologe Rapellner** und die **Medizinische Journalistin Begley** erklären mit dem Konzept der *Psycho-Quantum-Neuro-Plastizität*, dass das Gehirn eine neuroplastische Struktur ist, die durch bewusste Gedanken, Emotionen und Absichten geformt wird. Die *Quantenebene des Geistes* interagiert dabei direkt mit neuronalen Prozessen des menschlichen Gehirns. Die innovativsten Erkenntnisse werden gegenwärtig rund um das *Quantum Bewusstsein* nach den italienischen Quantenphysikern **Federico Faggin** sowie **Giacomo Mauro D'Ariano**.

## 3.2 Die 7 Basiskräfte als Axiome des menschlichen Geistes I definiert nach dem Autor Haris G. Janisch

Die **PQNB** definiert nach H.G. Janisch postuliert, dass der menschliche Geist aus **sieben fundamentalen Basiskräften** besteht. Diese Kräfte steuern die Interaktion zwischen Geist und Körper und ermöglichen die vollständige Entfaltung des menschlichen Potenzials. Der **Psychiater Fritz Riemann** hat mit seinen Werken die „**Grundformen der Angst**“, wie auch „**Die Fähigkeit zur Liebe**“ essenzielle Grundlagen zum Verständnis der Psychodynamik des menschlichen Geistes, insbesondere der psychosozialen Entwicklung von Menschen hinsichtlich seiner charakterlichen Entfaltung und Typologie der Persönlichkeit.

### 7 BASISKRÄFTE / 1. Axiom RATIO: „Die Fähigkeit des Denkens“

- „**Ich kann nicht nicht denken.**“
- Denken ist die Grundlage rationaler Entscheidungen und Reflexion.
- Die **Flasche als Metapher des Geistes** (nach Janisch): Denken kontrolliert, fokussiert und blockiert - im Sinne der *freudianischen Verdrängung* - die tiefer liegenden psychischen Kräfte.

### 7 BASISKRÄFTE / 2. AKTIO: „Die Fähigkeit des Wollens“

- „**Ich kann nicht nicht wollen.**“
- Der Wille ist die treibende Kraft hinter Handlungen und Intentionen.
- **Verbindung zur Epigenetik:** Der Wille beeinflusst physische Veränderungen im Körper.
- Die **Flasche als Metapher des Geistes** (nach Janisch): Der Wille kontrolliert, fokussiert und blockiert gemeinsam mit dem Denken- im Sinne der *freudianischen Verdrängung* - die tiefer liegenden psychischen Kräfte.



## 7 BASISKRÄFTE / 3. EMOTIO: „Die Fähigkeit des Fühlens“

- „**Ich kann nicht nicht fühlen.**“
- Gefühle sind sowohl Ausdruck des Geistes als auch biologisch in Molekülen verankert (Candace Pert).
- Metapher des Flaschenbauches: Emotionen sind tief im Flaschenbauch verborgen und oft schwer zugänglich.

## 7 BASISKRÄFTE / 4. INTUTIO: „Die Fähigkeit der intuitiven Wahrheitserkenntnis“

- „**Ich kann nicht nicht intuitiv sein.**“
- Intuition – Die menschliche Fähigkeit der spirituellen Intelligenz
- Intuition ermöglicht es, sich in andere hineinzuversetzen und sich mit dem metaphysischen Feld zu verbinden.
- Verbindung zur Swedenborg'schen Dualität: Intuition ist eine Brücke zur geistigen Welt.

## 7 BASISKRÄFTE / 5. CREDO: „Die Fähigkeit zu Glauben“

- „**Ich kann nicht nicht glauben.**“
- Der Glaube ist keine Wahl, sondern eine Grundfunktion des Geistes.
- Verbindung zu Hegel: Glaube als universelle menschliche Fähigkeit ist Teil des dialektischen Prozesses der Selbstverwirklichung.
- Glaube ist damit eine tiefere Ebene der kognitiven und emotionalen Grundstruktur, die uns Menschen befähigt, für sich wertvolle autosuggestive Bedeutungen zu konstruieren und daran sein eigenes Verhalten und Leben zu orientieren.
- Der Glaube ist vielmehr eine fundamentale menschliche Fähigkeit, die weit über religiöse Vorstellungen hinausgeht. Er bildet die Grundlage für:

✓ **Selbstglaube** → Die Überzeugung, zu sich wohlwollend zu stehen gepaart mit dem Bewusstsein, dass man etwas erreichen kann (Selbstwirksamkeit).



- ✓ **Elternbotschaften & Systembotschaften** → tief innere verwurzelte Überzeugungen über sich selbst verbunden mit den sozialisierten Werten und Normen, die von der Familie und der Gesellschaft vermittelt werden.
- ✓ **Politische, ideologische & religiöse Bildung** → familiäre und gesellschaftliche Indoktrination zur Beeinflussung durch Bildungsautoritäten und gesellschaftliche respektive religiöse Systeme.

## 7 BASISKRÄFTE / 6. KARDIA: „Die Fähigkeit zu gewissenhaftem Bewusstsein“

- „**Ich kann nicht nicht gewissenhaft durchdrungen sein.**“
- Das Gewissen steuert moralische Entscheidungen und verbindet den Menschen mit universellen Werten. Es ist eine zentrale Instanz der menschlichen Psyche, die über Gut und Böse, moralisches Handeln und Selbstverantwortung reflektiert. Es vereint biologische, psychologische, soziale und philosophisch-theologische Dimensionen.
- **Neuroplastizität:** Morale Überzeugungen formen neuronale Netzwerke.
- **Definitionen des Gewissens:**

✓ **Psychologie:** Das Gewissen ist eine interne moralische Kontrollinstanz, die auf Erfahrungen, Emotionen und Sozialisation basiert.

✓ **Philosophie:** Das Gewissen ist das Vermögen des Menschen, ethische Entscheidungen zu reflektieren (Kant, Scheler).

✓ **Theologie:** Das Gewissen ist die Stimme Gottes im Menschen (Augustinus, Thomas von Aquin).

## 7 BASISKRÄFTE / 7. AGAPE: „Die Fähigkeit zur Liebe“

- „**Ich kann nicht nicht lieben.**“
- Liebe ist die höchste Form der Verbindung zwischen Geist und Körper, Individuum und Gemeinschaft.
- **Verbindung zu Candace Pert:** Liebe wirkt auf molekularer Ebene heilend.



## 3.2 Die Flaschen-Metapher der PQNB nach H. G. Janisch

Der Geist kann metaphorisch als Flasche dargestellt werden:

- **Der Stoppel & der Flaschenhals:** Hier sitzen die rationalen Kräfte (RATIO und AKTIO), die das Denken und Wollen steuern. Sie sind fokussiert, blockierend und kontrollierend.
- **Der Flaschenbauch:** Hier befinden sich die tiefer liegenden Kräfte (EMOTIO, INTUTIO, CREDO, KARDIA, AGAPE). Diese Kräfte sind intensiv „gärend“, vielfach verdrängt und cooniert, tief verborgen als irrationale unbewusste Kraftquellen, die sehr heilsam aber auch sehr unheilvoll in das Bewusstsein drängen können. Am Beispiel von Intrusionen oder Flashbacks bei PTB (posttraumatischen Belastungen) kann verstanden werden wie verdrängte Erlebnisse aus dem Flaschenbauch ins Alltagsbewusstsein drängen können.
- **Dynamik in der Flasche**
  - ⇒ Die rationalen Kräfte im Flaschenhals regulieren den Fluss der tiefer liegenden Kräfte.
  - ⇒ Die tieferen geistigen Kräfte im Flaschenbauch bilden das Reservoir für Kreativität, Leidenschaft und spirituelle Einsicht.
  - ⇒ Wenn die Rationalität den Fluss zu sehr einschränkt, können Blockaden entstehen, die sich körperlich und psychisch manifestieren.

### Die salutologische Bedeutung der PQNB für Gesundheit und Selbstheilungskompetenz

Die PQNB bietet eine Grundlage, um die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verstehen und bewusst zu steuern um die Selbstheilungs Kräfte des Menschen zu aktivieren:

- **Neuroplastizität und Emotionen:** Bewusste Gedanken und positive Emotionen können die Biologie des Körpers heilen.
- **Spirituelle Intelligenz:** Intuition und Glauben fördern Resilienz und psychische Gesundheit.
- **Liebe als Heilfaktor:** Agape, die bedingungslose Liebe, ist die stärkste Kraft, um körperliche und geistige Blockaden zu lösen.

Die Psycho-Quantum-Neuro-Biologie (PQNB) ist eine revolutionäre Theorie, die die Interaktion von Geist und Körper als symbiotisches Zusammenspiel versteht. Sie zeigt, wie die sieben



Basiskräfte des Geistes die Biologie prägen und umgekehrt. Die Flaschen-Metapher verdeutlicht, dass der Geist sowohl rational gelenkt als auch von tieferliegenden emotionalen und spirituellen Kräften durchdrungen ist. Diese HARISMA Theorie eröffnet neue Möglichkeiten für Heilung, Wachstum und die Erfüllung des menschlichen Potenzials.

### 3.2.1 PQNB - Psycho Quantum Neurobiologie I definiert nach H. G. Janisch

Dieses interdisziplinäre Modell versucht, die Quanteneffekte des Gehirns, die neurobiologischen Prozesse und die geistige Dimension des Menschen zu verbinden. Es beschreibt die Leib/Seele-Interaktion als dynamisches Zusammenspiel, das:

- Bewusstsein,
- Intention,
- Kreativität und
- die Fähigkeit zur Selbstheilung beeinflusst.

### Selbstheilungskompetenz und teleologischer Determinismus

Die Selbstheilungskompetenz des menschlichen Organismus stellt ein faszinierendes Beispiel für die Verbindung von Physis und Metaphysis dar. Der Körper zeigt eine inhärente Fähigkeit, auf Störungen zu reagieren und Gesundheit automatisch wiederherzustellen.

### Homöostase als Schlüsselprinzip

Die Homöostase beschreibt dabei die systemimmanente Fähigkeit des Organismus, innere Gleichgewichte aufrechtzuerhalten. Dies wird teleologisch interpretiert:

- Der Organismus strebt nicht nur nach Überleben, sondern auch nach Ganzheit und Glück.
- Diese Tendenz zeigt sich nicht nur physiologisch (z. B. im Immunsystem), sondern auch psychisch (z. B. durch Resilienz).

### Psycho-Quantum-Neurobiologie des Glücks: Orgasmus und Ganzheit

Der Orgasmus kann als symbolische und physiologische Verkörperung von Ganzheit und kosmischer Verschmelzung verstanden werden. Er repräsentiert:



- **Orgastische Ekstase:** Die Überwindung von Fragmentierung und Trennung durch intensive Trancezustände der Einheitserfahrung.
- **Ganzheitliches Glück:** Eine Synergie aus biologischer Vitalität, emotionaler Erfüllung und geistiger Freiheit.

## Die Rolle der Teleologie

Die Teleologie erkennt eine Zielgerichtetetheit im Leben an – sei es in Richtung Heilung, Wachstum oder Sinnfindung. Der Mensch besitzt eine angeborene Potenz zur Selbsttranszendenz, wie Viktor Frankl betonte, die ihn über rein biologische Bedürfnisse hinauswachsen lässt.

## 4. Die Genese der „österreichischen Lebensberatung“

Wir beschreiten mit diesem Text eine historische Reise des Menschen auf der Suche nach den Wurzeln jeglicher psychosozialer Beratungsformen, die bereits wesentliche Grundprinzipien der Begleitung von Menschen in sich trugen. Wir gehen dabei vom Grundsatz aus, dass ab einem gewissen Zeitpunkt in der evolutiven Entwicklung der Menschheit der gemeinhin bezeichnete „Homo Sapiens“, in seiner heutigen phänotypischen Manifestation, die Bühne der Erde betrat. Seit der Existenz dieser menschlichen Konfiguration, sind wir eine Menschheitsfamilie, ausgestattet mit den gleichen anthropologischen Grundprinzipien, als urtümlicher wie auch als moderner Mensch. Demnach verfügten unsere ersten Vorfahren über die gleiche *sozio-psycho-biologische Grundkonstitution* mit den gleichen Bedürfnissen, Sehnsüchten und Hoffnungen, wie wir modernen Menschen:

- Das Bedürfnis nach „**Persönlichkeitskompetenz**“, also der Sehnsucht nach Ganzwerdung, um die innenwohnenden Humankompetenzen zu optimieren. Die psychologische Schule nach C.G.Jung beschreibt im 20. Jahrhundert diesen „sozio-psycho-neuro-biologischen Prozess“ als „Individuation“.
- Das Bedürfnis nach „**Beziehungskompetenz**“, also der Sehnsucht nach zwischenmenschlichem Glück in heilsamen Beziehungsformen. Der Existenzphilosoph Martin Buber beschreibt im 20. Jahrhundert in seinem Ansatz der „Ich-Werdung durch das Du“ die Notwendigkeit zwischenmenschlicher Interaktionen, um die „Persönlichkeitskompetenz“ optimieren zu können. Der Begründer der amerikanischen Hypnotherapie, Milton Erikson, thematisiert in seiner „Du-Relationshypothese“ die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit“ und skizziert dabei die entwicklungspsychologischen Stationen vom Kleinkind bis zum Senioren und postuliert die unabdingbare Notwendigkeit sozialer Interaktionen für die



Reifung des menschlichen Charakters.

- Das Bedürfnis nach „**Erfolgskompetenz**“, also der Sehnsucht nach einem rundum gelungenen Leben, womit auch die existentiellen Grundlagen für persönliches Glück und Zufriedenheit gewährleistet sein müssen. Der amerikanische Humanpsychologe Abraham Maslow hat diese Sehnsucht in seiner „Bedürfnispyramide“ zusammengefasst, wobei ganzheitlich die psychischen, sozialen und körperlichen Grundbedürfnisse von Menschen taxativ aufgelistet und verarbeitet sind.

Diese 3 Primärbedürfnisse begleiten den Menschen aller Kulturen und aller Epochen durch die Äonen der Zeit und werden in diesem Kontext begrifflich als „**menschliche Glückstriade**“ eingeführt! In den diversen psychologischen Schulen des 19. und 20. Jahrhunderts rücken diese 3 Primärbedürfnisse ins Zentrum der Forschung vieler psychologischer Schulbegründer. Sie bilden den Nährboden für die weitere Entwicklung sämtlicher psychosozialer Beratungsmethoden, wie z.B. die Leibziger Schule nach dem Begründer der modernen Psychologie Wilhelm Wundt oder eben die 3 Wiener Schulen, die durch Sigmund Freud, Alfred Adler und Viktor Frankl bestimmt wurden, wie auch weltweit in vielen Schulen zu beobachten ist.

Angesichts unserer gemeinsamen anthropologischen Grundlagen als Menschheitsfamilie gehen wir von der Annahme aus, dass sich von Anbeginn der Menschheit - epochal - überall auf der Welt soziale Interaktionen bildeten, die dem Charakter einer psychosozialen Begleitung und psychologischen Beratung entsprachen. Fehlende Dokumente aus diesen Zeiten können zwar kaum davon berichten, aber mittels „intuitiver Deduktion“(?) und archäologischer Funde vermögen wir Menschen uns wegen unserer „empathischen Rekonstruktionsbegabung“ in die Bedürfnisse- und Gefühlswelt unserer Urahnen „hineinfühlen“ und werden dabei innerlich begreifen, dass wir als Nachkommen unserer Vorfahren auf deren Gefühls- und Lebenswelten basieren. Carl Gustav Jung hat als Mystiker in den psychologischen Schullandschaften den Begriff der „kollektiven Seele der Menschheit“ geprägt. In konsequenter Folge dieser metaphysischen Anthropologie dürfen wir davon ausgehen, dass wir in einer kollektiven transzendenten Verbundenheit mit allen bisher existenten Menschen sind. Die Grundsätze jeglicher „psychosystemischer Aufstellungsarbeit“ basieren auf diesem Verständnis, dass wir uns in das Feld Verstorbener oder archetypischer Kraftquellen einfühlen können. Gerade Jakob Levi Moreno forcierte als Begründer der Urform jeglicher „psychosystemischer Aufstellungsformen“ das Verständnis der Verbundenheit mit allen Menschen in der Geschichte, die durch seine Schule des Psychodramas in die „Seelen-Bühnenarbeit“ mit Verstorbenen oder geistigen Wesen wie auch



mythologischen Göttern mündete. Demnach können wir uns auch heute - eben durch die „Geistigkeit“ des Menschen - in die Gefühlswelt unserer Vorfahren einstimmen oder, in der Begrifflichkeit psychosystemischer Aufstellungsarbeit ausgedrückt, in deren *Gefühls- und Lebenswelten einrollen*.

Auf diesem Grundverständnis verbinden wir in unseren weiteren Beschreibungen erkenntnismethodisch die Ergebnisse moderner anthropologischer Grundlagenforschung mit unserer menschlichen Begabung der „empathischen Rekonstruktion“ und gleichen Sie mit den historischen Dokumenten ab. Wir verharren aber in den grundlegenden Beschreibungen bedeutender Entwicklungsschritte und beschränken uns dabei, auf die für dieses Grundlagenpapier, notwendige Quintessenz. Auf der Quintessenz mancher basalen Grundprinzipien, die für die historische Weiterentwicklung der zwischenmenschlichen Beratungsinteraktion im Sinne der Lebensberatung bedeutsam sind, verharren wir kurzweilig bei manchen wichtigen Stationen bedeutsamer Gründerpersönlichkeiten, um so die Juwelen der Beratungsmethoden aus der Geschichte als verborgener Schatz aus der Vergangenheit für die Zukunft zu heben, um daraus die „Kronjuwelen“ der modernen Beratungswerkzeuge beschreiben zu können. Diese „Kronjuwelen der psychosozialen Beratung“ sind seit 2013 in einem weltweit einzigartigen Beratungsmethodenkatalog der österreichischen Lebensberatung zusammengefasst und liefert die Grundlage einer „*neuen österreichischen Schule positiver Psychologie der Modernen*“!

Der LSB Methodenkatalog der österreichischen Lebensberatung erhebt dadurch den fachlichen Anspruch die Quintessenz aller bisher existenten psychologischen Schulen und deren beratungsmethodischen Ansätze in einer einzigartigen und kongenialen Weise auf einer Metaebene neu zu verbinden. Diese Besonderheit und Einzigartigkeit ergibt sich auch aus dem gesetzlichen Faktum, dass es nur in Österreich – also in keinem anderen Land dieser Erde – eine rechtliche Basis gibt, wodurch die Beratungsintervention in Form von psychosozialer oder psychologischer Beratung, und dessen Derivate wie Coaching im Bereich der Persönlichkeit und zwischenmenschlicher Beziehungen, der damit verbundenen Mediation und besonders der psychosozialen Supervision, einer staatlich zertifizierten Ausbildung bedarf! Dadurch ist es seit 1989 gesetzlich geregelt, dass gewerberechtlich nur jene Menschen psychosozial beratend mit einem Menschen arbeiten dürfen, die eine mehrjährige Ausbildung (40%Theorie&60% Praxis) vorweisen können und von Verwaltungsstrukturen des Staates eine gesetzliche Befugnis erteilt bekommen haben! Wesentlich ist dabei die staatliche Verordnung einer Bindung an ethischen Grundprinzipien in der Beratung, die als „Standesregeln in der Lebensberatung“ einen ebenfalls



gesetzlich verankerten Status besitzen. Dadurch ist in Österreich die Landschaft der Befugnisse von psychosozialer Interaktion klar zugunsten der Lebens- und Sozialberatung geregelt. Was die gesetzlichen Beschränkungen von Subkategorien der Lebens- und Sozialberatung, wie Coaching, Mediation und Supervision in psychosozialen Beratungslandschaften durch gesetzlich unbefugte Anbieter in Österreich betrifft, werden in dieser Broschüre auch die diffusen Theorien um die Begrifflichkeiten Coaching / Mediation und Supervision im Sinne der österreichischen Rechtslage erörtert!

Die weiteren Erörterungen entspringen dem Kulturgut des herkömmlichen Allgemeinwissens, das sich in der europäischen Bildungskultur zahlreich durch Schulwissen, wie auch durch Universitätswissen finden und belegen lässt. Die präsentierten Themenfelder entsprechen metaphorisch einem „mental Scheinwerfer“ und beleuchten im Schwerpunkt jenen Lichtkegel auf der Wiese der menschlichen Geschichte, der dem zugrundeliegenden Thema und deren Intention dienlich ist!

## 4.1 Impuls- & Ratgeber im Geiste der menschlichen Glücks- und Heilungstriade

**Alte Hochkulturen** in allen Kontinenten haben sich zumeist an Flüssen gebildet. Als Wiege der Menschheit wird hinlänglich Mesopotamien betrachtet. So haben sich im Zweistromland von Euphrat und Tigris die ersten Hochkulturen der Sumer, der Babylonier und Assyrer gebildet. Die ägyptische Hochkultur hat sich am Nil gebildet, die Harappa-Kultur am Indus und die chinesischen Reiche am Gelben Fluss. Um keinen Kontinent zu vergessen, in Folge eine taxative Auflistung: Südamerika am Amazonas I Nordamerika am Mississippi & Missouri I Europa an den Flüssen Rhein / Seine / Donau / Po etc. I Australien am Murrey / Murrambeegee River etc. Wegen der Bedeutung von Wasser als Lebensader sind alle späteren Völker dieser Erde diesem „Modell einer Hydrokultur“ gefolgt!

Eben auch die Völker der Antike. Antike meint im engeren Sinne die Lebensphase von Völkern des Altertums, primär verortet im Mittelmeerraum jedoch auch die Lebenszeit der altorientalischen und nahöstlichen Hochkulturen im Altertum. Einen entscheidenden Einfluss auf die europäische Geschichte und Kultur haben dabei die hebräische wie auch die griechische Antike ausgeübt.

Damals wie heute folgten die Bewohner alter und moderner Reiche einer innenwohnenden Sehnsucht nach Individuation, nach Glück durch Partnerschaft und beruflichem Erfolg, eben der



„menschlichen Glückstriade“. Damals wie heute verhinderten und verhindern zumeist politische und sozioökonomische Gesellschaftsstrukturen dem Gros der Menschen den Zugang zur Erfüllung dieser persönlichen Ideale. Jede historische diktatorische Regierungsform von Monarchien bis zum Kommunismus ermöglichte immer nur einer kleinen Elite an den Futtertrog eines „gelungenen Lebens“ im Sinne der „**menschlichen Glückstriade**“ zu gelangen. Aber dabei wurde und wird immer die Masse der Menschen für das „kollektiv egoistische Glücksstreben“ einer Elite zum Werkzeug und zur Ware ihrer eigenen Glückstriade instrumentalisiert: Leibeigentum, Ausbeutung und Massenverarmung erlaubten und erlauben nicht dem Gros der Menschheit für sich die „persönliche Glückstriade“ zu entfalten.

Ein wesentlicher Aspekt dieser „**menschlichen Glückstriade**“ ist die Geborgenheit in einem sinnvollen und heilsamen Weltbild, die besonders von dem jüdischen Existenzphilosophen Martin Buber im 20. Jahrhundert in Wien beschrieben wurde. Ein Weltbild beschreibt die Sichtweise über die Welt, impliziert ein Gottesbild (Bsp.: Ein Gott/Kein Gott/ Vielgott) wie auch ein Menschenbild (Bsp.: Mensch als Affe / Mensch als höchste Schöpfungskreatur/ Mensch als Alienhybrid). Wir können NICHT NICHT ein Weltbild haben, denn jeder Mensch trägt ein „persönlich modifiziertes Weltbild“ mit sich herum, dass sich jederzeit abändern lässt. Aus diesem *persönlichen Weltbild* leiten sich persönliche Visionen, Ideale und Ziele ab, wie auch jene Wege zur Erreichung dieser Ziele. Besonders generiert sich daraus eine *persönliche Ethikrichtlinie* für das eigene Leben und Handeln.

Mit dem persönlichen Weltbild werden für sich selbst die Grundfragen der Philosophie bewusst oder unbewusst auf der individuellen Ebene beantwortet. Die Grundfragen des Lebens werden in den unterschiedlichen Schulen der Philosophie letztlich immer auf folgende Disziplinen verdichtet:

- mit der **Ontologie** (griech. Lehre des Seins) Woher kommt das Leben und der Mensch?
- mit der **Teleologie** (griech. Lehre des Sinns) Warum existiert das Leben und der Mensch?
- mit der **Epistemologie** (griech. Lehre der Beschaffenheit) Wie ist das physische und metaphysische Leben existent, am Beispiel der Körper/Geist Interaktion im Sinne der Psychoneurobiologie?
- mit der **Agathologie** (griech. Lehre vom Guten) Was ist Gut, was ist schlecht oder Böse?
- mit der **Axiologie** (griech. Lehre der Werte) Wie soll ich mein Denken und Handeln ethisch und moralisch ausrichten?
- mit der **Thanatologie** (griech. Lehre über Sterben und Tod) Wie soll ich mit der Phase des Sterbens, mit meiner Vergänglichkeit durch den Tod und dem „Leben nach dem Leben“ (eine



oder keine ewige Existenz) umgehen?

Diese zentralen Fragen führten immer zu Antworten durch Persönlichkeiten, die eine Gabe und Persönlichkeitsstruktur besaßen, aus diesen Antworten schlüssige Gottes-, Welt- und Menschenbilder zu schaffen, die dann zur Grundlage von mythologischen, religiösen, philosophischen, ideologischen, wie auch politischen „patchwork“ oder „Fleckerlteppich“ Lehrgebilden wurden. So wurden daraus mächtige Religionen gebildet oder auch die Pseudoreligionen wie Faschismus und Kommunismus, die den Geist, das Leben und die Lebenskultur von Milliarden Menschen steuerten bzw. kontrollierten. Freiwillig gewählte, oder von klerikalen wie auch politischen Systemen zwangsverordnete, Indoktrination war (und ist) dabei fixer Bestandteil, um den Geist und damit die Lebensweisen von Menschen zu kontrollieren.

Da wir Menschen in unserem Geiste eine innenwohnende psychische *Fähigkeit des Glaubens* besitzen – nach dem Grundsatz „*ich kann nicht nicht glauben*“ –, bilden wir automatisch in uns eine persönlich modifizierte Lebensphilosophie, mit der wir auf unserer eigenen Art und Weise individuelle Antworten auf die Grundfragen des Lebens gefunden haben. Wir sprechen hier von einer *persönlichen Glaubenslehre*, die in ihrem Wesen ein **eklektizistisch gebildetes Gedankengebäude** verkörpert. Es werden dabei Erkenntnisse und Lehrinhalte aus den Weltreligionen und Weltphilosophien in einer kreativ und für sich sinnvollen und heilsamen Form zusammengewürfelt. Wir können davon ausgehen, dass Martin Buber diesen glaubensbildenden Prozess in unserem Inneren, als die „*Suche des Menschen nach einem sinnvollen und heilsamen Weltbild*“ zum Ausdruck bringen wollte.

Betrachten wir das Wesen von „**endzeitlichen Lehrgebilden**“ (griech. Eschatologie) religiöser oder ideologischer Prägung, so finden wir einen offensichtlichen **Drei-Takt**, den direkt oder indirekt jede Mythologie, jegliche Utopie insbesondere die Weltanschauungen des Faschismus, wie auch der Kommunismus folgen.

**Ideologischer 3 Takt = Gesundheitsideal am Anfang I Zerstörung dieses Ideals durch eine Krankheit I Wiederherstellung dieses Ideals durch eine religiöse oder politische Therapie als Zukunftshoffnung!**

Diese Vision der Zukunftshoffnung ist zum einen von immenser Notwendigkeit, um in Menschen intrinsische Motivationskräfte zu wecken, ganz im Geiste von Nietzsche, der postulierte: „*Wer ein Warum zum Leben hat, erduldet jedes Wie*“!



Sinn und Hoffnung wurden demnach zum Zentrum der **Existenzanalyse von Viktor Frankl**. Zum anderen ist es das zerstörerische Elixier, wie geschichtlich durch Halbwahrheiten gelogen wurde und Milliarden Menschen in den Tod geführt oder getrieben wurden. Gerade die unkritische Handhabung diverser unseriöser „Gut versus Böse Dichotomien“ ist verantwortlich für zahlreiche Kriege und Zerstörung in allen Kulturen und Epochen. Um zukünftig diesen menschlichen Verirrungen nicht mehr anheim zu fallen, benötigen wir als ideologisches Schutzprogramm die Ansätze eines Karl Poppers mit seinem Prinzip des konsequenten Kritizismus und der daraus ableitbaren Ideologie- und Religionskritik!

Alle Begründer der psychologischen Schulen im 19. Und 20. Jhd. in Europa und USA folgen in ihren **anthropologischen Ansätzen** direkt oder indirekt dem 3 Takt, skizzieren zuerst den „gesunden Menschen“, erklären die *eigentliche Erkrankung* und schaffen unter der Rubrik Therapie eine Heilslehre, mit der schrittweise das *Gesundheitsideal zurückverlangt* werden sollte. Das ergibt sich aus der Tatsache, dass wir dieser Triade nicht entkommen werden. Es erhebt sich nun die Frage, ob die anthropologischen Grundlagen der Salutogenese und Pathogenese und die daraus abgeleiteten Therapie-, Interventions- und Handlungsweisen ethisch korrekten und menschenwürdigen Inhalten sowie Standards entsprechen.

Diesen Fragen werden wir uns in den Themenbereichen dieser universitären Abhandlung widmen, um das komplexe und vielseitige Wesen der psychosozialen Beratung mit psychologischer Beratungskompetenz zu ergründen.

#### **4.1.1 Ratgeber in alten Hochkulturen & der Antike**

Es gab in allen Kulturen besonders begabte und anerkannte Persönlichkeiten, bei denen sich die Menschen der Antike Rat holten. Sie waren als Schamanen, Magier, Asketen, Druiden, Propheten und Priester bekannt und wurden als Heiler und Ratgeber zur Linderung der Krankheiten und Alltagsprobleme aufgesucht. Ärzte (Beispiel: Hippokrates) und vor allem Priester, insbesondere das priesterliche Orakel, bestimmten mit enormer Autorität den Lebensweg von Menschen, die in einer extremen inneren Abhängigkeit zu diesen „heiligen Menschen“ standen, die als Abgesandte der Götter betrachtet wurden sowie als Kundige der Heilkünste, bei denen sich die Menschen ihrer Zeit Rat gesucht haben, um ihre Probleme lösen zu können.

#### **4.1.2 Antike Wurzeln der Beratung als Wegbereiter zum „Philosophischen DIALOG“!**

Den Beginn der systematisierten, strukturierten und zielorientierten Beratung können wir bei den



griechischen Philosophen der Antike feststellen. Der philosophische Dialog speist sich primär aus der griechischen Philosophie und hat in der modernen Therapie- und Beratungslandschaft als „**Sokratischer Dialog**“ Einzug gehalten, wird jedoch im Kontext des österreichischen Methodenkatalogs als „**Philosophischer Dialog**“ *expressis verbis* genannt!

Allen voran ist es SOKRATES (469 bis 399 v. Chr.) der wesentlich die Entwicklung der europäischen Philosophie der kommenden 2000 Jahren beeinflusste. Von ihm selbst sind keine Schriften überliefert, denn Sokrates war der Meinung, schriftlich festgehaltenes Wissen würde dazu verführen, es sich ohne eigenes Nachdenken und ohne praktische Umsetzung und Anstrengung einfach anzulesen.

Er unterstellte den Schriftgelehrten, dass die Erfindung der Schrift die Menschen am Nachdenken hinderte, weil sie sich „im Vertrauen auf das Geschriebene auf angelesene Wahrheiten stützen und sie nicht aus sich selbst heraus erarbeiten“ (Stavemann, 2002, S.9 / vgl. Traxler 2007, 6-7)

So sind wir bei der Erforschung des **Sokratischen Denkens** auf die Schriften seiner Schüler insbesondere Platons und seiner Schüler angewiesen.

Sokrates verbrachte seinen Alltag mit Diskussionen über ethische und moralische Fragen. Anfangs von den Sophisten beeinflusst, kritisierte er bald deren abstraktes Wissen ohne praktischen Bezug. Er glaubte, dass nur selbst erarbeitete Überzeugungen wirklich gelebt werden können und dass die bloße Vermittlung philosophischer Weisheit keine wirkliche Einsicht oder Veränderung bringt. Er vertrat die Ansicht, dass die Lösungen für alle Probleme eines Individuums in ihm selbst verankert und verborgen sind und durch gezielte Fragetechniken ans Licht gebracht werden können. Diese Methode wird als Mäeutik bezeichnet. Sokrates' innere Haltung „Ich weiß, dass ich nicht(s) weiß“ sowie seine berühmte Frage „Was ist das?“ legten den Grundstein für die sogenannte „Sokratische Dialogtechnik“, die von Platon übernommen und später von den nachfolgenden philosophischen Schulen der Kyniker und Stoa weiterverbreitet wurde. Im 20. Jahrhundert entwickelten sich daraus die „Sokratischen Gespräche“, die auch heute noch in einigen Richtungen der Psychotherapie Anwendung finden.

Der amerikanische Psychiater Chessnick identifiziert Sokrates als den ursprünglichen Begründer des Begriffs der Seele (griechisch "Psyche"), welcher als zentraler Zugang zur Essenz des Menschseins gilt. Er erklärt Sokrates zum eigentlichen Begründer der Psychotherapie (Stavemann, 2002; siehe auch Traxler, 2007, Seiten 7–9).



Sokratischer Dialog als Beratungsmethode (vgl. Eichendorf, 2003, F 4 – 22):

Sokrates fragte nach dem menschlichen Leben, „Mensch sein“ und der „richtigen“ Lebensweise. Seine Frage nach der „Arete“ (Tugend oder gutem, richtigem und gerechtem Leben) war zentral für seine Philosophie.

### Grundannahmen:

- Menschen handeln schlecht und ungerecht aus Unwissenheit.
- Tiefere Einsichten und besseres Wissen führen zur Arete.
- Die unwissende Haltung im Gespräch soll den Dialogpartner nicht durch eigene Dogmen beeinflussen.

### „Zustand der inneren Verwirrung“:

Sokrates stellt naiv Fragen, um das behauptete Wissen seiner Gesprächspartner zu prüfen und sie in Widersprüche zu verwickeln. Dies führt zu massiver Verunsicherung, die geistige Neuorientierung und ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht.

### Regressive Abstraktion – Wahrheitsfindung durch Induktion

- Erkenntnisse vom Einzelnen zum Allgemeinen, von den Folgen zu den Ursachen
- Sokrates leitet seine Argumente aus dem erzählten Alltag seiner Gesprächspartner ab.

### Hebammenkunst- Mäeutik:

Es geht dabei nicht um Wissensvermittlung, sondern um die Wiederentdeckung bereits bekannten Wissens aus dem eigenen Bewusstsein zur Erlangung tieferer Einsichten.

### Kunst der Hinführung:

- Besteht aus der **Protreptik** (Heranführung, Ermunterung oder Aufforderung zur philosophischen Betrachtung eines Themas) und der **Mäeutik**.
- Allgemeine Aussagen werden von konkreten Erfahrungen abgeleitet und anschließend von unwesentlichen Aspekten befreit, um so zu Erkenntnissen oder individuellen Überzeugungen zu gelangen.
- Diese „Wahrheit“ ist nicht allgemeingültig, sondern eine **vorübergehende persönliche Überzeugung** als individuelles **Axiom!**



## Didaktische Hilfsmittel und Strategien:

- Logische Konsistenz prüfen
- Alltagserfahrungen einbeziehen und Fakten überprüfen
- Induktive und deduktive Schlüsse nutzen
- Praktische Analogien und Syllogismen verwenden
- Sokratische Gesprächsführung in der psychosozialen Beratung anwenden
- 

## Modifikation für die beraterische Anwendung:

- Die Anwendung **regressiver Abstraktion** variiert je nach Thematik und Zielsetzung.
- Individuelle Definition von Vernunft, Erkenntnis und Wahrheit:  
  
⇒ **Vernunft** wird dem Individuum durch soziale Interaktion vermittelt und ist sprachlich erfassbar. Eine objektive Erkenntnis oder Wahrheit kann nicht formuliert werden.

## 4.2 Sokratische Gesprächsführung in der psychosozialen Beratung

In der psychosozialen Beratung sollten Vernunft und Wahrheit immer den sozialen, ethischen Normen und Lebenszielen der Klienten entsprechen.

### Wesen und Zielsetzung Sokratischer Dialoge

- **Kennzeichen:** Präzise Fragen stellen, Annahmen reflektieren, neue Einsichten gewinnen.
- Persönliche Ziele, Werte, Normen und Moralvorstellungen definieren und danach leben.
- Ein Leben führen, das auf Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und Widerspruchsfreiheit basiert.
- Das Ziel ist es, den Klienten Wertbegriffe definieren zu lassen oder Begriffsdefinitionen für Gruppen mit ähnlichem Sozialisationshintergrund zu erarbeiten.

### Klientenbeispiel eines Sokratischen Dialogs mit dem Thema: „*Selbstzweifel und Entscheidungsschwäche*“

**Klient (K):** Ich habe das Gefühl, dass ich nie die richtigen Entscheidungen treffe. Ich zweifle ständig an mir selbst.



**B:** Interessant. Lass uns das genauer betrachten. Was genau bedeutet es für dich, die „richtige“ Entscheidung zu treffen?

**K:** Na ja, ich möchte einfach sicher sein, dass meine Entscheidung die beste ist und mich nicht später bereue.

**B:** Was macht eine Entscheidung zur „besten“? Gibt es überhaupt so etwas wie die objektiv beste Entscheidung?

**K:** Hm... Ich denke, die beste Entscheidung ist diejenige, die die wenigsten negativen Konsequenzen hat.

**B:** Bedeutet das, dass eine Entscheidung nur dann gut ist, wenn sie keine negativen Folgen hat?

**K:** Vielleicht nicht immer, aber ich habe Angst davor, Fehler zu machen.

**B:** Interessant. Kannst du mir eine Situation nennen, in der du dachtest, du hättest eine falsche Entscheidung getroffen, aber später festgestellt hast, dass sie gar nicht so schlimm war?

**K:** Ja... Letztes Jahr habe ich einen neuen Job angenommen und hatte große Zweifel, ob es die richtige Entscheidung war. Doch im Nachhinein war es eine gute Wahl.

**B:** Also kann es sein, dass eine Entscheidung, die du zunächst als falsch ansiehst, sich später als richtig erweist?

**K:** Ja, das könnte sein.

**B:** Dann könnte doch auch die Möglichkeit bestehen, dass deine jetzige Unsicherheit nicht bedeutet, dass du eine falsche Entscheidung triffst, sondern dass du noch nicht alle Konsequenzen kennst?

**K:** Hm... Das macht Sinn. Vielleicht muss ich akzeptieren, dass Unsicherheit ein normaler Teil des Entscheidungsprozesses ist.

**B:** Genau. Und könnte es sein, dass nicht die „richtige Entscheidung“ das Problem ist, sondern dein Wunsch nach absoluter Sicherheit?

**K:** Das könnte gut sein. Ich versuche oft, Perfektion zu erreichen, aber das ist unmöglich.

**B:** Wenn Perfektion unmöglich ist, was wäre dann eine realistische Haltung gegenüber deinen Entscheidungen?

**K:** Vielleicht sollte ich lernen, Entscheidungen zu treffen und darauf zu vertrauen, dass ich mit den Konsequenzen umgehen kann.



**B:** Klingt nach einer starken Erkenntnis. Was wäre dein erster Schritt, um das in deinem Leben umzusetzen?

#### 4.2.1 Analyse dieses Sokratischen Dialogs:

- 1. Zweifel als Ausgangspunkt:** Der Berater hinterfragt die anfänglichen Annahmen des Klienten.
- 2. Definitionen klären:** Was bedeutet „richtige Entscheidung“?
- 3. Widersprüche aufdecken:** Die Angst vor falschen Entscheidungen widerspricht der Erfahrung, dass sich manche „falsche“ Entscheidungen als gut erweisen.
- 4. Neue Perspektiven ermöglichen:** Erkenntnis, dass Unsicherheit zum Leben gehört.
- 5. Eigenständige Lösung durch den Klienten:** Der Klient kommt selbst zu dem Schluss, dass er mit Unsicherheit umgehen lernen muss.

### 5. Der Begriff „Philosophischer Dialog“ im Kontext der österreichischen Lebensberatung - Basierend auf dem Konzept des sokratischen Dialoges

In einer Aussendung des WKÖ Fachverbandes vom 16. August 2013 findet im Rahmen der Lebensberatung folgende Definition Anwendung:

*„Unter einem philosophischen Dialog wird ein Gespräch zur Vermittlung von Erkenntnissen und/oder zur Erörterung von Problemen im Sinne der klassischen Dialektik (These und Antithese) verstanden. Beim philosophischen Dialog geht es darum, einen bestimmten Gedanken zu entwickeln, ein Problem zu lösen oder eine von vornherein feststehende Position gegen die Einwände des Gegners zu verteidigen. Als Methode in der Lebens- und Sozialberatung wird der Philosophische Dialog als intersubjektive Klienten-Berater Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges, die dem Menschen innenwohnenden existentiellen Einsichten mittels geschickter Fragen des Beraters zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.“*

An der historischen Entwicklung der Philosophie können wir erkennen, dass der Philosophische Dialog aus der Antike (insbesondere eingeleitet durch Sokrates) bis zur Gegenwart Anwendung gefunden hat, um Erkenntnisse zu gewinnen, um Menschen zu überzeugen sowie zu gewinnen und



um in der Interaktion von Menschen mittels aller Formen der Kommunikation (verbal, nonverbal und paraverbal) zu gewünschten Zielen und Handlungen zu gelangen.

Dennoch nimmt auch der Schüler von Sokrates - Platon, 427-347 v.Chr. – eine Sonderstellung ein, denn sein **Platonischer Dialog**, welcher als Bezeichnung für die literarisch gestalteten Dialoge seine Philosophie dargelegt hat, bedürfen einer besonderen Würdigung wie auch Betrachtung. Fast alle Werke Platons sind in Dialogform abgefasst. Es sind fiktive Gespräche zwischen zwei bis vier Diskutierenden. Die Dialoge enthalten zwar Platons authentisches Gedankengut, aber weil er Vertreter unterschiedlicher Positionen zu Wort kommen lässt und selbst nicht als Gesprächspartner auftritt, lässt sich seine eigene Auffassung den Texten nur indirekt entnehmen. Diese fiktiven Dialoge fließen heute natürlich unsichtbar in die gesamte systemische Aufstellungsarbeit ein, sei es intrapersonell – wie z.B. das innere Team – oder interpersonell – eben in der monodramatischen Arbeit mit nicht anwesenden Persönlichkeiten des eigenen Beziehungsnetzwerkes.

Da die Lebensberatung sich primär auf die **Individuation des Menschen** (nach C.G. Jung) konzentriert und alle Aspekte der **Salutogenese** (nach Aaron Antonovsky) abdeckt, distanziert sie sich sehr bewusst von allen Bereichen der Pathogenese, sowie der kurativen Medizin. Die Schwerpunktbereiche des Trippels aller LebensberaterInnen liegen demnach in der Prävention und Gesundheitsprophylaxe oder in der Rehabilitation ab Stufe 3 (z.B. Sportwissenschaftliche Interventionen). Im psychosozialen Kontext hat sich die Lebensberatung bisher der Methodenbeschreibung in Anlehnung auf die historisch gewachsenen Schulen der großen psychologischen Schulen gestützt, besonders in deren therapeutischer Ausrichtung. Jedoch hat der Fachverband im Jahre 2013 – nach der Vorlage eines Entwurfes des LSB Berufsgruppenausschusses – einen neuen Methodenkatalog für die psychosoziale Beratung beschlossen, der alle psychotherapeutischen Methoden im Sinne der Lebensberatung „reframed“! (siehe Beilage)

## 6. Historische Genese des Methodenkatalogs der österreichischen Lebens- und Sozialberatung

### 6.1 Religiöse Wurzeln der Beratung

Wir Menschen sind mit der „psychischen Basiskraft der Glaubenskraft“ ausgestattet und können daher „nicht nicht glauben“. Diese systemimmanente Kraft in unserer Psyche lässt uns nach der



„inneren Geborgenheit in einem vertrauensfördernden Weltbild“ (nach Martin Buber) suchen, denn zur inneren Stabilität wollen wir die W-Fragen beantwortet wissen. Wir Menschen sind daher offen für Antworten der W-Fragen aus den Bereichen Mythologie, Religion, Wissenschaft und Ideologie. Besonders ist der Mensch der Religion zugetan, denn besonders die Hinwendung zum Ursprung ist der essentiellen Suche nach sich selbst gewidmet.

Die Religionsgründer, Abraham, Jesus, Mohammed, Buddha, Konfuzius haben in ihren Tätigkeiten Werke geschaffen, welche lebensbegleitend und orientierend sein wollten und so auch immer wegbestimmend, prägend und hoffnungsfördernd für die Menschen ihrer Zeit waren.

- **Judentum**

Die hebräische Bibel bietet zahlreiche Beispiele für Lebensberatung. Der Glaube an einen Gott und dessen Gebote bildet die Grundlage, wobei oft Propheten helfen. Manchmal werden Menschen selbst zu Beratern, indem sie ihre eigenen Erfahrungen teilen. Thoraschulen sind Orte, an denen Rabbiner Lösungen für verschiedene Lebensprobleme diskutieren. Mose, der wichtigste Prophet, gab die 10 Gebote, die bis heute seelsorgerliche und beratende Gespräche prägen.

- **Christentum**

Die zentrale Figur des Christentums ist Jesus von Nazareth, der als Messias die Welt erlösen und heilen sollte. Er wird als Sohn Gottes sowie als einfacher Mann, Heiler und Prophet dargestellt. In den Überlieferungen wird berichtet von seinen Bemühungen, Menschen zu heilen und sie von ihren Krankheiten zu befreien. Dies geschah nicht „mit Zauberhand“, sondern durch die Einbeziehung der eigenen Verantwortung. Wenn Jesus den Kranken am Teich von Bethesda zunächst fragt: „Willst du gesund werden?“, ist dies keine Frage aus Neugierde. Und wenn er dann sagt: „Steh auf, nimm deine Liege hoch und geh umher!“, fordert er die Mitarbeit des Kranken. Jesus interessiert die Fähigkeit des Kranken selbst, sein Wille und seine Kraft zur Mitarbeit. Ohne den Glauben an sich selbst kann der Kranke nicht gesunden.

Jesus forderte die Bereitschaft der Hilfesuchenden, an der Lösung ihrer Probleme mitzuarbeiten. Er suchte und stärkte ihre Ressourcen und motivierte sie zu neuen Ansichten und Schritten.

Der Aufbau der christlichen Gemeinden, ihre Aufgaben und Strukturen gehen auf Paulus und dessen Briefe im Neuen Testament zurück. Dort steht zum Beispiel geschrieben: „Einer trage der anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.“ Auch in der Beratung geht es darum,



Klientinnen und Klienten ein Stück ihres Weges zu begleiten und ihnen zu helfen, ihre Last zu tragen. Dadurch können sie die Lösungen besser finden und erkennen.

(Vgl. Traxler 2007, 9-11)

- **Islam**

Im Koran und der Sunna gibt es viele Überlieferungen, in denen der Prophet Muhammad um Rat bei privaten Konflikten gefragt wird. Es ist erwähnenswert, dass Muhammad selbst oft andere Menschen um Rat fragte, unabhängig davon, ob sie Muslime waren. Der Koran betont auch die Beziehung und Unterstützung der Muslime untereinander: „Die gläubigen Männer und die gläubigen Frauen sind einander Beschützer und Helfer.“ (9:71) und „Die Gläubigen sind Brüder, darum stiftet Frieden zwischen euren (zerstrittenen) Brüdern.“ (49:10). (zit. Laabdallaoui/Rüschoff, 2005, S. 22)

## 6.2 Psychosoziale Dynamiken und historische Wurzel der Lebensberatung in den letzten 2 Jahrhunderten (entnommen dem Buch von Peter Staudigl am 31.1.1997 mit der Absicht einer besonderen Würdigung dieses Standardwerkes)

Der Mensch ist von seiner biologischen Disposition her auf die Verständigung und Zusammenarbeit mit anderen Menschen angewiesen. Nur so ist er fähig, zu überleben. Im Laufe der Zeitgeschichte entstanden immer differenziertere Formen von Verständigung und Zusammenleben, die die gemeinsame Entwicklung und somit auch das Überleben sicherten. Es entstanden agrarische Gemeinschaftsformen, Jagdgemeinschaften, Verteidigungs- und Eroberungsgemeinschaften, Religionsgemeinschaften und ganze Gesellschaftssysteme. Die Ordnungen innerhalb der einzelnen Systeme wie auch innerhalb von Familien, Wohnsituationen oder in der Arbeitswelt waren einer ständigen Entwicklung unterworfen, wobei die Bereiche Macht und Arbeit zunächst sehr restriktiv gehandhabt wurden – die Weitergabe zwischen den Generationen beschränkte sich im Normalfall auf die Nachkommen des eigenen Geschlechts. Dadurch war auch die Weitergabe der notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen einfach geregelt, die Tochter lernte von der Mutter und der Sohn vom Vater, was sie für ihre Rolle benötigten. Laut Reichel waren Militär und Priestertum die Ausnahmen, weswegen auch dort die ersten Ausbildungsstätten entstanden. (Reichel, 2005) Weil Eltern und Familie die Ausbildung leisteten, waren sie auch die Ansprechpersonen bei Fragen zu Lebenssinn und Problemen.



Zusätzlich waren die meisten Themen der Lebensgestaltung absolut geregelt, sodass wenig Spielraum für eigene Entscheidungen bestand. Gleichzeitig gab diese Gesellschaftsform auch ein hohes Maß an Sicherheit. Außerhalb der Familie waren es lediglich Ärzte und Priester, die um Rat gefragt wurden, und – meist im Geheimen – die Gruppe der „weisen Frauen“, Kräuterfrauen und Hebammen.

Je stärker der Anspruch der Kirche auf exklusives Wissen über die Lebensordnung wurde, desto bedeutender wurde die Rolle der Priester als Lebensberater. Ärzte wurden zunehmend marginalisiert, während weise Frauen verfolgt und eliminiert wurden.

(vgl. Traxler 2007, S. 12).

Im Mittelalter waren weise Frauen, oftmals als Hexen bezeichnet, zentrale Ansprechpartnerinnen für die Bevölkerung, um lebensgestaltende Beratung zu bieten.

Im neunzehnten Jahrhundert wandten sich die Menschen an Wender und Bader sowie an Hebammen und zunehmend auch an Ärzte, denen sie ihr Vertrauen schenkten, um ihre Lebensprobleme zu besprechen. Zu dieser Zeit existierte noch die Großfamilie, in der insbesondere die älteren Mitglieder Ratschläge erteilten.

## • Entwicklung im 20. Jahrhundert

Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts veränderte die Technisierung und Informationsflut die Umwelt grundlegend. Die Großfamilie wich der Kleinfamilie, wodurch die Betreuung junger Menschen zurücktrat. Die beiden Weltkriege und ihre emotionalen Folgen nahmen die Menschen so sehr in Anspruch, dass sie wenig Zeit und Muße hatten, sich um die nächste Generation zu kümmern. Zugleich wandten sich viele von der Kirche ab, welche die Veränderungen der Neuzeit verpasste. Die Aufbruchsstimmung in den Kronländern der österreichisch-ungarischen Monarchie führte letztlich zum ersten Weltkrieg. Nach der Zwischenkriegszeit begeisterte Hitlerdeutschland mit der Hitlerjugend die junge Generation, doch auch diese Organisation zerfiel im zweiten Weltkrieg. In der Nachkriegszeit versuchten Politik, Sportvereine und Kirchen, Jugendlichen Geborgenheit zu bieten. Doch die Erwachsenen fühlten sich zunehmend hilflos gegenüber den Einflüssen der Medien und Technisierung. Es entstanden Organisationen wie Hilfswerk, Caritas und Telefonseelsorge zur Betreuung Bedürftiger. Zugleich gewann die Esoterik und verschiedene Sekten an Einfluss, um der Orientierungslosigkeit der Menschen entgegenzuwirken. Oft jedoch wurde die Kontrolle der Eltern nur an andere Organisationen übergeben, ohne dass Eigenverantwortung gefördert wurde.



## • Gesellschaftliche Entwicklung

Seit dem 19. Jahrhundert nimmt das Tempo der gesellschaftlichen Veränderungen stetig zu. Die Menschen sind immer weniger an traditionelle Rollen oder Familienmuster gebunden, und ihre Entscheidungsfreiheiten erweitern sich. Laut Reichel übernehmen immer weniger Menschen den Beruf, die politische Einstellung oder die Religion ihrer Eltern oder passen noch in das Rollenbild der vorhergehenden Generation (Reichel, 2005). Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstehen neue Frauenbilder, und gegen Ende des Jahrhunderts wird auch das Männerbild zunehmend hinterfragt, sodass sich Männer ebenfalls neu definieren müssen. Die Familie ist nicht mehr länger der Ort der Ausbildung; Schulen und spezielle Ausbildungseinrichtungen für neu entstehende Berufsfelder werden geschaffen. Ein Wissensmarkt entsteht, Lehrmeinungen und Fachjargons entwickeln sich, zahlreiche Bücher und Ratgeber werden geschrieben.

Die Menschen werden unsicherer in Bereichen, die früher selbstverständlich waren:

- Partnerschaft
- Kindererziehung
- Weltbild
- Arbeitseinstellung
- Miteinander von Kulturen
- Gesundheit und Körperlichkeit

Eltern fühlen sich überfordert, und Schule sowie Ausbildungsstätten widersprechen sich teilweise oder sind schnell veraltet. Die Menschen haben immer mehr Schwierigkeiten, sich zu orientieren und müssen zunehmend eigenständig nachdenken und entscheiden. Zum Begriff der „Midlife-Crisis“, entstanden im letzten Jahrhundert, taucht neuerdings immer öfter der Begriff der „Quarterlife-Crisis“ auf, der bereits junge Menschen kurz nach ihrer Ausbildung betrifft. Symptome sind Orientierungslosigkeit, Zukunftsangst und Überforderung. Sowohl die Ansprüche der Gesellschaft an Individuen als auch die Ansprüche der Einzelnen an sich selbst sind gestiegen. Über allem schwebt die Erwartung, erfolgreich und glücklich sein zu müssen, und zwar sofort. Das „Paradies“ soll schon zu Lebzeiten erfahren werden. In der westlichen Industriegesellschaft herrscht kein Mangel, sondern Überfluss, und viele Probleme entstehen aus der „Qual der Wahl“ und dem Gefühl des Verzichts aufgrund einer Entscheidung.



Die Abwesenheit allgemeingültiger Wahrheit und Ordnung erfordert mehr Kommunikation und Verhandlungen zwischen den Menschen. Dies gilt sowohl auf politischer Ebene als auch im privaten Bereich, wo der Kommunikationsbedarf bei Paaren stark gestiegen ist. Der Verlust der Gewissheit, was als „normal“ gilt, führt bei vielen Menschen zu Verwirrung und Identitätsverlust, da sie sich bisher über gültige Kategorien definiert haben. Wie Reichel schreibt: „Als normal gilt ja für viele Menschen die Abwesenheit großer Probleme oder Schwierigkeiten. Dieses Paradigma muss und wird sich langsam – gegen große Widerstände – verändern. Das neue Paradigma müsste realistischerweise lauten: Schwierigkeiten und Probleme sind das Normale.“ (Reichel, 2005, S. 29) Auch dieser Paradigmenwechsel erfordert mehr Kommunikation und „Rat-Suche“. Hier kommt die Lebensberatung ins Spiel, deren Aufgabe es ist, die vorhandenen Fähigkeiten der Menschen zu stärken, damit sie gut mit bestehenden oder möglicherweise auftauchenden Problemen umgehen können.

(vgl. Traxler 2007, S. 12)

## 6.3 Lebensberatung und die kirchliche Entwicklung in Österreich

Aus dem Bereich der Ärzteschaft entwickelte sich zunächst die Form der Psychotherapie. Mit der Zeit wurden immer mehr Nicht-Ärzte zu Therapeuten (bei Freud „Laienanalyse“ genannt) und entwickelten die Form der psychosozialen Beratung. Schon seit Jahrhunderten gibt es in Gesellschaften, die ein etabliertes und monopolistisches Gesundheitssystem haben, immer wieder eine „außerprofessionelle Opposition“ (Reichel, 2005, S. 37), die vor allem entsteht, wenn Menschen mit dem vorhandenen System nicht zufrieden sind und Alternativen suchen. Manchmal werden diese Alternativen vom System anerkannt und einverlebt bzw. in untergeordneten Positionen geduldet (wie z.B. die Hebammen). Dadurch entsteht aber wieder Raum für neue Alternativbewegungen. Ein gutes Beispiel ist auch die Psychotherapie: Jahrelang von vielen Ärzten als „Kurpfuscherei“ bezeichnet und negiert, gelang ihr schließlich die Anerkennung bis hin zum österreichischen Psychotherapiegesetz 1990. So, wie über die Jahrhunderte Ärzte ihren Status aus der Machtposition gewannen und einen gewissen Standesdunkel gegenüber den PsychotherapeutInnen hatten, spiegelt sich dieser Dunkel nun gelegentlich in der Einstellung mancher PsychotherapeutInnen gegenüber den Lebens- und SozialberaterInnen wider.

In Österreich entwickelten sich zwei verschiedene Ansätze der Beratung. Bereits 1911 wurde im benachbarten Deutschland die erste öffentliche "Ehe- und Sexualberatungsstelle" eingerichtet, die von einem Arzt geleitet und von der Krankenkasse unterstützt wurde. Ursprünglich als Beitrag zur psychischen Hygiene gedacht, wurde diese Einrichtung in den 1930er und 1940er Jahren für



bevölkerungspolitische Zwecke missbraucht (Schreiber, 1997). Der leitende Arzt wurde von der SS ermordet. Nach dem Zweiten Weltkrieg erkannte die Katholische Kirche ihre Verantwortung in diesem Bereich und gründete die ersten "Katholischen Eheberatungsstellen", zunächst im Rahmen der Caritas und Ende der 1960er Jahre dann als pastorale Institutionen. In dieser Zeit wurden auch die ersten Ausbildungsgänge entwickelt.

Auch in Österreich entwickelte sich die Beratungslandschaft ähnlich. Ab 1974, zunächst als Begleitmaßnahme zur Einführung der Fristenlösung (Schwangerschaftsabbruch) gedacht, erkannte man schnell den Bedarf an geförderten Beratungsstellen. Anfangs von der Katholischen Kirche getragen, richtete die Evangelische Kirche A.B. 1985 ihre erste Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle ein. Die katholische Kirche führte auch die staatlich anerkannten Ausbildungsinstitute.

Parallel dazu existierte ab 1985 (eingeführt von Rotraud Perner) die Welt der „psychologischen Beratung“ in Einzelpraxen, die bis 1989 ein freies Gewerbe war. Jeder konnte ohne Qualifikationen als Psychologische(r) Berater(in) arbeiten, es gab keinen Konsumentenschutz. Ende der 80er Jahre begann die Politik, die Beratungslandschaft zu definieren und einzuteilen, was Österreich europaweit einzigartig machte.

## 6.4 Die Entwicklung der humanistisch orientierten Lebensberatung in den 80er Jahren

In den 1980er Jahren traten zwei wesentliche Entwicklungen hervor: Zum einen wuchs das Bedürfnis der akademischen Berufe der Psychologen nach einer beruflichen Regelung, die schließlich im Psychologengesetz mündete. Zum anderen führte die Weiterentwicklung der Gruppendynamik und der Psychotherapie zur Schaffung eines neuen Berufsbildes, welches 1991 im Psychotherapeutengesetz verankert wurde.

Parallel dazu arbeitete eine kleine Gruppe im deutschsprachigen Raum an der Bewusstseinsentwicklung des Individuums. Diese Arbeit wurde maßgeblich geprägt durch die Lehren von Hans Hass (Energontheorie), Walter Stille (psychologische Entscheidungstheorie), Wolfgang Mewes (Energokybernetische Strategie), Frederic Vester (Vernetztes Denken) und Fritjof Capra (Das Tao). Dr. Bruker stellte Anfang der 1980er Jahre in Deutschland den Gesundheitsberater vor, der sich hauptsächlich mit Ernährungsfragen beschäftigte.



Hans Dieter Jürs und Peter Staudigl erkannten 1984 die Notwendigkeit einer Erweiterung des Gesundheitsberaters und formulierten erstmals den Beruf des Lebensberaters. Jürs gründete daraufhin den Verein D.E.R. Lebensberater und entwickelte erste Ansätze für eine entsprechende Ausbildung. Staudigl übernahm diese Idee 1988 in Österreich und führte die erste reguläre Prüfung für Ausbildungskandidaten durch.

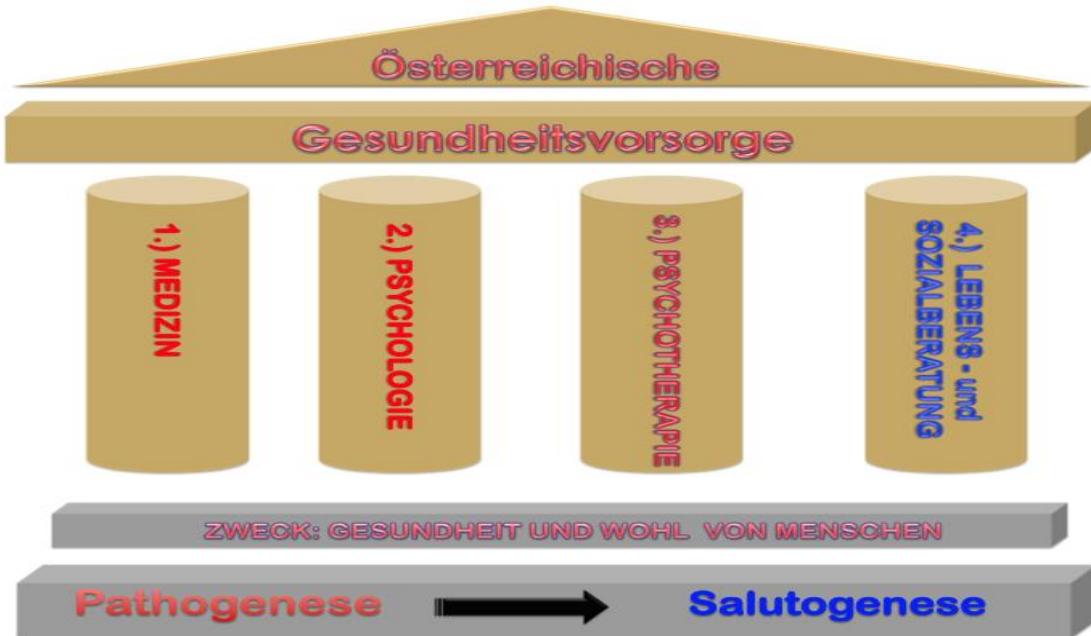
Die gesetzliche Lage der Beratung war in Österreich im Rahmen der „psychologischen Beratung“ ein freies Gewerbe. Dieses Gewerbe konnte ohne entsprechende Ausbildung von jedermann nach Anmeldung ausgeübt werden, wobei der Konsumentenschutz zu dieser Zeit nicht ausreichend gewährleistet war und somit Missbrauch Tür und Tor geöffnet wurde.

## 6.5 Änderung der Gesetzeslage in Österreich - Entwicklung der gesetzlichen Grundlagen für Lebens- und Sozialberatung

Mit dem Inkrafttreten der Gewerbeordnung am 1.1.1989 wurde der Beruf des Lebens- und Sozialberaters offiziell anerkannt. Mag. Wallner von der Wirtschaftskammer Wien initiierte diese Änderung. Nach Schwierigkeiten bei der Übergangsregelung ehemaliger psychologischer Berater schuf Dr. Rotraud Perner als erste Bundesvorsitzende die Befähigungsnachweisverordnung und legte damit Aufnahmekriterien fest. Gesundheitsminister Mag. Harald Ettl führte ab 1.1.1991 das „Vier Säulen Modell“ der Gesundheitsvorsorge ein, um Ärzte-, Psychologen- und Psychotherapeutengesetz sowie die Verordnung für Lebens- und Sozialberatung zu integrieren. Diese Berufe arbeiten nun zum Wohle der Menschen zusammen.



## 4 SÄULEN MODELL



(Bild erstellt im Jänner 2012 durch Mag. Haris G. Janisch)

In der Zusammenfassung der stenografischen Protokolle aus 1988 des Nationalrates XVII. GP wurde im Bericht des Handelsausschusses vom 1.7.1988 zu den §§ 323 e ff. GewO (Lebens- und Sozialberater) festgestellt:

„Die in Zukunft unter den Konzessionsvorbehalt des neuen § 323 e fallenden Tätigkeiten sind derzeit Gegenstand eines freien Gewerbes. Es wurde übereinstimmend vom Ausschuss festgestellt, dass diese Rechtslage unbefriedigend ist und dadurch un seriösen und unfachmännischen Praktiken bei der Lebens- und Sozialberatung kaum Einhalt geboten werden kann. Mit der Schaffung eines entsprechenden konzessionierten Gewerbes werden vor allem unzuverlässige Personen von der Ausübung des Gewerbes fern gehalten werden können.“

In den EU - Anerkennungsrichtlinien wurde 1994 das Gewerbe der Lebens- und Sozialberater in der 2. Diplomanerkennungsrichtlinie (höchste Richtlinie) aufgezählt.

Der Konsumentenschutz wurde durch die Schaffung des konzessionierten Gewerbes der Lebens- und Sozialberaters auf die höchstmögliche Form der österreichischen Rechtssituation gestellt. (Freies Gewerbe, Handwerk, an einen Befähigungsnachweis gebundenes Gewerbe, Konzession)

Durch den Befähigungsnachweis wurde in Übereinstimmung mit dem Bundesministerium für



Gesundheit der höchste Konsumentenschutz, den die Gewerbeordnung kennt, (bewilligungspflichtiges gebundenes Gewerbe) für die Tätigkeiten der Lebens- und Sozialberater verordnet, um die Konsumenten auf dem sensiblen Bereich der Psyche vor den Einwirkungen von selbst ernannten Gurus und Scharlatanen zu bewahren.

Die Qualitätssicherung für die Konsumenten wird im Bereich der Lebens- und Sozialberatung im Gegensatz zu anderen produkt- und dienstleistungsorientierten Berufen primär durch die Qualität der Ausbildung erreicht werden. Die Gefahr für den Konsumenten besteht darin, dass Personen ohne fundierte Ausbildung in Methoden der Beratung, Krisenintervention, Supervision und Selbsterfahrung nach dem Stand der Wissenschaft Beratungen in Form von Machtausübung, „Abhängig machen“ die Klienten zu nichtentscheidungsfähigen Personen statt zu selbstbewussten und verantwortlichen Menschen begleiten.

## 6.6 Aufbau des Berufes Lebensberater in Österreich

1989 fand sich eine Gruppe von zwölf Personen in der Handelskammer Niederösterreich zusammen, um die weitere Vorgangsweise im Übergang vom freien Gewerbe der psychologischen Beratung zum konzessionierten Beruf des Lebens- und Sozialberaters zu erörtern. Aus dieser Gruppe kristallisierten sich vier aktive Menschen heraus, um einen neuen Ausbildungslehrgang für Lebens- und Sozialberatung zu gestalten. Am 15.3. 1991 begann dann dieser erste Lehrgang am Wirtschaftsförderungsinstitut NÖ in St. Pölten als Pilotmodell für ganz Österreich.

Mittlerweile gibt es in der WKÖ einen Bundesauschuss, der sich aus gesetzlich gewählten VertreterInnen aller Bundesländer gestaltet. In jedem Bundesland gibt es eine gewählte WK-Interessensvertretung mit einem Berufsgruppenobmann an der Spitze. Gemeinsam werden im Fachverband sämtliche Erneuerungen der LSB entwickelt und der Politik zur Entscheidungsfindung vorgelegt. Ab 2015 gab es eine strukturelle Änderung und es wurde die neue Fachgruppenorganisation umgesetzt, wobei die Lebensberatung gemeinsam mit der Personenbetreuung eine eigene WKÖ Fachgruppe bilden wird – eben die **Fachgruppe der Personenberatung (LSB / IMPULSPRO) und Personenbetreuung** (alle Pflegedienste und 24 h Betreuungen)

## 6.7 „*Impuls-Pro*“ – Eine Qualitätsmarke, der Sie vertrauen können

Im Jahr 2004 hat sich ein neues Gesundheitsgewerbe entwickelt – der „Lebensberater Neu“. Das Besondere dabei war die Zusammenführung von **psychosozialen Beratern** als klassische



Lebensberater mit Sport- und Ernährungswissenschaftlern.

Endlich wurde hiermit gewerberechtlich dem gesellschaftlichen Trend Folge geleistet, laut dem SELFNESS als Zukunft nach dem WELLNESS-Boom gesehen wird. Dieser Selfness-Trend ist Ausdruck der evolutiven Entwicklung einer „kollektiven Menschheitsseele“, wodurch sich die authentische Beschaffenheit von uns Menschen immer mehr nach außen zeigt: ein dynamisch-kybernetisch vernetzter Organismus von Geist, Seele, Psyche, Energie und Körper.

Die moderne Lebensführung mit all den destruktiven Stressdynamiken benötigt immer mehr ganzheitlich denkende und agierende Gesundheitsexperten, die helfen können, einen Lebensstil zu finden, der trotz enormer psychosozialer Belastungen die krankmachenden Gewohnheiten in Schach zu halten vermag.

Diese **ganzheitlichen Gesundheitsexperten** sind eben die „Neuen Lebensberater“, die seit 2007 unter der Dachmarke „ImpulsPro“ firmieren. „Impulspro“ ist das Qualitätszeichen das von der WKÖ ins Leben gerufen wurde um dem Endkunden zu helfen professionellen Experten in den Bereichen der Psychohygiene, der täglichen persönlichen Bewegungskultur sowie einer gesunden täglichen Essenskultur, leichter erkennen zu können.

Diese **Qualitätsmarke ImpulsPro** soll besonders Klienten am freien Markt vor un seriösen Angeboten der Wellness-, Energie- und Selfness-Szene schützen, da oft nicht so qualifizierte Anbieter mit geringerer Ausbildung mit einem Selbstverständnis am freien Markt agieren, als bestünde die wunderbare Möglichkeit langjährige Praxis, Wissen und Erfahrung verdichtet in wenigen Wochenendkursen zu erwerben.

Jeder Berater, der berechtigt ist, dieses Qualitätszeichen „auf seine Fahnen“ zu heften, hat eine universitär fundierte oder von der WKÖ zertifizierte langjährige Ausbildung absolviert und ist gewerberechtlich befugt, gemäß dem von uns innerhalb der WKÖ entworfenen Tätigkeitskatalog, bei KlientInnen psychologische Beratung, Be- wegungsberatung und Ernährungsberatung zu praktizieren. Die Betonung liegt dabei auf BERATUNG, denn jene, die nicht diese Qualitätsmarke besitzen, dürfen zwar informieren aber NICHT im „Tätigkeitsfeld der Lebensberater“ beraten.

Unter [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at) ist dieser Tätigkeitskatalog mit den besonderen Beratungsbefugnissen abrufbar.

Die Entwicklung des ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins ist eine nutzbringende



Entwicklungsaufgabe mit Mehrwert für den Menschen im Privat- und Erwerbsleben. Denn was nützt ein Angebot zur Steigerung der beruflichen Qualifikationen und der Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen, wenn sie die alltäglichen Aufgaben und Probleme nicht oder nur mehr schwer bewältigen können? Wenn sie ausgebrannt sind und nicht mehr schlafen können? Wenn sie sich mit Tabletten, Alkohol, Frustessen oder extrem- en sportlichen Betätigungen betäuben?

In einer wirtschaftlich unsicheren Zeit sind eine individuelle Akutberatung und eine "maßgeschneiderte" Gesundheitsprävention wichtiger denn je. Beides soll den "ganzen Menschen" umfassen, also sowohl auf der privaten als auch auf der beruflichen Ebene ansetzen. Und beides soll Körper und Psyche gleichermaßen einbeziehen, noch bevor diese erkranken.

## 6.8 Angebotspalette - Wer soll dieses Angebot annehmen?

**Einzelpersonen:** Das Angebot von Impuls Pro Experten richtet sich an Menschen, die (noch) gesund, aber mit hohen körperlichen, mentalen und psychosozialen Anforderungen in der Wirtschaft und im privaten Umfeld konfrontiert sind. Sie sollen durch die Beratungen Impulse bekommen, um den fordernden Alltag trotz alledem psychophysisch optimal bewältigen zu können. Die drei Gruppen von Impulspro – das Trippel genannt -- unterstützen und beraten Einzelne, Paare, Familien, Teams, Vereine, Institutionen und Unternehmen beim Erarbeiten von Lösungen zum Erreichen positiver Veränderungen. Das Ziel ist, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei zu unterstützen, sich für ihre Gesundheit selbst ganzheitlich verantwortlich zu fühlen und persönliche Gesundheitskompetenz für sich zu entwickeln.

**Firmen:** Persönliche Gesundheitskompetenz ist auch ein wichtiges Wirtschaftsanliegen, denn um im internationalen Wettbewerb bestehen zu können, brauchen Unternehmen motivierte und leistungs-fähige MitarbeiterInnen. Dazu gehört auch die Schlüsselqualifikation der persönlichen Gesundheitskompetenz, denn schließlich trägt die körperlich-geistig- seelische Vitalität der MitarbeiterInnen wesentlich zu deren Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit im Unternehmen bei.

### Psychosoziale „psychologische“ Beratung für:

Persönlichkeitsberatung, Teambuilding, Coaching, Supervision, Mediation, Mentoring und systemische Aufstellungsarbeit :

- |                                   |                                                |                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Lebens- und | <input type="radio"/> Sexuelle Schwierigkeiten | <input type="radio"/> Karriereplanung |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übergangskrisen</li> <li>○ Identitätskrisen</li> <li>○ Beziehungsstörungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erziehungsfragen</li> <li>○ Familiäre Probleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teambuilding in Firmen</li> <li>○ Dys-Stressbewältigung (Burnout/Boreout/Mobbing) u.v.m.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Sportwissenschaftliche Beratung für:

Personen aller Altersgruppen, um die richtige Bewegungsform und tägliche bzw. wöchentliche Bewegungsdosis für sich zu finden

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hobby- und Leistungssportler für Wettkämpfe im Hobby- und Leistungssport</li> <li>○ Krafttests</li> <li>○ Ausdauerdiagnostik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rehabilitation nach Unfällen &amp; Verletzungen</li> <li>○ Sportpädagogische Events im Bereich der Erlebnissportarten und Abenteuerpädagogik wie z.B. Outdoorseminare zum Persönlichkeits- bzw. Teambuilding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leistungsdiagnostische Fitness-Checks für Muskelfunktion</li> <li>○ Koordinationstests &amp; Technikanalysen</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Ernährungswissenschaftliche Beratung für:

Anleitung zu einer gesunden Ernährung ohne Verbote, Erfassen Ihres körperlichen Ist-Zustandes und gezieltes Hinführen zu Ihrem Wunschzustand

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analyse Ihres Essverhaltens und Erstellen eines auf Sie persönlich abgestimmten Ernährungsplanes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Unterstützung in besonderen Lebenslagen, z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Kindern und Jugendlichen, Sportlern, alten Menschen ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Unterstützung bei der Gewichtsreduktion Messung und Analyse Ihrer Körperzusammensetzung Unterstützung, um neue Gewohnheiten im Alltag umzusetzen</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Im Zuge der **Qualitätsentwicklung des Berufsbildes** hat der Wiener Berufsgruppenobmann Mag. Janisch 2009 den „**Wiener Impulspro Tag**“ entwickelt und **L.E.O. AWARD** ins Leben gerufen. (Siehe Beilage)



## 6.9 Die Lebensberatung im Vergleich zu angrenzenden Berufen

In einer zukunftsorientierten Gesundheitspolitik, welche die Vorsorge an erster Stelle stellt, nimmt die Lebensberatung neben schon bestehenden Versorgungsformen im Gesundheitsbereich, wie Medizin, Psychologie und Psychotherapie, eine immer wichtigere Stellung ein, wobei einen wesentlichen Bestandteil der Lebens- und Sozialberatung die Abgrenzung zu anderen Berufen in einem ähnlichen Tätigkeitsfeld mit sich bringt.

Dazu zählen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Arzt</li><li>• Psychotherapeut</li><li>• Psychologe</li></ul> <p><b>(Gesundheitsberufe)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unternehmensberater</li><li>• Priester</li><li>• Rechtsanwalt</li><li>• Steuerberater</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kosmobiologische Berufe (Energetiker)</li><li>• Lebensberatung</li></ul> <p><b>(Gesundheitsgewerbe)</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Medizin:** Der Schwerpunkt in der Medizin liegt in der Behandlung des körperlich kranken Menschen. Durch das Ärztegesetz ist die Abgrenzung zum Lebensberater eindeutig gegeben, den Ärzten obliegt die Gesundheitsarbeit am Menschen im physischen Sinne.

**Psychotherapie:** Im Zentrum der Psychotherapie stehen Ursachen bzw. die Behandlung seelischer Störungen. Der Psychotherapeut beschäftigt sich psychisch kranken Personen.

**Psychologie:** Sie erforscht Grundlagen menschlichen Verhaltens, diagnostiziert und schlägt weitere Behandlungsmöglichkeiten vor. Der Psychologe führt vor allem auch Test durch.

**Unternehmensberatung:** Der Unternehmensberater berät Betriebe in betrieblichen Belangen.

**Seelsorge:** Der Priester, Rabbi oder Imam, Abt etc. sorgt für die seelischen Belange.

**Rechtsanwälte:** Der Rechtsanwalt errichtet mit Klienten Verträge und vertritt sie in Rechtsangelegenheiten.

**Steuerberatung:** Der Steuerberater vertritt den Klienten in Steuerlichen Belangen vor dem Finanzamt.

**Kosmobiologische Berufe:** Die kosmobiologischen Berufe sind freie Gewerbe ohne



Befähigungsnachweis und bedienen sich verschiedener Hilfsmittel.

**Lebensberater:** Der Lebensberater arbeitet vor allem mit gesunden Menschen im zielorientierten Bereich durch Einsatz von professioneller Gesprächsführung.

**Andere Einrichtungen am psychosozialen Sektor:** Außerdem gibt es viele andere Einrichtungen, öffentliche und karitative Einrichtungen und Beratungsstellen, die Maßnahmen zum Ausgleich von sozial- und gesellschaftspolitischen Defiziten anbieten. Meistens stehen diese Einrichtungen im Kontext eines gesellschaftspolitischen Auftrages.

**Abgrenzung zu religiösen Institutionen mit dem Anspruch auf eine „alleinig selig machende Wahrheit“:** Die Abgrenzung der Lebens- und Sozialberatung zu religiösen Weltanschauungen besteht vor allem in der Grundsatzphilosophie: Den Menschen in seiner Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme zu begleiten, anstatt ihn von religiösen Ritualen und religiöser Fremdbestimmung abhängig zu machen. Weiters ist die Lebens- und Sozialberatung ein gewerblicher Beruf, welcher von Klienten zu eindeutigen Kosten für eindeutige Leistungen konsumiert wird.

**Rechtsgrundlagen:** Die Rechtsgrundlagen der österreichischen Gesetzgebung für den Einkommenserwerb sind auf folgende Grundlage gestellt:

- Der Arbeitnehmer, wird mindestens nach Kollektivvertrag bezahlt und unterliegt der Lohnsteuerpflicht und ist kranken- und pensionsversichert. Er ist seinem Dienstgeber gegenüber weisungsgebunden.
- Der Werkvertragsnehmer ist ab einem bestimmten monatlichen Mindestumsatz pflichtversichert und Einkommensteuerpflichtig.
- Die freien Berufe wie Arzt, Steuerberater, Psychologe, Psychotherapeut, Rechtsanwalt, Steuerberater, Apotheker, Architekt etc. haben eine eigene Berufsgesetzgebung und sind Einkommensteuerpflichtig.
- Die Tätigkeit der Lehre und der Kunst unterliegt keinen Regeln außer der Einkommensteuerpflicht.
- Alle anderen Tätigkeiten unterliegen der Gewerbeordnung, wobei es vier Konsumentenschutzklassen gibt:  
⇒ Das freie Gewerbe



- ⇒ Das Handwerk
- ⇒ Die an einen Befähigungsnachweis gebundenen Gewerbe
- ⇒ Die bewilligungspflichtigen an einen Befähigungsnachweis gebundenen Gewerbe (Konzession)

## 6.10 Die Gewerbeordnung

Die Gewerbeordnung (siehe Beilagen) regelt die gewerblichen Berufe, wobei für den Lebens- und Sozialberater die drei entsprechenden Paragraphen zutreffen (§ 261 - §263), in der die Tätigkeiten und die Verschwiegenheitspflicht geregelt ist. Der Lebens- und Sozialberater übt die Beratung und Betreuung von Menschen insbesondere im Zusammenhang mit Persönlichkeitsproblemen, Ehe- und Familienproblemen, Erziehungsproblemen, Berufsproblemen und sexuellen Problemen aus. Darüber hinaus darf er psychologische Beratung mit Ausnahme der Psychotherapie durchführen.

Vgl.

<https://www.ris.bka.gv.at/eli/bgb/1994/194/P119/NOR40058392#:~:text=Paragraph%20119%2C,Erziehungsproblemen%2C%20Berufsproblemen%20und%20sexuellen%20Problemen>

### 6.10.1 Befähigungsnachweisverordnung:

Die Befähigungsnachweisverordnung (siehe Anhang) für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung regelt den Zugang zur Ausübung des Gewerbes, wobei die erste Fassung am 1.1. 1991 in Kraft getreten ist. Am 5.9.1995 ist derzeit gültige Regelung verabschiedet worden, welche sich vor allem durch die Einführung einer für alle gültigen Prüfung auszeichnet. Der Sinn der Prüfung besteht vor allem darin, dass die Fähigkeit des Beraters „zu begleiten“ anstatt „auf den anderen Macht“ auszuüben abgefragt wird und mittels geeigneter spätere beschriebener Modelle nach Kriterien darstellbar ist.

### 6.10.2 Standesregeln

In den Standesregeln (siehe Beilage) wird die Berufsausübung des gewerblichen Lebensberaters mit seinen Klienten und dem Mitbewerbern beschrieben. Dabei sind auch die Grenzen der Berufsausübung vom Wirtschaftsministerium deklariert.

Vgl. <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebungsregeln-lebensberatung-sozialberatung>



### 6.10.3 Berufsrecht

Das angewandte Berufsrecht wird von der Interessensvertretung der Lebens- und Sozialberater innerhalb der Wirtschaftskammer Österreich erlassen und von einem Österreichweiten Gremium verabschiedet.

- **Ausbildungsrichtlinien:** In den Ausbildungsrichtlinien (siehe Beilage) sind die Grundzüge der Ausbildung beschrieben, nach welcher in Österreich Lebens- und Sozialberater ausgebildet werden.
- **Berufsbild:** In Berufsbild (siehe Beilage) wird die grundlegende Form dargestellt, wie ein Lebensberater in der Öffentlichkeit wirkt.
- **Tätigkeitskatalog:** Der Tätigkeitskatalog, welcher in Zusammenarbeit mit den Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzten, Rechtsanwälten und Unternehmensberater entstanden ist, beschreibt die vielfältigen Tätigkeiten, welche ein Lebensberater ausüben kann. Dabei wurde auch auf die Abgrenzung zu den anderen Berufen Rücksicht genommen.
- **Prüfungsgrundsätze:** Die Prüfungsgrundsätze (siehe Anhang) beschreiben den Ablauf und die Bewertungskriterien, nach welchen in Österreich die Berechtigungsprüfung durchgeführt wird. Dabei ist ein schriftlicher, ein mündlicher und praktischer Teil vorgesehen.
- **Honorarrichtlinien:** In den Honorarrichtlinien wird die Preissituation für den Konsumenten dargestellt.
- **Geschäftsbedingungen:** In den Geschäftsbedingungen wird die Vertragsgestaltung mit dem Klienten dargestellt..
- **Die Praktikumsrichtlinien:** In den Praktikumsrichtlinien wird die Tätigkeit der Praktikanten geregelt. Der Praktikumsausweis wird nach Erfüllung von den Richtlinien für die Erteilung des Praktikantenausweises von der Wirtschaftskammer ausgestellt.

Seit 1.1.2025 ist eine neue Ausbildungsverordnung in Kraft getreten und bestimmt somit die zukünftige Qualität der Lebensberatung im Kontext einer „**Psychosozialen Beratung mit psychologischer Beratungskompetenz**“



## 7. WKÖ Methodenkatalog Lebens- und Sozialberatung (Stand vom 16. August 2013)

Im Rahmen von Lehrgängen für Lebens- und Sozialberatung muss die gelehrte Methodik der Lebens- und Sozialberatung nachfolgenden Grundsätzen entsprechen:

Methoden der Lebens- und Sozialberatung sind jene, deren Grundlage der philosophische Dialog und/oder die psychologische Beratung ist und sich einer oder mehreren der nachfolgend angeführten Orientierungen zuordnen lassen:

- tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung
- humanistisch-existentielle Orientierung
- systemisch-soziodynamische Orientierung
- verhaltensmodifizierende Orientierung

Erläuterungen zu den Grundlagen der Methoden der Lebens- und Sozialberatung

Vgl. <https://www.wko.at/wien/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/methodenkatalog-fuer-lebens-und-sozialberater>

### 7.1 Philosophischer Dialog

Unter einem philosophischen Dialog wird ein Gespräch zur Vermittlung von Erkenntnissen und/oder zur Erörterung von Problemen im Sinne der klassischen Dialektik (These und Antithese) verstanden. Beim philosophischen Dialog geht es darum, einen bestimmten Gedanken zu entwickeln, ein Problem zu lösen oder eine von vornherein feststehende Position gegen die Einwände des Gegners zu verteidigen. Als Methode in der Lebens- und Sozialberatung wird der Philosophische Dialog als intersubjektive Klienten-Berater Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges, die dem Menschen innewohnenden existentiellen Einsichten mittels geschickter Fragen des Beraters zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.

**Erläuterung:** Beispielhaft gilt als praktische Anwendungsform der „**sokratische Dialog**“, angewandt mit der Haltung des **nachgehenden Begleitens** im Beratungsprozess. Dabei begegnen BeraterInnen Ihren DialogpartnerInnen mit der Grundhaltung oder Grundannahmen der



„eigenen Unwissenheit über jegliche Lösungen“, denn diese „Wahrheit befindet sich verborgen“ in der Innenwelt von KlientInnen. Dadurch soll vermieden werden den Klienten mit eigenen Dogmen und Lösungsphantasien der BeraterInnen zu beeinflussen.

Ziel dabei ist ein „**Zwischenzustand der inneren Verwirrung**“, den eine sokratische Beratungsintervention mittels **naiver Fragen** herbeiführt, indem KlientInnen gezielt in Widersprüche verwickelt werden sollen. Dabei wird die kognitive Wissensvermittlung primär vermieden, das eigentliche Ziel besteht in der Wiedergewinnung des *verschütteten Wissen im Klienten* durch den Prozess der Mäeutik, definiert als *mentale Hebammenkunst*. Der Existenzphilosoph Martin Buber postuliert die intrinsische Motivation und Sehnsucht von uns Menschen nach einer **geistigen Geborgenheit** in einem für das Individuum gestalteten, sinnvollen und persönlichen heilsamen Weltbild. Viktor Frankl verstärkt diesen Ansatz mit seiner „Sinntherapie“ und unterstützt damit die Ansätze des sokratischen Dialoges, indem diese „innere Sehnsucht nach einer persönlichen Glaubenslehre bzw. einem persönlichem Weltbild“ mit Methoden des philosophischen Dialog im Rahmen von psychologischen Beratungsprozesses genährt wird. Dabei ist es das Ziel dem Klienten zu helfen seine vorübergehend individuelle Überzeugung und Wahrheit, wie auch Erkenntnis über essentielle Phänomene des Lebens zu finden. Mit der sokratischen Kunst der **Protreptik**, die als „*Heranführung, Ermunterung oder Aufforderung zur philosophischen Betrachtung eines Themas*“ zur Mäeutik einstimmen soll, will Lebensberatung helfen neue sinn- und hoffnungsvolle Grundhaltungen im Klienten zu „provozieren“, die keinesfalls als allgemeingültige Wahrheiten gelten, sondern helfen sollen - im Geiste der Mäeutik - neue individuelle Lebenshaltungen und persönliche Lebensweisen in den KlientInnen selbst zu generieren. Im Zuge dieses Prozesses werden Lebensmaßstäbe und Zielsetzungen in Übereinstimmungen mit persönlichen Zielen, Werten, Normen und Moralvorstellungen gemeinsam erarbeitet um danach leben zu können, mit dem erklärten Ziel ein widerspruchsfreies, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu führen.

In der rechtlichen Verortung der österreichischen Lebens-und Sozialberatung wird unter § 119 der GEWO (Gewerbeordnung) auch die **fachliche Qualifikation zur psychologischen Beratung** abgebildet: Die auf Basis des § 119 GewO erlassene LSB-VO (LSB-VO, BGBl 140/2003 idF BGBl 112/2006, siehe Beilage A) enthält die Zugangsvoraussetzungen zum Gewerbe sowie im Anhang die Stundentafel des Lehrganges für Lebens- und Sozialberatung. Demnach ist auf den Grundlagen beratungs- und forschungswissenschaftlicher Zugänge die psychologische Beratungskompetenz



für Lebens- und Sozialberaterinnen gewerberechtlich definiert und gesetzlich – weil verfassungsrechtlich verankert – festgelegt:

## § 119. Paragraph 119,

**(1) Absatz 1:** Einer Gewerbeberechtigung für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (§ 94 Z 46) bedarf es für die Beratung und Betreuung von Menschen, insbesondere im Zusammenhang mit Persönlichkeitsproblemen, Ehe- und Familienproblemen, Erziehungsproblemen, Berufsproblemen und sexuellen Problemen. **Dazu gehört auch die psychologische Beratung mit Ausnahme der Psychotherapie.** Personen, die das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung ausüben, sind auch zur Ausübung von Ernährungsberatung berechtigt, wenn sie die erfolgreiche Absolvierung der Studienrichtung Ernährungswissenschaften an einer inländischen Universität oder die erfolgreiche Ausbildung zum Diätassistenten/zur Diätassistentin nachweisen. Personen, die das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung ausüben, sind auch zur sportwissenschaftlichen Beratung berechtigt, wenn sie die erfolgreiche Absolvierung der Studienrichtungen Sportwissenschaften oder Leibeserziehung an einer inländischen Universität oder einen Diplomabschluss in einer Trainerausbildung an einer Sportakademie des Bundes nachweisen.

**(2) Absatz 2:** Personen, die den Befähigungsnachweis für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung in vollem Umfang erbringen, dürfen die Bezeichnung „Diplom-Lebensberater/Diplom-Lebensberaterin“ führen.

**(3) Absatz 3:** Gewerbetreibende, die zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung berechtigt sind, dürfen zur Ausübung der im Abs. 1 genannten Tätigkeiten nur Arbeitnehmer verwenden, die eigenberechtigt sind und die für diese Verwendung erforderliche fachliche Eignung besitzen .

**(4) Absatz 4:** Gewerbetreibende, die zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung berechtigt sind, sowie deren Arbeitnehmer sind zur Verschwiegenheit über die ihnen anvertrauten Angelegenheiten verpflichtet. Diese Verschwiegenheitspflicht besteht nicht, wenn und insoweit der Auftraggeber ausdrücklich von dieser Pflicht entbindet.

## 7.2 Psychologische Beratung (§ 119 Gewo)

Die psychologische Beratung ist zu einer oder mehreren der nachfolgend angeführten Orientierungen zuordenbar:



## 7.2.1 Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Mit tiefenpsychologisch-psychodynamischer Orientierung werden jene beraterische Ansätze bezeichnet, welche den unbewussten seelischen Vorgängen für das Verhalten und Denken eines Menschen einen hohen Stellenwert einräumen. Die zentrale Vorstellung aller tiefenpsychologisch-psychodynamischer Beratungsansätze ist jene, dass sich unter der Oberfläche des Bewusstseins unbewusste Schichten befinden, in welchen Prozesse ablaufen, die unbewusst das bewusste Seelenleben stark beeinflussen. Tiefenpsychologisch-psychodynamische Ansätze zielen auf das Deuten und Bewusstwerden von Unbewusstem ab. Durch das Bewusstwerden der unbewussten Vorgänge im Handeln und Denken der Klienten, wird eine Zentrierung im Hier und Jetzt erreicht. Dadurch wird eine Veränderung jener Lebenssituation, welche aus unbewussten inneren Anteilen gespeist und auf die Alltagssituation projiziert wird, möglich. Tiefenpsychologische Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung haben sich vor allem aus den Lehren der Psychoanalyse nach Freud, der Individualpsychologie nach Adler sowie der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung entwickelt. Tiefenpsychologisch-orientierte Ansätze in der Lebensberatung sind in ihrer Ausrichtung prozessorientiert.

**Erläuterung:** In diesem Ansatz geht es vordergründig um eine anthropologische Betrachtung der Wirkungskräfte von Geist-Körper Interaktion und wie unsichtbare Sphären des Geistes auf den Körper und die Lebenswelten von uns Menschen einwirken. So vertrat Freud das Konzept des **persönlichen Unbewussten**, hingegen erweiterte Carl Gustav Jung diese Annahme hinsichtlich eines **kollektiven Unbewussten**, welches in der *kollektiven Seele der Menschheit* bei allen Menschen gemeinsame Vorstellungsbilder in Form von **Archetypen** umfasst. Jung führte auch den Begriff des „**Schattens**“ ein und definierte das Ziel einer *psychodynamischen* Arbeit in Form der „Integration der Schattenkräfte“. In diesem Kontext werden die destruktiven Impulse des Menschen als die „dunklen schattenhaften Anteile der eigenen Persönlichkeit“ gedeutet! Mit dem jungianischen Begriff der **"Individuation"** wird als Ziel der Persönlichkeitsentwicklung die Verwirklichung des Menschen in seiner individuellen Einzigartigkeit betrachtet und meint damit die **vollkommene Kultivierung aller soziopsychophysischen Humanpotentiale**. Lebensberaterin / Lebensberater verstehen sich dabei als **ReisebegleiterIn** in die *inneren Seelenlandschaften eines Menschen*, einem/einer **"Pfadfinder/in"** gleichend auf dem Individuationsweg von KlientInnen. Um die Sprache des Unbewussten sichtbar zu machen, werden Träume, Fantasien, Symbolhaftes, kreative Medien (Malen, Schreiben, Musik etc.) bzw. Märchen, Mythen und Themen aus der Kunst



zur "Amplifikation" (Erweiterung und Verdichtung von Erlebnisinhalten Klientinnen) herangezogen. Auch die "Aktive Imagination", eine von Jung ausgearbeitete Tagtraumtechnik, wird zur Förderung des Dialogs zwischen dem Ich und dem Unbewusstem eingesetzt. Zentral versucht dieser Ansatz den persönlichen Lebensstil zu bearbeiten und umfasst dabei Bereiche des „Selbstkonzeptes“ als *Meinung von sich selbst*, des „Weltkonzeptes“ als *Meinung von der Welt* einhergehend mit den persönlichen Zielen zwischen sozialer Anerkennung, persönlicher Machtausübung zur (Über) Kompensation von psychophysischen Minderwertigkeiten und adäquaten Verhaltensstrategien, letztlich zur Erlangung der Persönlichkeitsentwicklungsziele von „*Arbeitsfähigkeit*“, „*Liebesfähigkeit*“ und „*Mitmenschlichkeit*“. Der Mitmenschlichkeit wird in der Individualpsychologie große Bedeutung zugeschrieben, da die psychische Gesundheit am Grad der Sozialkompetenz in der Beziehung zur Gemeinschaft gemessen wird. Methodisch wurden mit diesem Ansatz die Grundlagen der **narrativen Psychologie** geschaffen mit der Absicht sich über persönliche Heldengeschichten, Mythen und Fabeln unbelasteter und indirekt dem Kern der eigenen Identität und schmerzhaften psychischen Problemzonen zu nähern.

## 7.2.2 Humanistisch-existentielle Orientierung

Die Gemeinsamkeit der humanistisch-existentiellen Ansätze liegt nicht so sehr in den gemeinsamen Beratungsmodellen, sondern im gemeinsamen Menschenbild. Allen Ansätzen der humanistisch-existentiellen Orientierung liegt die Überzeugung zugrunde, dass jeder Mensch über ein inneres Entwicklungspotential verfügt. Im Mittelpunkt dieser Verfahren steht der Mensch mit seinem Streben nach Verwirklichung. Um die Klienten in ihrer Entwicklung zu unterstützen, werden Anregungen, aber keine Ratschläge, erteilt. Bei diesen Ansätzen, steht die Selbsterfahrung sowie die Selbstverwirklichung der Klienten im Vordergrund. Es geht um die Entdeckung und Wiederaneignung gehemmter und/oder blockierter Persönlichkeitsanteile sowie um die Kreativitätssteigerung und die Erhöhung der Kontaktfähigkeit, um dadurch zu einem selbstverwirklichten Leben zu gelangen. Humanistisch-existentielle Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung haben sich aus der Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl, der Gestalttherapie nach Fritz und Lore Perls, der Integrativen Gestalttherapie und Integrativen Therapie nach Petzold, der Gesprächstherapie nach Rogers sowie dem Psychodrama nach Jakob Levy Moreno entwickelt. Humanistisch-existentielle Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind gleich wie tiefenpsychologisch-psychodynamische Ansätze in ihrer Beratungsausrichtung prozessorientiert.



**Erläuterung:** Hierbei kommen Beratungsmethoden zur Anwendung, die sich ganz tief mit dem Sinn der menschlichen Existenz befassen, besonders mit der menschlichen Fähigkeit zu einem sinnerfüllten Leben. Ziel ist es eine Lebenshaltung und Lebensweise zu kultivieren, getragen von lebenswerten Möglichkeiten eines Menschen sowohl in schweren Krisenphasen, als auch in der Verwirklichung eines geglückten und sinnvollen Lebens unter den Leitwerten von Freiheit und Verantwortlichkeit. Zentrale Beratungsinhalte sind deshalb: Sinn, Wert, Aufgabencharakter des Lebens, Verantwortlichkeit, Selbsttranszendenz, Selbstdistanzierung, Authentizität, Geistigkeit, Freiheit und Existenz. So gilt der Frankl'sche Grundsatz „Der Mensch muss nicht nur wissen **wovon** er lebt (Homöostase), sondern **wozu** er lebt (Nousdynamik)“. In der beratenden Praxis stehen die Klärung von hinderlichen Bedingungen und die Forderung von heilsamen Ressourcen im Vordergrund, besonders im Kontext mit Mitmenschen. Moreno spricht hierbei von „heilsamen Begegnungen“ zwischen Berater und Klient und die Beratungseinheiten gelten als „surplus reality“ des Alltages, um auf einer „Seelenbühne des Lebens“ eine sinnvolle und heilsame Lebensgestaltung für den Alltag durch „Beratungsexperimente“ neu zu konstruieren. Psychische Störungen sind Ausdruck des Fehlens von „heilsamen Handlungskompetenzen“ oder auch der Unfähigkeit von situationsgerechter Handlungsstrategien innerhalb von Lebensrollen. Ziel des Beratungsprozesses ist die Freisetzung des kreativen Potentials im Menschen durch spielerisches Darstellen mittels „psychodynamischem Stegreiftheater“ von wichtigen Lebensstationen wie auch Lebenssituationen. So soll die/der Klientin über das psychodramatische Rollenspiel auf dem „Lebensspiegel der eigenen Seelenbühne“ mit der folgenden professionellen Reflexion bisher gelebte alte "Rollen" aufbrechen und in einer modifizierten Lebensrolle neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten für den Alltag entwickeln. Im Prinzip folgt jede Beratungsintervention in seiner Matrix dem Prozess eines psychodramatischen Beratungsprozesses mit den 3 Phasen von (1) „warming up“ - *die Seele wird erwärmt für die tieferen folgenden Prozesse* (2) „action“ – *die psychosozial Arbeit an den Kernthemen des Klienten bis zur heilsamen Erschütterung (Katharsis)* (3) „sharing“ – *die Reflexion des Erlebten zur Reintegration von „inneren Gestalten“ und zur Modifizierung neuer Rollenkräfte für den Alltag*. Dieser Beratungsmatrix folgt die Beratungsintervention mit Einzelklienten - also im Monodrama, wie auch die Arbeit mit Teams und Gruppen – eben im Psychodrama. In der Einzelarbeit (Monodrama) wird die eigene Innenwelt gemäß den Prinzipien der Synchronizität auf eine eigene Seelenbühne projiziert (z.B. Sesselarbeit; Systembrett; Bodenanker) und „geistig besucht und bearbeitet“, vertiefend besucht der Klient eigene einzelne Gestalten, als Autodrama beschrieben. Durch den Besuch auf einem Bodenanker wird die Wirkung verstärkt. Als Basishaltung für jegliche



Beratungsinterventionen gilt immer die Triade von Carl Rogers – (1) Akzeptanz als *unbedingte Wertschätzung* (2) Empathie als *nicht wertendes, einführendes Verstehen* (3) Kongruenz als *Echtheit*. Diese Triade ist eine erworbene Grundtugend von BeraterInnen und wirkt mächtiger als jegliche Beratungsmethode. Dem klientenzentrierten Ansatz liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch über ein ihm innwohnendes Potential zur Selbstverwirklichung verfügt, das es in der beratenden Praxis zu aktivieren gilt (Aktualisierungstendenz des menschlichen Organismus). Dadurch vermag es gelingen die Spaltung zwischen Selbstkonzept und aktueller Erfahrung aufzuheben, die sich oft in Leidenszuständen und Störungen niederschlägt. Diese "notwendigen und hinreichenden Bedingungen" ermöglichen es dem Klienten, mehr Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen, eine eigene innere Bewertungsinstanz zu entwickeln und zunehmend offen für Veränderungen zu werden. Eng verwoben ist diese Triade von Roger mit der „Spiegeltechnik“, demnach alles Gesagte und Gespielte des Klienten durch den Berater „wertschätzend“ gespiegelt wird. Auch das „Soziale Atom und Soziogramm“ von Moreno gilt hier als bildhafter Spiegel der wichtigsten Sozietäten eines Klienten und wurde später in der Gestaltpsychologie durch das „Genogramm“ modifiziert. Der situativ kreative Einsatz jeglicher Spiegeltechniken ist an eine Haltung des ***nachgehenden Begleitens*** gebunden, demnach der Berater durch *professionelle Einfühlung* spürt *Wann, Wo und Wie* der Versuch des Spiegelns und einer unterschiedlichen Beratungsmethode Sinn macht. So werden situativ, kreativ und instinkтив Worte, Körperhaltungen und das eigene psychosoziale System gespiegelt, wenn der Berater in sich den Impuls dazu verspürt, es könne Sinn machen und dem Beratungsprozess dienlich sein. Hierbei kommt es auch zur thematischen und beratungstechnischen Schnittstelle mit den Methoden der Gestaltpsychologie, initiiert durch Laura und Fritz Perls, später modifiziert durch Hilarion Petzold. Dabei spielt die Vermeidung von kritischen Lebensereignissen und Lebensregungen als Störungstheorie eine wesentliche Rolle, da ein Mensch in Krisen seine Wahrnehmung ausblendet und es vermeidet störende Gedanken oder Handlungen zu Ende zu führen. Mit der Konsequenz, dass er den Kontakt zur Umwelt und auch zu sich selbst verliert, somit sein Erleben verarmt, sein Verhalten oft dadurch richtungslos wird und insgesamt eben mehr durch Vermeidung als durch sinnvolle Zielsetzungen bestimmt ist. Die Gestaltpsychologie vertritt - so betrachtet - die Auffassung, dass sogenannte ***unerledigte Geschäfte*** einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt binden. So selektieren wir unsere Wahrnehmung immer mehr in Richtung der unerledigten Geschäfte bzw. *offene Gestalten* - aus der Kindheit oder jenen von zentral belastenden Lebensereignissen. Das *Schließen offener Gestalten* durch diverse Beratungsprozesse ist somit das Hauptanliegen der Beratungsinterventionen, um ein Bewusstsein für das „Hier und Jetzt“ zu



entwickeln - mit der Absicht die offenen Gestalten, die uns die Gegenwart aus den Augen der Vergangenheit betrachten lassen, heilsam zu schließen. So ist es das vordergründige Ziel aller Beratungsinterventionen die Verantwortung für sich selbst übernehmen, heilsame Akzeptanz für sich selbst entwickeln und echt authentisch zu werden unter *Aufgabe der Fassadenhaftigkeit* („Persona“ nach Jung / „Rollenkonserven“ nach Moreno) und der *Fähigkeitsentwicklung einer heilsamen Kontaktkultur*. Kontakt gilt in diesem Zusammenhang als jede menschliche Funktion der Interaktion in einem Organismus / im Umgebungsfeld einer Person - soziokulturell, sinnlich und physisch.“ Als Methode der Einfühlung gilt „Awareness“ (Gewahrsein) und bedeutet eine absichtslose, aktive innere Haltung der Aufmerksamkeit ! Darunter wird im Besonderen die Achtsamkeit verstanden, die sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens bezieht. Als besonders wertvoller Methodencocktail haben sich aus der Gestaltpsychologie Experimente in Beratungssettings gestaltet, die in allen psychologischen Schulen aufgegriffen wurden. Das Experiment in der Gestaltpsychologie ist ein Versuch, dem ausweglosen „dariüber zu reden“ entgegenzuwirken, indem sie das **Aktionssystem des Betreffenden** ans Licht holt. Durch das **Experiment** wird der Betroffene dazu angeregt, sich den Notwendigkeiten seines Lebens zu stellen, indem er seine verkümmerten Gefühle und Handlungen in relativer Sicherheit ausspielt“. Mit diesen **experimentellen Bemühungen** geht es nach der Gestaltpsychologie um die *Integration aller verstreuten und verleugneten hinausgeworfenen Teile des Selbst* und um die *Wiederherstellung des ganzen Menschen im Sinne der Integration von abgewehrten / verdrängten / verstreuten / abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen* – mit dem Ziel die Einheit des ganzen Menschen im Geiste der **Individuation** zu erwirken!

Im Rahmen von **Experimenten** werden dem Klienten neue Erfahrungen ermöglicht, um so auf der „Seelenbühne der Beratung“ für das eigentliche Leben neue Verhaltensweisen zu erproben. So finden für die *Bearbeitung der Polarität der Wünsche*, zur *Integration verschiedener Persönlichkeitsanteile*, als *imaginative Dialoge mit nicht anwesenden Personen* **Dialogspiele** und **Rollenspiele** Anwendung. Besonders effektiv ist dabei, die aus dem Psychodrama stammende, „Sesselarbeit“, weitere Experimente sind besonders für Selbsterfahrungsdimensionen tauglich, wie z.B.: imaginative Techniken, Traumarbeit, Körperarbeit, Übungen zur Entwicklung der Sinne, zum Empfinden und Ausdrücken von Gefühlen, zu Kontakt und Begegnung mit anderen, Arbeit mit kreativen Medien. Dem Darstellen durch kreative Methoden wird deshalb besonderes Augenmerk geschenkt, weil die „Sprache der Seele“ besonders in *symbolischen Sprachbildern* oder in *symbolischer Bildsprache* verstanden und dechiffriert werden kann. Als gutes Beispiel fungiert der **Elternschirm**: hierbei werden die verinnerlichten Elternbotschaften und das Vater- und das Mutter ICH als Hintergrundgestalt in



den Vordergrund gebracht und durch **aktives Symbolisieren** im Beratungsprozess bearbeitet und verändert! Das **“Aktive Symbolisieren”** wird in der gesamten psychosozialen Beratungslandschaft als *Arbeit an den Sympolen mit kreativen Methoden* angewandt um z.B. beim Systembrett, tiefere Beziehungsmuster, Problemfelder und Ressourcen zu veranschaulichen, wie auch lösungsorientiert **umzustellen und umzudeuten**. So findet auch der Begriff **Tiefung** als eine Form der **Achtsamkeitsberatung** eine besondere Bedeutung: Durch geführte Imaginations- und Phantasiereisen gelangen wir zu tieferen Ebenen unserer **inneren Gestalten**, um diese dann mit kreativen Techniken auf eine „Seelenbühne symbolisch zu veräußern“ und bearbeiten zu können. Dabei gilt die „Phantasie“ als eine spirituelle Kraft des menschlichen Geistes um „Seelenlandschaften der Ruhe und Hoffnung“ zu generieren, aber auch um *beraterisches Zaubern* im Sinne der „Wunderfrage“ (De Shazer) zu ermöglichen. Phantasie ist auch der geistige Motor, der von Frankl definierten „Einstellungsmodulation“ und liefert damit die Grundlage aller Mentaltechniken, die als „positive Selbstinstruktion“ in der positiven Psychologie, wie auch im Mentalcoaching von z.B. Spitzensportlern praktiziert wird. Besonders wird die menschliche Fähigkeit der Vorstellung (Phantasie) in der Resilienz Beratung benutzt, um einen Zustand völliger psychoneurobiologischer Beruhigung bzw. Entspannung zu erreichen, aber auch realistische Lebensvisionen und Projektziele zu erarbeiten. Da Träume als eine chiffrierte Sprache des menschlichen Geistes betrachtet werden kann, benutzt man die **Traumarbeit** durch das „*Traumdeuter Team von Berater & Klient*“ um die Trauminhalte realistisch und lebensnah gemeinsam zu dechiffrieren. Besonders die **Hausarbeit** ist ein weiteres wertvolles Werkzeug, um den Prozess auch zuhause zu verdichten und so in der täglichen Lebenswelt mit allen Lebensrollen zu verstärken.

Um die mentale Fähigkeit des Denkens heilsam zu nutzen hat Frankl den Ansatz der **Derefexion** eingeführt, wie auch die der **paradoxen Intervention**, um heilsam provozierend mit befürchteten Symptomen umzugehen. Kennzeichen für die Methode der Derefexion ist das Ignorieren von Symptomen, indem die Aufmerksamkeit von ihnen abgelenkt wird. Viele Symptome entstehen erst dadurch, dass bestimmten Phänomenen übermäßige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Derefexion und paradoxe Intervention zielen nicht auf das emotionale Erleben z.B. von Angst und deren Entstehungsgeschichte ab, sondern will provoziert die Selbsttranszendenz-Fähigkeit der Person provozieren zur Erlangung von Weltoffenheit und Dialogfähigkeit. Später hat dieser Ansatz im Prinzip des **Reframings** seinen Niederschlag gefunden.



## 7.2.3 Systemisch-soziodynamische Orientierung

Systemisch-soziodynamische Ansätze ließen sich in ihrem Menschenbild auch der humanistischen Orientierung zuordnen, jedoch ist in diesen Ansätzen nicht die Einzelperson sondern das soziale System, innerhalb dessen sich der Mensch bewegt (Familie, Paar, Gruppe etc.), im Fokus der Lebens- und Sozialberater. Im Unterschied zu den humanistisch-orientierten Ansätzen, in dem der Fokus der Lebens- und Sozialberater vom Klienten auf das System gerichtet ist, wird bei den systemisch-soziodynamischen Ansätzen der Fokus der Lebens- und Sozialberater vom System auf die Klientin gerichtet. Aus diesem Grund sind jene Ansätze, welche den Fokus der Lebens- und Sozialberatung auf das System gerichtet haben, nicht den humanistisch-existentiellen Ansätzen zugeordnet, sondern in einer eigenen Kategorie zusammengefasst. Bekannte Ansätze systemisch-soziodynamischer Orientierung, aus welchen sich Methoden der Lebens- und Sozialberatung entwickelt haben, sind die Systemische Familientherapie nach Virginia Satir sowie das Neurolinguistische Programmieren NLP nach Grinder und Bandler. Systemisch-soziodynamische Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind in ihrer Beratungsausrichtung zielorientiert.

### Erläuterung: Psychodrama und Soziometrie als Basis der modernen psychosystemische Aufstellungsarbeit

Psychosystemische Aufstellungsarbeit basiert auf den Grundlagen der Soziometrie und des Psychodramas nach dem Wiener Arztes Jakob Levi Moreno und war historisch belegt die Grundlage für die systemische Familienberatung.

Psychodrama als Urform aller Aufstellungsformate visualisiert soziometrisch die Beziehungen von Personen und hilft Handlungen, Gefühle und Probleme mit systemischer Bühnenarbeit - somit Lebensphasen und Lebensrollen - verständlich und veränderbar zu machen. Die Grundlagen des Psychodramas wurde mit den Elementen der Generationenforschung und den Konzepten von Familienordnungen und -bindungen des ungarischen Arztes Iván Böszörnyi-Nagi verbunden und im Verfahren der *Familienrekonstruktion* der Therapeutin Virginia Satir aufgegriffen. In den letzten Jahrzehnten wurde daraus die *psychodramatische Familienaufstellung* entwickelt und in die *Organisations- und Strukturaufstellungen* übergeführt. Die authentische Lehre von Dr. Jakob Levi Moren (jüdischer Chassidismus), verband eine theistische Grundorientierung mit spirituellen modernen Kulturen bzw. Werte sowie Methoden und bildete die Grundlage aller modernen Formate von psychosystemischer Aufstellungsarbeit!



Wissenschaftlich basiert die psychosystemische Aufstellungsarbeit auf den Grundlagen westlicher Psychologie, in Verbindung mit ganzheitlicher Medizin und kybernetischer Systemtheorie! Die Vierte Wiener Schule kultiviert das fachliche sowie kulturelle Erbe Morenos in authentischer Form, um es wirksam in die Zukunft zu führen. Dabei werden in kongenialer Weise neue Erkenntnisse der Anthropologie entwickelt aus dem Quantenbewusstsein mit der moderner Psycho-Neuro-Biologie (PNB) verbunden.

Dazu zählen auch alle Formen herkömmlicher „systemischer Aufstellung“, wodurch soziale Systeme (Mikrosystem „Familie“, Mesosystem „Schule und Betrieben“, Makrosystem „Gesellschaft“) mit den unterschiedlichen zwischenmenschlichen Dynamiken und Kraftquellen (z. B. Macht, Bindung, Konflikte ), über **Symbolbühnen** repräsentierend abgebildet und durch *triadische Prozesse* verändert werden können. Dadurch kann direkt oder indirekt das Verhalten der einzelnen Systemmitglieder heilsam beeinflusst werden. Will man etwas in einem System verändern, muss man die wirkenden Kräfte zuerst erkennen. Die systemische Aufstellung stellt mit Hilfe von Repräsentantinnen (Hilfs Ichs) verschiedene Bestandteile des Systems visuell dar und macht durch deren Reaktion ihre Beziehungen und Kräfteverhältnisse erlebbar. Durch das Erleben werden alle Sinne mit eingeschlossen. Das ermöglicht neue Erkenntnisse und überraschende Lösungsansätze. So wird die Ordnung der Herkunfts-/Ursprungsfamilie – mit ihren Bindung und den Zugehörigkeiten sichtbar gemacht, wie auch Dynamiken und Muster in den gegenwärtigen Familienbeziehungen. Soziogramme wie z.B. das **Genogramm** oder das **Resilogramm** (WRM) finden dabei Anwendung. Dabei wird die Beziehungskompetenz von Menschen sichtbar gemacht und kann heilsam verändert wie auch optimiert werden kann.

**Systemische Arbeit** ist eine Beratungsmethode für Personen und Organisationen, die menschliche Lebenszusammenhänge ressourcenorientiert thematisiert. Klienten können ihr Alltagserleben aus einer distanzierten Perspektive beobachten und reflektieren. Dabei entwickeln sie Fragen zu ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Auch ihre Alltagsinteraktionen werden analysiert, um Muster zu erkennen und Lösungsideen zu entwickeln. Der Perspektivenwechsel hilft, von Problemfokussierungen wegzukommen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. So können Klienten ihre eigene Rolle in Interaktionsprozessen neu wahrnehmen und sich als aktive Mitgestalter erleben (vgl. Andrea E. Nohlen 2009).

**Systemische Familientherapie & -beratung** betrachtet Probleme im Kontext sozialer Beziehungen und der Lebenssituation. Begründet von Virginia Satir, Schülerin von Dr. Jakob Lévi



Moreno, fokussiert diese Therapie- & Beratungsform auf Interaktionen in sozialen Systemen wie Familie oder Partnerschaft. Sie nutzt vorhandene Stärken und ist lösungsorientiert. Systemische Familientherapie und -beratung ist eine eigenständige Beratungsform, abgeleitet von Familien- und Paartherapie. "Systemisches Denken" integriert Ansätze aus verschiedenen Wissenschaftsbereichen. Zu den Methoden zählen spezielle Fragetechniken (zirkuläre und konstruktive Fragen), die Klärung der Klienten Ziele, Rituale, Abschlussinterventionen, Beobachtungsaufgaben, Metaphern, das Stellen von Skulpturen (Familien-, Lösungs-Skulpturen) sowie der Einsatz von Beobachterteams und Teamreflexionen. Die systemische Familienberatung wird als Kurzzeitintervention betrachtet und findet Anwendung bei Einzelpersonen, Paaren, Familien und Gruppen i, in der Supervision, der Mediation sowie in der Organisationsberatung.

#### 7.2.4 Verhaltensmodifizierende Orientierung

Bei den verhaltensmodifizierenden Ansätzen wird das problematische Verhalten der Klienten nicht als Ausdruck oder System eines unbewussten oder bewussten Konfliktes oder Wunsches gesehen, sondern als ein erlerntes Verhaltensmuster, das sich als Reaktion einer bestimmten Situation zeigt. Verhaltensmodifizierende Ansätze versuchen das problematische Verhalten bewusst zu machen und über Lernprozesse dieses Verhalten zu ändern. Die Lebensgeschichte wird als Lerngeschichte betrachtet, in deren Verlauf die Klienten gelernt haben, bei Problemen mit einem bestimmten Verhalten zu reagieren, wobei genau dieses Verhalten nun zu ihrem Problem geworden ist. Verhaltensmodifizierende Ansätze in der Lebens- und Sozialberatung sind in ihrer Beratungsausrichtung zielorientiert.

Die verhaltensmodifizierende Orientierung in der Lebens- und Sozialberatung basiert auf der Annahme, dass problematische Verhaltensweisen nicht primär durch unbewusste Konflikte oder tieferliegende psychische Prozesse gesteuert werden, sondern erlernte Muster sind, die durch bestimmte Situationen ausgelöst werden. Sie hilft Menschen, automatische und problematische Reaktionsmuster bewusst zu erkennen und gezielt neue Verhaltensweisen zu erlernen. Verhaltensmodifizierende Beratungsformate sind besonders wirksam, wenn schnelle, konkrete Veränderungen im Alltag gefragt sind. Sie bieten eine pragmatische und wirksame Alternative zu tiefergehenden, analytischen Beratungsansätzen.

#### Grundannahmen der verhaltensmodifizierenden Orientierung



- **Verhalten ist erlernt und kann auch wieder verlernt werden:** Problematische Verhaltensweisen sind durch Lernprozesse entstanden und können durch gezielte Interventionen verändert werden.
- **Fokus auf das beobachtbare Verhalten:** Im Gegensatz zu tiefenpsychologischen oder humanistischen Ansätzen wird weniger auf die inneren Motive und unbewussten Prozesse geschaut, sondern auf das konkrete Verhalten in bestimmten Situationen.
- **Die Lebensgeschichte als Lerngeschichte:** Erfahrungen aus der Vergangenheit haben bestimmte Reaktionen auf Probleme geformt. Diese gelernten Reaktionen werden oft automatisch wiederholt, auch wenn sie nicht mehr hilfreich sind.
- **Zielorientierte Beratung:** Die Beratung konzentriert sich auf praktische Lösungen und verfolgt einen zielgerichteten Veränderungsprozess.

## Methoden der Verhaltensmodifikation in der Beratung

### ⇒ **Bewusstmachung problematischer Muster**

- Der Klient erkennt durch gezielte Fragen und Reflexion, wie sein Verhalten in bestimmten Situationen abläuft.
- **Beispiel:** Ein Klient reagiert bei Stress mit Rückzug – er lernt zu erkennen, wann und warum er das tut.

### ⇒ **Verstärkerprinzip (Positive und Negative Verstärkung)**

- Durch Belohnung (positive Verstärkung) kann erwünschtes Verhalten gefördert werden.
- Unerwünschtes Verhalten kann durch das Entfernen von Verstärkern reduziert werden.
- **Beispiel:** Jemand, der sich regelmäßig sozial zurückzieht, könnte für aktive soziale Teilhabe belohnt werden.

### ⇒ **Konfrontation und Reizüberflutung (Expositionstherapie)**

- Menschen mit Angstreaktionen lernen, sich schrittweise oder direkt ihren Ängsten zu stellen, um neue Erfahrungen zu machen.
- Beispiel: Eine Person mit Sozialangst könnte gezielt kleine soziale Herausforderungen angehen.

### ⇒ **Selbstmanagement-Techniken**

- Klienten lernen, ihr eigenes Verhalten bewusst zu steuern, indem sie sich Ziele setzen und ihr Verhalten selbst beobachten und anpassen.



- **Beispiel:** Ein Klient mit Prokrastination erstellt einen strukturierten Arbeitsplan und setzt sich kleine Belohnungen.

⇒ **Modellernen (Beobachtungslernen nach Bandura)**

- Menschen lernen nicht nur durch eigene Erfahrungen, sondern auch durch die Beobachtung anderer.
- Beispiel: Ein Klient beobachtet, wie andere Menschen souverän mit Stress umgehen, und übernimmt deren Strategien.

## Verhaltensmodifizierende Orientierung in der Lebens- und Sozialberatung

In der Beratung wird nicht nach tiefen Ursachen geforscht, sondern nach praktischen Veränderungsmöglichkeiten gesucht. Dies geschieht durch:

- **Zielklärung:** Was genau möchte der Klient verändern?
- **Verhaltensanalyse:** Wann und in welchen Situationen tritt das problematische Verhalten auf?
- **Strategien zur Verhaltensänderung:** Welche neuen Reaktionsmuster könnten erlernt werden?
- **Umsetzung im Alltag:** Wie kann das neue Verhalten nachhaltig etabliert werden?

## Beispiel aus der Beratungspraxis (Sokratischer Dialog mit Verhaltensmodifikation)

**Klient (K):** Ich habe das Problem, dass ich in Konfliktsituationen immer klein beigebe, anstatt meine Meinung zu vertreten.

**Berater (B):** Wann genau passiert das? Gibt es typische Situationen?

**K:** Ja, meistens im Beruf, wenn ich mit meinem Chef spreche.

**B:** Und was geht dir in diesem Moment durch den Kopf?

**K:** Ich denke, wenn ich widerspreche, könnte das negative Folgen haben.

**B:** Was wäre eine realistischere Annahme? Hast du jemals erlebt, dass Widerspruch auch positive Auswirkungen hatte?

**K:** Ja, ein Kollege von mir hat einmal klar seine Meinung gesagt, und unser Chef hat das sogar respektiert.

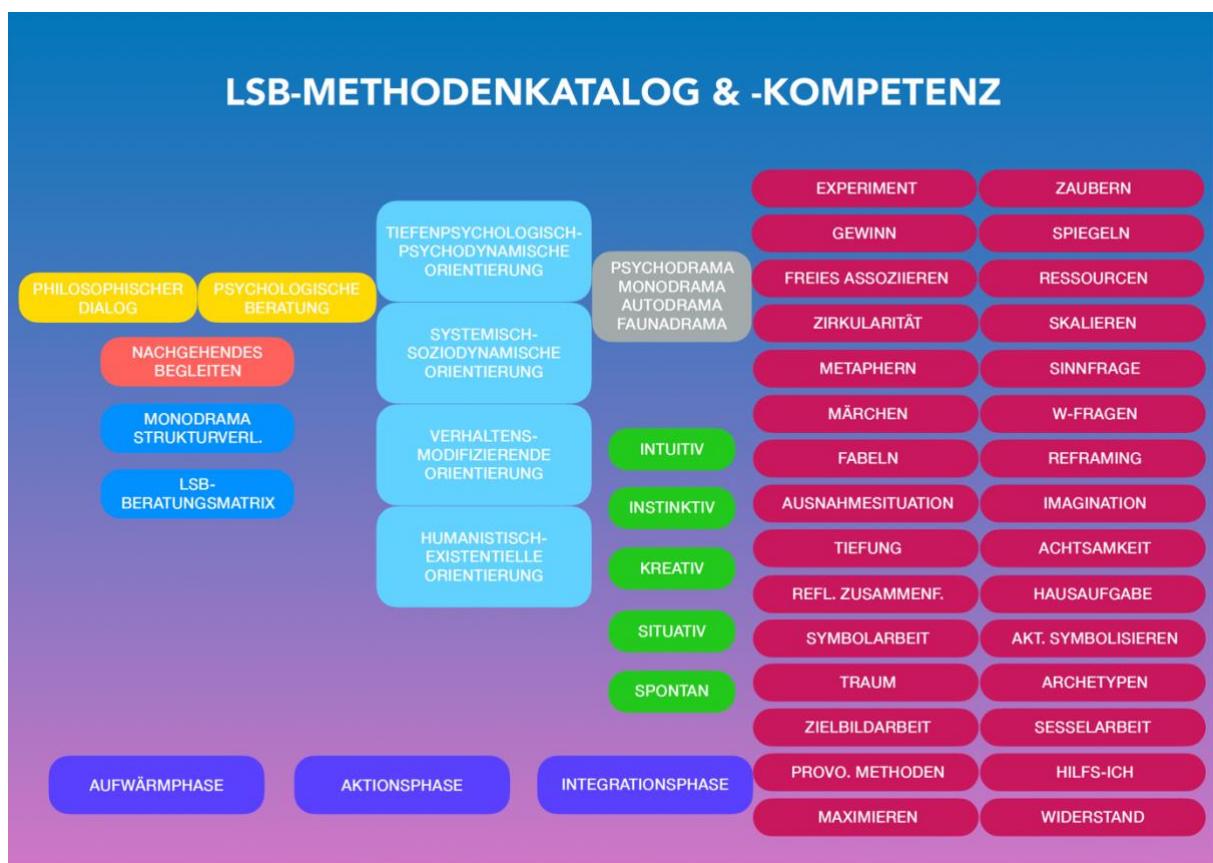
**B:** Was könntest du konkret ausprobieren, um in kleinen Schritten deine Meinung zu vertreten?



**K:** Vielleicht könnte ich anfangen, in weniger kritischen Situationen meine Meinung vorsichtig zu äußern.

**B:** Gute Idee. Wie wäre es, wenn du in der nächsten Besprechung eine kleine Rückfrage stellst, um dich aktiv einzubringen?

**Körper-, Bewegungs-, Atmungs- und Entspannungsorientierte Verfahren**, können je nach Ausrichtung den vier psychologischen Grundorientierungen zugeordnet werden.



Dieses entwickelte Bild von Mag. Janisch zeigt im Überblick kompakt den gesamten LSB Methodenkatalog mit dessen Verbindungen zu den Methoden aller psycho-logischen Schulen, die sich im Rahmen der psychosozialen Beratung entwickelt haben.

### 7.3 LSB – Methoden-Eklektizismus in der vierten Wiener Schule der psychologischen Beratung

- Es gibt keine reinrassige Methodik



- Alle Methoden der Therapie & Beratung sind aus der Geschichte gewachsen, neu zusammengemischt und individuell ausgeformt!
- In der Praxis arbeiten TherapeutInnen & BeraterInnen situativ, instinkтив & kreativ
- Den persönlich modifizierte Methodencocktailmix finden!

Die 4. Wiener Schule für psychologische Beratung ist durch einen eklektischen Ansatz geprägt, der verschiedene psychologische und beraterische Methoden kombiniert. Dieser sogenannte Methodencocktail ermöglicht eine individuell angepasste, klientenzentrierte Beratung, die je nach Bedarf verschiedene therapeutische und beratungswissenschaftliche Ansätze integriert.

- **Der Ekklektizismus als Prinzip der 4. Wiener Schule**

Ekklektizismus bedeutet in diesem Kontext, dass Berater:innen nicht ausschließlich einer bestimmten Schule oder Methode folgen, sondern flexibel auf verschiedene Konzepte zurückgreifen. Das Ziel ist eine maßgeschneiderte Beratung, die:

- situationsangepasst,
- klientenorientiert und
- methodenübergreifend ist.

Die Lebens- und Sozialberatung bedient sich aus unterschiedlichen psychologischer Schulen, Coaching-Techniken und beratungswissenschaftlichen Methoden, um ein optimales Ergebnis für die Klient:innen zu erzielen.

### 7.3.1 Die Hauptströmungen als Orientierungen im Methodencocktail

- Tiefenpsychologische & psychodynamische Ansätze

- Psychodrama nach J. L. Moreno → Rollenspiele, Soziometrie, Monodrama
- Archedrama (Integration von Mythodrama und Archetypen nach Jung)
- Hypno-Psychodrama nach Mag. Harald Georgopoulos Janisch → Kombination aus Hypnose (nach Coué) und Psychodrama
- Analytische Beratung nach C. G. Jung → Archetypen und unbewusste Prozesse



- Systemische Beratung & Soziometrie • Systemische Familienberatung → Aufstellungen, Genogramm-Arbeit
  - Soziometrie nach Moreno → Soziogramme zur Beziehungsanalyse
  - Team- und Gruppenberatung → Gruppendynamische Methoden
- Humanistische Verfahren
  - Gestaltberatung nach Perls → Arbeiten mit dem “Hier und Jetzt”
  - Personenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers → Empathie, Kongruenz und bedingungslose Wertschätzung
  - Logotherapie nach Frankl → Sinsuche als beratender Prozess
- Verhaltenstherapeutische & kognitive Methoden
  - Kognitive Umstrukturierung nach Beck → Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern
  - Positive Psychologie → Stärkung von Ressourcen und Resilienz
  - Lösungsorientierte Kurzzeitberatung nach de Shazer → Fokussierung auf Lösungen statt Probleme
- Hypnoberatung & Tranceinduktion
  - Hypnotherapie nach Milton Erickson → Arbeiten mit dem Unterbewusstsein
  - Autosuggestion nach Emile Coué → Selbsthypnose zur Verhaltensänderung
  - Hypno-Psychodrama → Verbindung von Trance und psychodramatischen Techniken
- Körper- & Achtsamkeitsbasierte Verfahren
  - Körperarbeit & Somatic Experiencing → Verarbeitung von Trauma durch Körperwahrnehmung
  - Achtsamkeitsbasierte Beratung → Integration von Meditationstechniken
- Spiritualität & transpersonale Beratung
  - Existenzielle Beratung → Sinn- und Werteorientierung
  - Spirituelle Krisenberatung → Transzendenz & metaphysische Perspektiven



### 7.3.2 Einsatz des Methodencocktails im Beratungsprozess

#### Phasenmodell der 4. Wiener Schule in Verbindung mit Methoden

Die Beratung folgt einem dynamischen Phasenmodell, in dem verschiedene Methoden je nach Prozessstufe eingesetzt werden.

Phase	Ziel	Mögliche Methoden
<b>Beziehungsaufbau/Rapport</b> Auftragsklärung  Klärung aller W Fragen	Klärung des Anliegens & Setting Explorative Phase Tieferes Verständnis des Problems	Systemische Fragetechniken, Gesprächsführung nach Rogers Psychodrama, Rollenspiel, Genogramm, Aufstellungen
<b>Lösungsentwicklung</b>  Findung von Ressourcen	Entwicklung von Ressourcen und Handlungsoptionen  Ressourcenbaum / – Kuchen	Kognitive Umstrukturierung, mittels psychosystemscher Soziometrie Hypnoberatung,
<b>Umsetzung &amp; Begleitung</b>	Integration neuer Muster im Alltag	Verhaltensmodifizierende Methoden, Resilienztraining  Hausaufgaben
<b>Abschluss &amp; Evaluation</b>	Reflexion der Entwicklung	Psychosystemsche Symbolarbeit, Rituale zur Zielintegration / Stabilisierung und Rückfallprophylaxe

### 7.3.3 Vorteile des eklektischen Ansatzes

- Flexibilität: Methoden werden individuell auf Klient:innen angepasst.
- Ganzheitlichkeit: Kombination von tiefenpsychologischen, kognitiven, systemischen und körperbasierten Verfahren.
- Effektivität: Dynamische Anpassung an verschiedene Beratungsphasen.
- Innovativität: Nutzung neuer integrativer Ansätze wie Hypno-Psychodrama oder Archedrama.



Die 4. Wiener Schule für psychologische Beratung zeichnet sich durch eine ganzheitliche, methodenübergreifende Beratung aus. Der Methodencocktail ermöglicht eine situationsspezifische Beratung, die flexibel, lösungsorientiert und klientenzentriert ist.

## 8. Der psychosoziale Beratungsprozess basierend auf Ö-LSB

Ein strukturierter psychologischer Beratungsprozess bildet die Grundlage für verschiedene Formate wie psychosoziale Beratung, Coaching, Mediation, Supervision, psychosoziale Organisationsberatung und Mentoring. Die Methodenkompetenz in diesen Bereichen orientiert sich in Österreich am Methodenkatalog der Lebens- und Sozialberatung. Dieser Katalog definiert vier Hauptorientierungen:

- Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung
- Humanistisch-existentielle Orientierung
- Systemisch-soziodynamische Orientierung
- Verhaltensmodifizierende Orientierung

Diese Orientierungen bieten den methodischen Rahmen für den Beratungsprozess.

### 8.1 Strukturierter Überblick des Beratungsprozesses

Ein typischer Beratungsprozess gliedert sich in mehrere Phasen, die je nach angewandter Methode und Kontext variieren können:

- **Kontaktaufnahme und Auftragsklärung**

- Erstgespräch: Kennenlernen, Klärung des Anliegens und der Erwartungen des Klienten.
- Zielvereinbarung: Festlegung konkreter Ziele und des Beratungsumfangs.

- **Anamnese, Selbstdiagnose und Analyse**

- Situationsanalyse: Erfassung der aktuellen Situation des Klienten.
- Ressourcen- und Problemidentifikation: Ermittlung von Stärken und Herausforderungen.

- **Interventionsplanung**



- Methodenauswahl: Festlegung geeigneter Methoden basierend auf den vier Orientierungen des Methodenkatalogs.
  - Planung der Vorgehensweise: Entwicklung eines individuellen Interventionsplans.
- **Durchführung der Beratungsinterventionen**
    - Anwendung der Methoden: Einsatz spezifischer Techniken und Übungen.
    - Prozessbegleitung: Kontinuierliche Unterstützung und Anpassung des Vorgehens.
  - **Evaluation und Abschluss**
    - Erfolgskontrolle: Überprüfung der Zielerreichung.
    - Abschlussgespräch: Reflexion des Prozesses und Planung weiterer Schritte.

## 8.2 Detailverlauf des Beratungsprozesses

Im Folgenden wird der Beratungsprozess detaillierter dargestellt, wobei die Phasen und die Anwendung der verschiedenen methodischen Orientierungen berücksichtigt werden:

### Kontaktaufnahme und Auftragsklärung

- **Erstgespräch:**
  - Abklärung der „W-Fragen“: WO? WARUM? WAS? WIE? WIELANGE? WIEVIEL?
  - Begrüßung und Vorstellung: Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre.
  - Anliegen klären: Erfassung des Hauptanliegens des Klienten.
  - Rahmenbedingungen besprechen: Dauer, Frequenz, Kosten und Vertraulichkeit.
- **Zielvereinbarung:**
  - SMART-Ziele definieren: Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert.
  - Erwartungen abgleichen: Sicherstellen, dass Berater und Klient die gleichen Ziele verfolgen.

### Diagnose und Analyse



- Situationsanalyse:
  - Lebensgeschichte erheben: Relevante biografische Daten sammeln.
  - Aktuelle Lebenssituation: Berufliche, soziale und persönliche Aspekte betrachten.
- Ressourcen- und Problemidentifikation:
  - Stärken und Fähigkeiten: Ermittlung der Ressourcen des Klienten.
  - Problemfelder: Identifikation von Bereichen, die Veränderung benötigen.

## Interventionsplanung

- Methodenauswahl:
  - Orientierung an den vier Hauptansätzen:
    - Tiefenpsychologisch-psychodynamisch: Arbeit mit unbewussten Konflikten.
    - Humanistisch-existentielle Orientierung: Förderung von Selbstverwirklichung und persönlichem Wachstum.
    - Systemisch-soziodynamisch: Betrachtung des Klienten im Kontext seiner Systeme (z. B. Familie, Arbeit).
    - Verhaltensmodifizierend: Änderung unerwünschter Verhaltensmuster durch neue Lernprozesse.
- Planung der Vorgehensweise:
  - Festlegung der Methoden: Auswahl spezifischer Techniken (z. B. Rollenspiele, Gesprächstherapie, systemische Aufstellungen).
  - Zeitlicher Ablauf: Erstellung eines Zeitplans für die Interventionen.

## Durchführung der Intervention

- Anwendung der Methoden:
  - Durchführung der geplanten Techniken: Aktive Arbeit an den vereinbarten Themen.
  - Flexibilität bewahren: Anpassung der Methoden bei Bedarf.



- Prozessbegleitung:

- Regelmäßige Reflexion: Gemeinsame Überprüfung des Fortschritts.
- Anpassung des Vorgehens: Bei Bedarf Modifikation des Interventionsplans.

## Evaluation und Abschluss

- Erfolgskontrolle:

- Zielüberprüfung: Bewertung, inwieweit die vereinbarten Ziele erreicht wurden.
- Feedback einholen: Rückmeldung des Klienten zum Beratungsprozess.

- Abschlussgespräch:

- Reflexion des gesamten Prozesses: Was wurde erreicht? Welche Erkenntnisse wurden gewonnen?
- Zukunftsplanung: Empfehlungen für den weiteren Weg des Klienten.

## 8.3 Anwendung in verschiedenen Beratungsformaten

Die oben beschriebene Struktur kann flexibel an verschiedene Beratungsformate angepasst werden:



Bild: Janisch, Wirtschaftskammer Wien Vgl. <https://www.viertewienerschule.at>

#### Unterschiede:

	Supervision	Coaching	Beratung
Zielsetzung	Reflexion beruflicher Praxis, Verbesserung der Arbeitsbeziehungen, Förderung der persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung	Erreichen von konkreten Zielen, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Erweiterung des Handlungsspielraums	Klärung von Problemen, Krisenintervention, Entscheidungsfindung, Unterstützung bei Veränderungen
Zielgruppe	Hauptzielgruppe: Berater, Therapeuten, Pädagogen, Sozialarbeiter. Weitere Zielgruppen: Führungskräfte, Mitarbeiter in sozialen Arbeitsfeldern	Führungskräfte, Mitarbeiter in Unternehmen   Menschen in allen Lebensrollen	Alle Menschen, die Unterstützung in beruflichen oder privaten Lebensbereichen benötigen Lebensrollenmanagement
Settings I Methoden	Einzel- oder Gruppensupervision, Fallbesprechung, kollegiale Beratung, Selbsterfahrung	Einzelcoaching, Gruppentraining, Zielsetzung, Feedback, Übungen	Gesprächsführung, Analyse, Information, Beratung, Vermittlung Casemanagement
Dauer	Langfristiger Prozess, meist über mehrere Monate oder Jahre	Kurzfristiger Prozess, meist über einige Wochen oder Monate	Kurz- oder langfristiger Prozess, je nach Bedarf   Auftragspolarstern
Fokus	Vergangenheit: Reflexion von Erlebtem, Gegenwart: Analyse von aktuellen Herausforderungen, Zukunft: Entwicklung neuer Handlungsansätze	Zukunft: Zielsetzung, Handlungsplanung, Ressourcenaktivierung   Optimierungsprozesse auf Grundlage vergangener Erfahrungen	Vergangenheit: Biografiearbeit Gegenwart: Problemlösung, Entscheidungsfindung, Unterstützung bei Veränderungen Zukunftsplanung in allen Lebensrollen
Rolle des Beraters	Moderator, Prozessbegleiter, Spiegel der Handlungen	Coach, Trainer, Sparringspartner	Experte, Ratgeber, Psychoedukator
Anwendungsbereiche	Sozialarbeit, Pädagogik, Therapie, Seelsorge, Unternehmen I Soziales & Wirtschaft I Beruf	Wirtschaft, Unternehmen, Führungskräfteentwicklung, Personalentwicklung	Alle Lebensbereiche, beruflich und privat

Vgl. Janisch Skriptum „Psychosoziale Organisationsberatung“ (2023)



## 8.4 Beratungsthemen in der psychosozialen Beratung im Kontext der österreichischen Lebensberatung mit psychologischer Beratungskompetenz

Die folgende Aufzählung ist dem Tätigkeitskatalog der österreichischen Lebens- und Sozialberatung entnommen und beschreibt den gesamten Lebenszyklus eines Menschen zwischen dem ersten und letzten Atemzug einer Person. Deshalb sprechen wir in der Lebensberatung von Tätigkeitsfeldern im Leben eines Meschens zwischen Wiege und Bahre.

Vgl. <https://www.wko.at/wien/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/taetigkeitskatalog-gewerbe-lebens-sozialberatung>

In der folgenden Strukturierung werden die konkreten Themenfelder in den diversen Altersphasen abgebildet, um den Bereich der Familienberatung zwischen Erziehungsberatung und Gerontoberatung bis zur Strebegleitung aufgelistet.

### Beratungsbereiche in der pränatalen Phase & Geburt

- Pränatale Beratung (Begleitung werdender Eltern)
- Schwangerschaftskonfliktberatung
- Geburtsvorbereitung und Ängste
- Psychosoziale Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Beratung bei pränatalen Diagnosen

### Beratungsbereiche in der frühen Kindheit (0–6 Jahre)

- Eltern-Kind-Bindung und frühkindliche Entwicklung
- Schlaf-, Ernährungs- und Erziehungsberatung
- Beratung bei Regulationsstörungen (Schreikinder, Essverhalten)
- Unterstützung für Eltern bei besonderen Bedürfnissen des Kindes
- Trennungs- und Scheidungsberatung mit Fokus auf Kleinkinder

### Beratungsbereiche in der Kindheit & im Schulalter (6–12 Jahre)

- Schulreife und Schulerfolg
- Mobbingprävention und -bewältigung
- Lern- und Leistungscoaching



- Förderung von sozialen Kompetenzen
- Bewältigung familiärer Krisen (Scheidung, Verlust, Umzug)
- Umgang mit Ängsten und Selbstwertstärkung

## Beratungsbereiche in der Pubertät & Adoleszenz (12–18 Jahre)

- Identitätsentwicklung und Selbstfindung
- Sexualpädagogische Beratung
- Konfliktlösung in der Familie
- Suchtprävention und Risikoverhalten
- Zukunfts- und Berufsberatung
- Digitale Medien und psychosoziale Auswirkungen
- Krisenintervention bei Suizidgedanken

## Beratungsbereiche für junge Erwachsene (18–30 Jahre)

- Berufseinstieg und Karriereplanung
- Studien- und Ausbildungsberatung
- Selbstwert und Persönlichkeitsentwicklung
- Partnerschaft, Liebe, Sexualität
- Umgang mit Leistungsdruck und Stressmanagement
- Entscheidungsfindung in Lebensfragen
- Psychosoziale Beratung bei Identitäts- und Sinnkrisen

## Beratungsbereiche im Erwachsenenalter (30–50 Jahre)

- Berufliche Neuorientierung und Work-Life-Balance
- Ehe-, Familien- und Paarberatung
- Krisenintervention bei Burnout und Erschöpfung
- Umgang mit psychischer Belastung und Stressbewältigung
- Beratung bei Kinderwunsch, Elternschaft und Erziehung
- Beratung zu Trennung, Scheidung und Patchwork-Familien
- Spirituelle Beratung und Sinnfindung

## Beratungsbereiche in der Reifephase & Midlife-Crisis (50–65 Jahre)



- Reflexion von Lebenszielen und Neuorientierung
- Psychosoziale Beratung in den Wechseljahren
- Ehe- und Partnerschaftsberatung für langjährige Beziehungen
- Beratung bei Auszug der Kinder (Empty-Nest-Syndrom)
- Bewältigung von Verlusten (Eltern, Partner, Gesundheit)
- Altersgerechte Lebensgestaltung und Sinnfindung
- Karriere-Ende und Vorbereitung auf den Ruhestand

## Beratungsbereiche im Seniorenalter & Lebensabend (65+ Jahre)

- Psychosoziale Beratung zur Pensionierung
- Umgang mit körperlichen und geistigen Veränderungen
- Trauer- und Verlustbewältigung
- Einsamkeit und soziale Integration im Alter
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Akzeptanz des Älterwerdens und Lebensrückblick
- Vorbereitung auf den Lebensabschluss und Sterbebegleitung

## Beratungsbereiche in der letzten Lebensphase & Sterbebegleitung

- Psychosoziale Begleitung in der Palliativphase
- Sterbebegleitung und Unterstützung für Angehörige
- Spiritualität und Abschiedsgestaltung
- Ethische Fragen am Lebensende
- Trauerbegleitung für Hinterbliebene
- Reflexion des gelebten Lebens

## Die Themenfelder der Lebensberatung im Kontext der WKO-Expertenliste zu den Themen:

- Trauerbegleitung
- Supervision
- Stress- & Burnout Prävention
- Sexualberatung
- Paarberatung



- Familienberatung

Vgl. <https://www.lebensberater.at/expertinnenpool>

## 8.5 Beratungserfolg - Was kann ein Prozess bewirken?

Psychosoziale Beratung hat in verschiedenen Lebensphasen und -situationen nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen. Untersuchungen zeigen, dass solche Beratungsangebote effektiv zur Verbesserung des Kohärenzgefühls, zur Reduzierung psychischer Belastungen sowie zur Steigerung der Lebens- und Studienzufriedenheit beitragen können.

Ein zentraler Wirkfaktor in der Beratung ist die Qualität der Beziehung zwischen Berater und Klient. Ein erfolgreiches Arbeitsbündnis, in dem sich Klienten verstanden und respektiert fühlen, trägt maßgeblich zum Beratungserfolg bei. Studien zufolge machen solche Beziehungsfaktoren etwa 30% des Therapieerfolgs aus.

Zudem spielt die Anpassung der Beratungsmethoden an die individuellen Bedürfnisse und Erwartungen der Klienten eine wichtige Rolle. Wenn die eingesetzten Techniken und Modelle als hilfreich und passend empfunden werden, erhöht dies die Wirksamkeit der Beratung signifikant.

Insgesamt belegen diese Forschungsergebnisse, dass psychosoziale Beratung einen wertvollen Beitrag zur Bewältigung von Lebenskrisen und zur Förderung der persönlichen Entwicklung leistet.

## 8.6 Die Beratungsphasen nach Annette Nottebaum (2021)

Abbildung eines sinnvollen Beratungsverlaufes in fünf Phasen:



Fotorechte: Annette Nottebaum



## 1. Phase: Erstgespräch und Vertragsabschluss

In dieser Phase geht es um den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Berater:in und Klient:in.

- Klärung des Anliegens und der Erwartungen
- Vorstellung des Beratungsansatzes und der Methoden
- Definition von Rahmenbedingungen (Dauer, Kosten, Vertraulichkeit)
- Aufbau einer tragfähigen Arbeitsbeziehung

## 2. Phase: Standortbestimmung und Analyse der Ausgangssituation

Diese Phase dient der umfassenden Erfassung der aktuellen Lebenssituation der Klient:in.

- Erhebung der zentralen Problematik und ihrer Ursachen
- Identifikation von Ressourcen und bisherigen Lösungsversuchen
- Analyse der sozialen, emotionalen und psychischen Einflussfaktoren
- Gemeinsame Formulierung realistischer Ziele

## 3. Phase: Entwicklung von Perspektiven und Handlungsoptionen

Hier werden konkrete Lösungswege und neue Perspektiven erarbeitet.

- Entwicklung individueller Lösungsstrategien
- Erarbeitung neuer Denkmuster und Verhaltensweisen
- Förderung von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung
- Entscheidung für eine oder mehrere Handlungsoptionen

## 4. Phase: Begleitung der Umsetzung

Die geplanten Strategien und Lösungen werden im Alltag erprobt und reflektiert.

- Unterstützung bei der Anwendung neuer Strategien
- Reflexion von Fortschritten und Herausforderungen
- Anpassung der Strategien bei Bedarf
- Förderung von Motivation und Durchhaltevermögen



## 5. Phase: Überprüfung der Zielerreichung

Die Beratung wird mit einer Evaluation abgeschlossen.

- Rückblick auf die gesamte Beratung
- Bewertung der erreichten Ziele
- Reflexion über persönliche Veränderungen
- Besprechung weiterführender Schritte (z. B. Nachbetreuung)

Diese Struktur stellt sicher, dass psychosoziale Beratung systematisch, lösungsorientiert und individuell angepasst abläuft.

Vgl. <https://www.coaching-entwicklung.com/beratungsprozess-coaching/>

## 8.7 Beratungsrückblick als Prozessfeedback bezogen auf die Berater:innen-Klient:innen Beziehung und dem Drei-Fach-Kontakt aus der Gestaltpsychologie

Die Evaluierung und Reflexion von Beratungsprozessen sind wesentliche Bestandteile der professionellen psychosozialen Beratung. Sie erfolgen auf zwei Ebenen:

- Beratungsrückblick – Reflexion zwischen Berater:in und Klient:in
- Supervision – Reflexion aus einer professionellen Metaperspektive

### 8.7.1 Einschub: Drei-Fach-Kontakt

Der Fachbegriff “Drei-Fach-Kontakt” stammt aus der Gestaltpsychologie und wird insbesondere in der Gestalttherapie und psychosozialen Beratung verwendet. Er beschreibt die drei wesentlichen Beziehungsebenen, die im Beratungsprozess zwischen Berater:in und Klient:in existieren.

#### Die drei Ebenen des Fachkontakte zwischen Berater:in und Klient:in

- Kontakt mit sich selbst (Intra-Personaler Kontakt)
  - Der Klient erfährt und reflektiert seine inneren Prozesse, Emotionen, Gedanken und Bedürfnisse.



- In der Beratung wird dies durch Methoden wie Achtsamkeit, Selbstreflexion und Körperwahrnehmung gefördert.
- Ziel: Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung eigener innerer Muster.
- Kontakt mit dem Gegenüber (Inter-Personaler Kontakt)
  - Die Beziehung zwischen Berater:in und Klient:in steht im Mittelpunkt.
  - Dabei spielen Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse eine Rolle.
  - Kommunikation, Empathie und aktives Zuhören fördern diesen Kontakt.
  - Ziel: Ein wertschätzender und authentischer Austausch, der Veränderung ermöglicht.
- Kontakt mit der Umwelt (Trans-Personaler Kontakt)
  - Der Klient erlebt sich in seinem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld.
  - Themen wie Rollenbilder, soziale Integration, familiäre Dynamiken und Werte werden reflektiert.
  - Auch existenzielle und spirituelle Fragen können eine Rolle spielen.
  - Ziel: Entwicklung eines bewussten und selbstbestimmten Umgangs mit der Umwelt.

## Anwendung im Beratungskontext

- Der Drei-Fach-Kontakt wird als diagnostisches Modell genutzt, um festzustellen, wo Blockaden oder Schwierigkeiten bestehen.
- In der psychosozialen Beratung hilft das Modell, den Klienten in allen drei Bereichen zu stärken.
- Gestalttherapeutische Techniken wie Dialogarbeit, Rollenspiele oder kreative Methoden unterstützen die Integration dieser drei Ebenen.

Dieses Konzept ist besonders hilfreich, um Selbstwahrnehmung, Beziehungskompetenz und gesellschaftliche Integration in der psychosozialen Beratung gezielt zu fördern.

Vgl. „Gestalt Therapy: The Basics“ – Dave Mann 2024



## 8.7.2 Beratungsprozessrückblick (Klient:in – Berater:in)

Nach Abschluss eines Beratungsprozesses erfolgt eine gemeinsame Reflexion zwischen Berater:in und Klient:in. Diese Phase dient dazu, die Wirksamkeit der Beratung zu analysieren, erreichte Ziele zu bewerten und gegebenenfalls offene Themen für zukünftige Prozesse festzuhalten.

### Methoden und Fragestellungen:

- Erreichte Ziele:

- Welche Ziele wurden erreicht?
- Welche Veränderungen haben sich für die Klient:in ergeben?
- Welche Strategien haben besonders gut funktioniert?

- Beratungsprozess:

- Wie wurde die Zusammenarbeit erlebt?
- Waren die angewandten Methoden hilfreich?
- Gab es Phasen, die als besonders herausfordernd oder unterstützend empfunden wurden?

- Nachhaltigkeit & Weiterentwicklung:

- Welche Erkenntnisse und Werkzeuge bleiben langfristig nützlich?
- Welche Schritte sind weiterhin notwendig?
- Bedarf es einer Anschlussberatung oder anderer Unterstützungsangebote?

- Instrumente zur Evaluierung:

- Reflexionsgespräche
- Fragebögen zur Selbsteinschätzung
- Skalierungsfragen (z. B. "Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie sehr hat die Beratung geholfen?")
- Tagebuch oder Lerntagebuch



### 8.7.3 Supervision – Reflexion aus professionellen Metaebene

Die Supervision ist eine strukturierte Reflexion des Beratungsprozesses mit einer externen Fachperson (Supervisor:in). Dabei steht die Qualitätssicherung und persönliche Weiterentwicklung der Berater:in im Fokus.

- Akteure in der Supervision:

- Supervisor:in → Externe Fachkraft, die den Reflexionsprozess leitet
- Supervisand:in → Die beratende Fachkraft, die die eigene Praxis reflektiert
- Der Beratungsprozess → Fallbezogene oder allgemeine Reflexion der Beratungspraxis

- Ziele der Supervision:

- Reflexion des professionellen Handelns
- Verbesserung der Beratungsqualität
- Identifikation von Herausforderungen und blinden Flecken
- Selbstfürsorge und Stressmanagement für die beratende Person
- Entwicklung neuer Lösungsstrategien
- Ethik und professionelle Grenzen klären

- Methoden der Supervision:

1. Fallsupervision – Analyse spezifischer Beratungsfälle

- Reflexion der angewandten Methoden
- Umgang mit herausfordernden Klient:innen
- Lösungsmöglichkeiten und alternative Interventionsstrategien

2. Teamsupervision – Reflexion in Gruppen

- Kollegialer Austausch über Beratungserfahrungen
- Identifikation gemeinsamer Herausforderungen
- Entwicklung teamübergreifender Lösungen

3. Selbsterfahrungsorientierte Supervision



- Reflexion eigener Emotionen und Übertragungsprozesse
- Erkennen eigener Muster und blinder Flecken
- Abgleich persönlicher Werte mit professioneller Praxis
- Typische Reflexionsfragen in der Supervision:
  - Welche Dynamiken waren in der Beratung spürbar?
  - Wie hat sich meine eigene Haltung auf den Prozess ausgewirkt?
  - Wo gab es Widerstände oder Blockaden?
  - Welche professionellen oder ethischen Fragestellungen sind entstanden?
  - Was habe ich aus diesem Beratungsprozess für meine Praxis gelernt?

#### **8.7.4 Zusammenfassung: Evaluierung & Reflexion als Qualitätsmerkmal**

Die regelmäßige Reflexion von Beratungsprozessen – sowohl mit Klient:innen als auch im Rahmen der Supervision – trägt wesentlich zur Qualitätssicherung und persönlichen Weiterentwicklung bei. Während der Beratungsrückblick hilft, den Erfolg für die Klient:innen zu messen, ermöglicht die Supervision eine professionelle Meta-Analyse der eigenen Beratungsarbeit. Beide Ebenen sind essenziell für eine nachhaltige und wirkungsvolle psychosoziale Beratung.

### **9. Dokumentation des Beratungsprozesses**

Die Dokumentation in der psychosozialen Beratung dient mehreren Zwecken: Sie hilft bei der Fallverfolgung, unterstützt die Qualitätssicherung und ermöglicht eine professionelle Reflexion des Beratungsprozesses. Ein optimiertes anonymisiertes Beratungsprotokoll gewährleistet dabei Datenschutz und Struktur, um den Beratungsprozess effizient zu dokumentieren.

#### **9.1 Wesen der Dokumentation in der psychosozialen Beratung**

Die Dokumentation ist eine systematische Erfassung von relevanten Informationen über den Beratungsverlauf. Sie dient:

- Der Nachvollziehbarkeit des Prozesses für Berater:innen
- Der Vermeidung von Wiederholungen und Redundanzen
- Der strukturierten Reflexion zur Qualitätssicherung



- Der Überprüfung der Zielerreichung im Beratungsverlauf
- Der rechtlichen Absicherung, falls erforderlich

## 9.2 Formen der Dokumentation

- Beratungsprotokolle (prozessbezogene Dokumentation)
  - Verlaufsprotokolle: Beschreibung der wichtigsten Themen und Entwicklungen
  - Kurzprotokolle: Stichwortartige Erfassung von Hauptpunkten
  - Gesprächsprotokolle: Wörtliche oder zusammenfassende Mitschriften
- Anonymisierte Fallberichte (analytische Dokumentation)
  - Dienen zur wissenschaftlichen Reflexion oder Supervision
  - Enthalten keine personenbezogenen Daten
  - Fokus auf Methodeneinsatz und Fallverlauf
- Digitale Dokumentation
  - In geschützten Datenbanken gespeichert
  - Strukturierte Fallakten für langfristige Betreuung

## 9.3 Bedeutung der Dokumentation

Die systematische Dokumentation unterstützt:

- Effektive Planung der Beratungssitzungen
- Supervision und Fallbesprechungen
- Evaluation und Qualitätskontrolle
- Wissenschaftliche Analyse und Forschung

Eine anonymisierte Dokumentation ist dabei essenziell, um die Vertraulichkeit zu gewährleisten.

## 9.4 Struktur eines optimierten anonymisierten Beratungsprotokolls

- Allgemeine Informationen (ohne personenbezogene Daten)



- Fallnummer oder Pseudonym: (z. B. "Klient:in A")
  - Beratungskontext: Einzel-, Paar-, Familien- oder Teamberatung
  - Datum der Sitzung: (ohne Namenszuordnung)
- Anliegen & Ziele
    - Anlass der Beratung: Erster Kontakt oder Folgetermin?
    - Hauptthemen: (z. B. Beziehungskonflikt, Stressbewältigung)
    - Zielsetzung: Was möchte die Klient:in erreichen?
  - Verlauf der Sitzung
    - Kurzbeschreibung der besprochenen Inhalte
    - Angewandte Methoden: (z. B. Rollenspiel, Aufstellung, Gesprächsführung)
    - Reaktionen & Erkenntnisse der Klient:in
  - Evaluation & Reflexion
    - Veränderungen zum letzten Gespräch
    - Offene Fragen und nächste Schritte
    - Selbstreflexion des Beraters/der Beraterin
  - (5) Zusammenfassung & weitere Maßnahmen
    - Empfohlene Übungen oder Hausaufgaben für Klient:in
    - Geplante Themen für die nächste Sitzung

## Fazit: Optimierung der Beratungsprotokolle

Ein gut strukturiertes anonymisiertes Beratungsprotokoll fördert eine effiziente, professionelle und datenschutzkonforme Dokumentation. Durch klare Strukturierung und Reflexion kann die Qualität der Beratung optimiert und nachhaltig gesichert werden.



## 9.5 Dokumentation des Beratungsprozesses - Erstgespräch

 <b>LEBENSBERATUNG</b>	 <b>WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN</b> Personenberatung & Persönlichkeitsentwicklung	 <b>LEBENSBERATUNG</b>	 <b>WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN</b> Personenberatung & Persönlichkeitsentwicklung
<h2>BERATUNGSPROTOKOLL ERSTGESPRÄCH</h2> <p>KlientIn: Protokoll-Nr.: Dauer:</p> <p>Datum: Sitzungs-Nr.:</p> <p>Thema KlientIn, Anliegen/Problem/Geschichte:</p> <p>Was hat er/sie bereits versucht?</p> <p>Was war hilfreich?</p> <p>Veränderungen vor der 1. Sitzung, nachdem der Erstkontakt stattfand:</p>		<p>Einschätzung der Bereitschaft zu arbeiten: Selbsteinschätzung KlientIn:</p> <p>Einschätzung BeraterIn:</p> <p>Zielformulierung (was soll sich ändern):</p> <p>Ausnahmen (Zeiten, in denen das Problem nicht auftritt oder nicht so belastend verspürt wird):</p> <hr/> <p style="text-align: right;">Unterschrift</p>	

## **9.6 Dokumentation des Beratungsprozesses – Beratungsverlauf bis zum Endgespräch**

Lebens- und Sozialberatung <b>WKO</b>		Ausbildungsinstitut
HOU 144 DE 16		
<b>Protokoll Beratungsgespräch</b>		
Im Rahmen der Ausbildung zur Dipl. Lebens- und Sozialberatung (Psychologische Beratung)		
Lfd. Protokollnummer	34	Kennung KlientIn
Datum	04.07.2021	Anzahl AE
Beginn	Ende	
Name LSB I.A.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Anliegen, Thema, Zielableitung</b>		
Thema VS möchte gerne, um Thema „Stressbelastung“ herum: Verhältnisse mit Vater sehr unzufrieden, wünscht, dass geprüft wird, ob es sich dabei um eine Mutter-Kind-Beziehung handelt, welche die Probleme hervorruft, und ob es sich um eine Mutter-Vater-Beziehung handelt, welche die Probleme hervorruft, mit dem Kind ebenfalls keine Probleme hat.		
Zielableitung: Ich will das Thema „Mutter-Kind-Beziehung“ auch hier klären.		
<b>Verlauf, Maßnahmen, Interventionen</b>		
Beratungskette - Kleiner Test und Testfall, Muster, Vater - kein V - Sich selbst Mutter in Testfall, E - Test fall keinen Mutter		
Pläne - Graphen		
- reagiert - was ist es eigentlich? - was ist es eigentlich? - was ist es eigentlich?		
- zeigt - was ist es eigentlich? - was ist es eigentlich?		
Zielerreicherung, future pace		
Neue Verarbeitung (Geschichtenerstellung) - Geschichtenerstellung - Wiederholung - Wiederholung - Wiederholung - Wiederholung		
- Ich habe jetzt aufgezeigt, wie es mir gelungen ist, meine Probleme zu bearbeiten, habe gezeigt, wie es mir gelungen ist, meine Probleme zu bearbeiten.		
Bridging - Präsentation		
A		
HARSHMAN BERATUNG MÜNCHEN		
12.01.2018	Protokollierte Beratungseinheiten: Zur Erreichung sind mindestens 100 protokollierte Beratungseinheiten vorzulegen (davon mindestens fünf Erstgesprächsprotokolle und Prozessprotokolle über zwei abgeschlossene Beratungen).	
35	Lebens- und Sozialberatung <b>WKO</b>	
Ausbildungsinstitut		
HOU 144 DE 16		
<b>Protokoll Beratungsgespräch</b>		
Im Rahmen der Ausbildung zur Dipl. Lebens- und Sozialberatung (Psychologische Beratung)		
Lfd. Protokollnummer	35	Kennung KlientIn
Datum	05.07.2021	Anzahl AE
Beginn	17.00 Uhr	Ende
Name LSB I.A.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>Anliegen, Thema, Zielableitung</b>		
Bei Rezession und Mietpreisverfall öffnet die Stimmung wieder auf zuversichtlich. Tritt mir dann wieder unsicherheit.		
<b>Verlauf, Maßnahmen, Interventionen</b>		
- Vergleich Sub-situationalität (Situations- u. (P)ersonal- Einstellung der unterschiedl. Regel- & Instanzen bei (E) -> (P) (Bspd. von Alf. kann nicht -> (E))		
- Findet es wichtig eine andere Perspektive? Sicheres Gefühl -> Change M. Story Situations mit (Sub-)situationaler Perspektive		
Zielerreicherung, future pace		
Oko-Clef -> Situation mit Alf in Zukunft. Kleert gern immer weiter, also dann, ohne Struktur Perspektiv.		
A		
HARSHMAN BERATUNG MÜNCHEN		
12.01.2018	Protokollierte Beratungseinheiten: Zur Erreichung sind mindestens 100 protokollierte Beratungseinheiten vorzulegen (davon mindestens fünf Erstgesprächsprotokolle und Prozessprotokolle über zwei abgeschlossene Beratungen).	



## 10. Überblick der unterschiedlichsten psychosozialen Beratungsformate hinsichtlich Einzelberatung, Paarberatung, Familienberatung, Team- & Gruppenberatungen

### 10.1 Monodrama – Einzelberatung

Das Monodrama ist eine Form der Einzelberatung, die besonders aus dem Psychodrama nach Moreno abgeleitet ist. Hier wird der Klient durch imaginative und szenische Methoden unterstützt, persönliche Themen zu reflektieren und Lösungen zu entwickeln.

- Merkmale & Methoden:

- Individuelle Problembearbeitung: Fokus auf persönliche Entwicklung, Selbstreflexion und Veränderung
- Rollenarbeit: Der Berater übernimmt verschiedene Rollen, um Interaktionsmuster zu spiegeln
- Symbolische Stellvertretung: Arbeiten mit Stühlen, Objekten oder Imaginationstechniken
- Gestaltung von inneren Dialogen: Konfrontation mit eigenen Mustern und Ressourcenaktivierung
- Anwendung in: Lebenskrisen, Trauma, Selbstwertproblemen, Entscheidungsfindung

- Einsatzgebiete:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Burnout-Prävention
- Trauma- und Krisenintervention
- Berufliche Orientierung

### 10.2 Paarberatung

Die Paarberatung unterstützt Paare in ihrer Beziehung, indem Konflikte reflektiert, Kommunikationsmuster analysiert und Lösungen erarbeitet werden.

- Merkmale & Methoden:

- Systemische Ansätze: Betrachtung der Beziehung als eigenes System



- Kommunikationsmodelle: Gewaltfreie Kommunikation (GFK), aktives Zuhören, Spiegeltechnik
  - Rollenspiele & Perspektivwechsel: Simulation schwieriger Gespräche
  - Konfliktbearbeitung: Aufdeckung destruktiver Muster und Erarbeitung neuer Strategien
  - Sexualberatung: Unterstützung bei Intimitätsproblemen
  - Zielorientierung: Definition gemeinsamer Zukunftsperspektiven
- 
- Einsatzgebiete:
    - Paarkonflikte und Kommunikationsprobleme
    - Affären & Vertrauensverlust
    - Entscheidungshilfe (Trennung oder Neubeginn)
    - Vereinbarkeit von Familie und Beruf

## 10.3 Familienberatung

Die Familienberatung arbeitet mit mehreren Mitgliedern einer Familie, um intergenerationale Konflikte, Rollenverteilungen und Kommunikationsstrukturen zu reflektieren und positiv zu verändern.

- Merkmale & Methoden:
  - Systemische Familienaufstellung: Visualisierung der Dynamiken innerhalb der Familie
  - Genogramm-Arbeit: Analyse generationsübergreifender Muster
  - Narrative Methoden: Gemeinsame Erzählungen zur Klärung von Familienkonflikten
  - Lösungsfokussierte Ansätze: Entwicklung neuer Handlungsoptionen
  - Ressourcenorientierte Beratung: Stärken der Familie werden herausgearbeitet
  - Mediationstechniken: Vermittlung zwischen Familienmitgliedern
  
- Einsatzgebiete:
  - Erziehungsprobleme und Pubertätskonflikte
  - Trennung und Patchwork-Familien
  - Pflege und Betreuung von Angehörigen
  - Geschwisterkonflikte



## 10.4 Team- und Gruppenberatung

Diese Beratungsform richtet sich an Gruppen oder Teams in Unternehmen, sozialen Organisationen oder therapeutischen Kontexten.

- Merkmale & Methoden:

- Gruppendynamische Prozesse analysieren und nutzen
- Soziometrische Aufstellungen: Beziehungen und Positionen innerhalb der Gruppe visualisieren
- Teambuilding & Konfliktmanagement: Förderung eines positiven Gruppenklimas
- Ressourcenaktivierung: Nutzung kollektiver Stärken für Problemlösungen
- Coaching-Elemente: Förderung von Führungskompetenzen
- Psychodramatische Gruppenarbeit: Rollenspiele zur Bearbeitung von Herausforderungen

- Einsatzgebiete:

- Betriebliches Coaching (Mitarbeiterführung, Teamentwicklung)
- Supervision für Fachkräfte in psychosozialen Berufen
- Konfliktlösung in Organisationen
- Gruppentherapie & Selbsthilfegruppen

### Überblick der unterschiedlichen Settings

Beratungsmodell Fokus Hauptmethoden Einsatzgebiet

Beratungsmodell	Fokus	Kernmethoden	Einsatzbereiche
<b>Monodrama</b> (Einzelberatung)	Selbstreflexion & individuelle Probleme Imagination	Imagination, Rollenarbeit, Gestalttechniken	Persönlichkeitsentwicklung , Trauma, Burnout
<b>Paarberatung</b>	Beziehungsdynamiken & Kommunikation	Systemische Ansätze, Rollenspiele, Mediation	Rollenspiele, Mediation Paarkonflikte, Affären, Sexualberatung
<b>Familienberatung</b>	Familiäre Interaktionen & Rollenverteilung	Familienaufstellung , Genogramm, Konfliktlösung	Erziehung, Trennung, Patchwork-Familien



<b>Team-/ Gruppenberatung</b>	Gruppendynamik & Zusammenarbeit	Soziometrie, Teambuilding, Coaching	Unternehmen, soziale Gruppen, Konfliktmanagement
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------

Jedes dieser Beratungsmodelle hat seine eigenen Methoden und Anwendungsbereiche, die je nach Bedarf individuell angepasst werden können.

## 11. Die Auftragserklärung im Prozesse einer psychosozialen Beratung

Die Auftragsklärung ist eine essenzielle Phase im Beratungsprozess, in der der Rahmen der Beratung festgelegt wird. Sie dient der Abstimmung zwischen Berater:in und Klient:in hinsichtlich der Ziele, Erwartungen und Methoden der Beratung. Eine sorgfältige Auftragsklärung schafft Transparenz, stärkt das Arbeitsbündnis und ermöglicht eine flexible Anpassung an den Beratungsverlauf.

### 11.1 Ebenen der Auftragsklärung

- Formale Auftragsklärung

Hier werden die Rahmenbedingungen und vertraglichen Aspekte der Beratung definiert:

- Dauer und Häufigkeit der Sitzungen
- Kosten und Zahlungsmodalitäten
- Vertraulichkeit und Datenschutz
- Rollenverteilung und Verantwortlichkeiten

- Inhaltliche Auftragsklärung

Neben den formalen Aspekten geht es um die Definition des Beratungsthemas und der Zielsetzung.

- Was bringt den Klienten in die Beratung?
- Welche Veränderung wird angestrebt?



- Welches Setting ist angemessen? (Einzelberatung, Paarberatung, Mediation, Supervision, Teamberatung etc.)
- Welche Methoden können unterstützend eingesetzt werden?
- Flexibilität im Prozess:

Die initiale Zielsetzung dient als Orientierungshilfe, ist aber nicht starr. Viele Klient:innen erkennen im Verlauf der Beratung, dass ihr eigentliches Anliegen tiefer liegt oder sich verändert.

## 11.2 Die Bedeutung der Auftragsklärung in Krisensituationen

In akuten Krisen ist eine schnelle, situationsangepasste Auftragsklärung notwendig. In diesen Fällen kann die Beratung als Krisenintervention erfolgen:

- Fokus auf Stabilisierung: Sofortige Entlastung und Handlungsfähigkeit wiederherstellen
- Kurzfristige Ziele setzen: Direkte Maßnahmen zur Bewältigung akuter Probleme
- Pragmatische Methodenwahl: Techniken, die schnell wirken (z. B. Entlastungsgespräche, Atemtechniken, Kriseninterventionsmodelle)

## 11.3 Psychodramatische Struktur der Auftragsklärung

Die Auftragsklärung ist eng mit dem psychodramatischen Modell verknüpft. Drei Phasen strukturieren den Prozess:

- Aufwärmphase
  - Beziehungsaufbau: Empathie, Kongruenz und bedingungslose Wertschätzung
  - Abtastungstechniken: Offene Fragen zur Exploration des Anliegens
  - Zielklärung: Erste Definition des Themas („Woran möchten Sie arbeiten?“)
  - Problemursache herausarbeiten: Was führt die Klient:in in die Beratung?
- Aktionsphase
  - Methodenauswahl: Passend zur Situation, zum Beraterstil und zur Klient:in
  - Dynamische Prozessgestaltung: Flexible Anwendung verschiedener Ansätze (Psychodrama, systemische Beratung, lösungsorientierte Techniken)



- Exploration des Themas durch erlebnisorientierte Methoden (z. B. Rollenspiel, Gestalttechniken, Aufstellungen)
- Reflexionsphase
  - Integration der Erkenntnisse: Transfer in den Alltag der Klient:in
  - Anpassung der Ziele: Reflexion darüber, ob sich die Zielsetzung verändert hat
  - Evaluation: Feedback zur Sitzung, nächste Schritte definieren

## Fazit: Die Auftragsklärung als Wegweiser für den Beratungsprozess

Eine gründliche Auftragsklärung legt das Fundament für eine erfolgreiche Beratung. Sie strukturiert den Prozess, sorgt für Klarheit und ermöglicht eine zielgerichtete Gestaltung des weiteren Verlaufs. Vor allem in Krisensituationen ist eine schnelle aber dennoch methodisch fundierte Auftragsklärung entscheidend, um effektive und heilsame Unterstützung zu gewährleisten.

**Empfehlung von Buchquellen I** Diese Literatur bietet fundierte Einblicke in die jeweiligen Beratungsmodelle und unterstützt Fachkräfte bei der Anwendung spezifischer Methoden in ihren jeweiligen Einsatzgebieten.

### “400 Fragen für systemische Therapie und Beratung: Von Auftragsklärung bis Möglichkeitskonstruktion”

Autor: Roman Hoch

Beschreibung: Dieses Werk bietet eine Sammlung von 400 systemischen Fragen, die in der Therapie und Beratung eingesetzt werden können. Die Fragen sind in verschiedene Kategorien unterteilt, darunter auch die Auftragsklärung, und unterstützen Fachkräfte dabei, ihre Gesprächsführung zu vertiefen und zu strukturieren.

Verlag: Beltz

Erscheinungsjahr: 2016

ISBN: 978-3-621-28438-7

### “Psychosoziale Beratung: Grundlagen, Diagnostik, Intervention”



Herausgeber: Dieter Wälte und Michael Borg-Laufs

**Beschreibung:** Dieses Buch bietet eine umfassende Einführung in die psychosoziale Beratung. Es behandelt die Grundlagen, diagnostische Verfahren und Interventionstechniken und legt dabei besonderen Wert auf die systematische Fallarbeit vom Erstkontakt bis zum Abschluss, einschließlich der Auftragsklärung.

**Verlag:** Kohlhammer | Erscheinungsjahr: 2021 | ISBN: 978-3-17-039158-1

## **“Systemische Teamberatung und Teamsupervision: Theorien, Haltungen und Interventionen für die Praxis”**

Autoren: Mirko Zwack und Julika Zwack

**Beschreibung:** Dieses Buch richtet sich an Fachkräfte, die in der Teamberatung und Supervision tätig sind. Es beleuchtet theoretische Grundlagen, Haltungen und praxisnahe Interventionen, wobei die Auftragsklärung als zentraler Bestandteil des Beratungsprozesses hervorgehoben wird.

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht | Erscheinungsjahr: 2023 | ISBN: 978-3-525-40011-1

## **Monodrama (Einzelberatung):**

Buchtitel: “Psychodrama: Theorie und Praxis”

Autor: Dieter Kallinke

**Beschreibung:** Dieses Buch bietet eine umfassende Einführung in das Psychodrama, einschließlich des Monodramas. Es behandelt theoretische Grundlagen sowie praktische Anwendungen und Methoden wie Imagination, Rollenarbeit und Gestalttechniken.

Verlag: Springer | Erscheinungsjahr: 2013 | ISBN: 978-3-642-34783-1

## **2. Paarberatung:**

**Titel:** “Handbuch Paarberatung und Paartherapie” | Herausgeber: Ulrich Clement, Michael Wirsching



**Beschreibung:** Dieses Handbuch bietet einen umfassenden Überblick über die Theorien und Methoden der Paarberatung und -therapie. Es legt besonderen Wert auf systemische Ansätze, Rollenspiele und Mediationstechniken zur Bearbeitung von Beziehungsdynamiken und Kommunikationsproblemen.

**Verlag:** Klett-Cotta I Erscheinungsjahr: 2015 I ISBN: 978-3-608-94545-3

### 3. Familienberatung:

**Titel:** "Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen"

**Autoren:** Jochen Schweitzer, Arist von Schlippe

**Beschreibung:** Dieses Lehrbuch vermittelt die Grundlagen der systemischen Therapie und Beratung mit Fokus auf Familien. Es behandelt Methoden wie Familienaufstellungen, Genogramm Arbeit und Konfliktlösungsstrategien bei familiären Interaktionen und Rollenverteilungen.

**Verlag:** Vandenhoeck & Ruprecht I Erscheinungsjahr: 2012 I ISBN: 978-3-525-46247-8

### 4. Team-/Gruppenberatung:

**Titel:** "Teamentwicklung: Teamarbeit, Teambuilding und Teamcoaching in der Praxis"

**Autor:** Christopher Rauen

**Beschreibung:** Dieses Buch bietet praxisorientierte Ansätze zur Teamentwicklung und -beratung. Es behandelt Methoden wie Soziometrie, Teambuilding-Maßnahmen und Coaching-Techniken zur Verbesserung der Gruppendynamik und Zusammenarbeit in Unternehmen und sozialen Gruppen.

Verlag: Manager Seminare I Erscheinungsjahr: 2014 I ISBN: 978-3-941965-89-2

## 12. Die Psychologischen Schulen im Überblick

Die psychologischen Methoden von Sigmund Freud (Psychoanalyse) und Émile Coué (Autosuggestion) haben beide historische und theoretische Wurzeln, die bis zu Franz Anton Mesmer (1734–1815) zurückreichen. Mesmer war mit seiner Theorie des „animalischen



Magnetismus“ eine Schlüsselfigur in der frühen Entwicklung psychologischer Heilmethoden, insbesondere im Bereich der Tranceinduktion und der therapeutischen Wirkung des Unbewussten.

## 12.1 Franz Anton Mesmer: Pionier des psychischen Einflusses

Mesmer gilt historisch betrachtet indirekt als Ursprungsquelle der modernen Psychologie. Denn Mesmers Methoden bildeten eine entscheidende Brücke zwischen antiker philosophischer anthropologischer Erkenntnis und der Entwicklung der modernen psychologischen Schulen. Seine Arbeit schuf die Grundlage für:

- Freuds Konzept des Unbewussten und die frühe Hypnosepraxis.
- Coués systematische Anwendung von Autosuggestion zur psychischen Selbstregulation bis zur Entwicklung der modernen systematisierten Hypnose

Während Freud die Analyse und Aufarbeitung innerer Konflikte betonte, setzte Coué auf eine direkte Veränderung der Gedankenmuster durch bewusste Suggestion. Beide Methoden basieren letztlich auf der Kraft des Unbewussten – einer Idee, die bereits Mesmer als heilendes Prinzip formulierte.

Mesmer entwickelte die Theorie des **animalischen Magnetismus**, einer universellen Lebenskraft, die durch den Körper fließt und durch Blockaden zu Krankheiten führt. Er glaubte, dass er durch magnetische Ströme oder Handauflegen diese Energie wieder ins Gleichgewicht bringen und so Heilung bewirken könne.

### 12.1.1 Mesmers zentrale Konzepte:

- **Trance und Bewusstseinsveränderung:** Seine Methoden führten zu hypnotischen Zuständen.
- **Körper-Geist-Verbindung:** Heilung erfolgt kongenial nicht nur physisch, sondern auch durch mentale Prozesse.
- **Fremd- & Autouggestion:** die unbewusste psychische Wirkung führten bei Menschen zu signifikanten Verbesserungen von Gesundheitszuständen

Diese Grundannahmen beeinflussten maßgeblich die späteren psychotherapeutischen Entwicklungen, insbesondere bei Freud und Coué.



## 12.2 Sigmund Freud und die Psychoanalyse: „Das Unbewusste als Schlüssel“

Sigmund Freud (1856–1939) übernahm aus Mesmers Hypnosetechniken den Gedanken, dass verdrängte Inhalte aus dem Unbewussten das Verhalten beeinflussen. Anfangs nutzte Freud selbst hypnotische Methoden, wandte sich später jedoch der **freien Assoziation** und der **Traumdeutung** zu.

### 12.2.1 Mesmers Einfluss auf Freud:

- **Hypnose als Zugang zum Unbewussten:** Freud begann seine Arbeit mit Hypnose, bevor er zur Psychoanalyse überging.
- **Trancezustände und Suggestibilität:** Die Fähigkeit des Geistes, Suggestionen aufzunehmen, blieb eine zentrale Idee.
- **Psychodynamische Prozesse:** Freud ersetzte Mesmers „Magnetismus“ durch die Vorstellung verdrängter innerer Konflikte.

Trotz seiner Distanzierung von der Hypnose blieb Freuds Konzept der psychischen Determination eng mit Mesmers Idee verbunden, dass innere Prozesse unser Verhalten unbewusst steuern. Freud entwickelte die **Psychoanalyse**, die nicht nur als psychotherapeutisches Verfahren, sondern auch als Grundlage für Beratungsmethoden dient.

### 12.2.2 Die Psychoanalyse

Sigmund Freud war als seelischer Tiefentaucher bekannt, der mit seinen tiefenpsychologischen Ansätzen Antworten auf aktuelle Fragen seiner Zeit suchte. Das Thema Hysterie, oder „Neurasthenie“, war eines, dem sowohl er als auch eine für ihn sehr prägende Figur, Josef Breuer, sehr viel Denkarbeit und Energie widmete.

Entgegen der damals gängigen Meinung, dass „Hysterie“ eine dem weiblichen Apparat zuzuordnende Krankheit sei, die auf eine „Dysfunktionalität der Gebärmutter“ zurückzuführen sei, sahen seine Theorien andere tieferliegende Gründe für die neurotischen Ausprägungen. Auch die „Neurasthenie“, die eher für die „bloße Nervenschwäche der Männer“ stand und gerne auf die neuen Herausforderungen des männlichen Anteils der Gesellschaft im Kontext wirtschaftlichen und industriellen Aufschwungs geschoben wurde, wurde neu definiert und mit einem komplexeren psychologischen Zusammenhang gebracht.



Sigmund Freud konzentrierte sich in seinen Thesen sehr auf die Innenwelt des Menschen. Seine Theorien des Lustprinzips, der Verdrängungsprozesse, des Konzepts über das Ich-Es-Über-Ichs und auch jene Theorien des Todestriebs sind deutliche Bemühungen den menschlichen psychischen Apparats zu analysieren, zu verstehen und zu organisieren, in dem die unterschiedlichsten psychischen Prozesse mit Termini versehen wurden.

Wenn auch ein weiteres Merkmal der Psychoanalyse es ist, durch deterministische naturwissenschaftlich geprägte Methoden die Psyche zu erklären. In diesen Erklärungsmodellen wird nur wenig Freiraum geschaffen für die Plastizität der menschlichen Persönlichkeit - in dem Sinne, dass diese Plastizität aktiv vom Individuum selbst in die Gänge geleitet werden kann. Die Erklärungsmodelle des Ödipuskomplexes, der Verdrängungsmechanismen mit ihren Objektbesetzungen sind deskriptive Methoden, um die Psyche zu beschreiben.

Die Bemühungen, die Seele auf der Grundlage naturwissenschaftlicher Methoden zu organisieren, wird von der LSB-Berufsgruppe und auch von der 4.Wiener Schule der psychosozialen Beratung gepriesen, weil aus ihr viele Möglichkeiten in der Beratungsform erwachsen sind. Abgesehen von ihrer direkten Nutzbarkeit, verdanken wir ihr auch die späteren Entwicklungen transformierender psychologischer Ansätze, wie jene von Frankl, Adler oder Coue, die Ansätze aus der Psychoanalyse nutzen und weiter verfeinerten. Zum Beispiel ist der tiefenpsychologische Begriff des Unbewusstseins (oder Unbewussten) einer, der fast in keinem anderen Konzept als wichtiger Bestandteil der seelischen Vorgänge ausgelassen wird. Sigmund Freud liefert genaue Beschreibungen des Verdrängungsmechanismus, der auf einem komplizierten Zusammenspiel zwischen den Instanzen Bewusstsein, Vorbewusstsein und Unterbewusstsein basiert. Aus diesem Konzept lassen sich viele wichtige Informationen, die natürlich diskutiert werden können, für die Beratungspraxis ableiten, wie zum Beispiel:

- Eine Verdrängung ist ein Abwehrmechanismus.
- Jede Verdrängung wird als Angst abgeführt.
- Bei einer unerklärlichen Phobie ist meistens das Furchtobjekt ein stellvertretendes Objekt im Bewusstsein, dessen Originalobjekt im Unterbewusstsein durch einen effektiven Verdrängungsvorgang festsetzt (Objektbesetzung).
-



Im Studieren salutologischer Inhalte ist es wichtig, auch die Konzepte Freuds, Adlers und Frankls in ihren Kernaspekten zu studieren, um die historischen psychologischen Entwicklungen und Strömungen zu verstehen. Wir sind der Meinung, dass die Juwelen der Psychologie, die in der Vierten Wiener Schule verankert sind, am besten in ihren jeweiligen Kontexten verstanden werden. Deshalb wird an der Stelle die Triebtheorie Freuds skizziert, um am Ende die Rückschlüsse für die Relevanz für unsere Beratungsform der psychosozialen Beratung finden zu können.

Eine der berühmtesten Theorien Sigmund Freuds ist die Triebtheorie, die offiziell von der biologischen Reiz-Reaktion-Kette abgeleitet ist. Er meint, dass Triebe äquivalent zu Reizen wären, nur, dass sie statt von außen, von innen, kämen.

Ein Trieb ist ein innerer Reiz, auf den man zu reagieren gedrängt ist. Im Gegensatz zum äußeren Reiz, auf den man mit Muskelaktivität reagiert, indem man beispielweise die Flucht ergreift, reagiert man auf den inneren Trieb mit seiner Befriedigung. Im Äußeren entkräftet man den Reiz, indem man zum Beispiel vor ihm flüchtet und im Inneren entkräftet man ihn, indem man ihn einfach stillt. Dieser Mechanismus ist ein deutlicher Beweis für die kausale naturwissenschaftliche Vorgehensweise Freuds. Aber auch für seine deutliche analytische Vorgehensweise in der Thematik der Psyche. (Freud, Das Unbewusste, 2016)

Es gibt hier auch eine deutliche Unterteilung mit folgenden Elementen:

- 1) Der Drang, der eigentlich gleichzusetzen ist mit der Aktivität, die der Trieb beansprucht, um vollführt zu werden.
- 2) Die Triebquelle, die hier somatischer Natur ist, also auf eine bestimmte körperliche Region oder einen körperlichen Vorgang zurückzuführen ist, aber von Freud nicht wirklich detailliert ausgeführt wird, weil dies für die Psychoanalyse des Triebes, die die Seele als Analyseobjekt hat, nicht relevant sei.
- 3) Das Ziel des Triebes, das seine Befriedigung ist.
- 4) Das Objekt des Triebes, an dem die Befriedigung vonstattengehen soll. Dieses kann fremder Natur, aber auch eigener Natur sein. Tatsächlich ist laut Freud in den Anfängen der Entwicklung eines Menschen das Triebobjekt das Subjekt selbst, das den Trieb verspürt (Im Kontext des Sexualtriebes ist dies der Autoerotismus).

Das Seelenleben wird nach Freud von 3 Polaritäten beherrscht:

- 1) Ich (Subjekt) vs. Außenwelt (Objekt)



- 2) Lust vs. Unlust
- 3) Aktiv vs. Passiv

Das Subjekt ist der Ort, wo auch die Triebaktivität stattfindet. Die Außenwelt enthält die Objekte, an denen ich meine Triebe, allen voran den Sexualtrieb, befriedigen kann. Freud meint, dass am Anfang der Entwicklung eines Menschen es eine narzisstische Veranlagung gibt, wonach das Subjekt gleich das Objekt ist – das hat er mit autoerotisch bezeichnet. Laut Freud ist es im Anfangsstadium der Entwicklung die einzige uns innenwohnende Kraft. Erst später kommt es zu einer Unterscheidung zwischen dem „Ich“ und der „Außenwelt“ und erst später werden dann Objekte im Außen für die Bedürfnisbefriedigung herangezogen. Aktiv und passiv sind zwei Zustände, in denen sich ein Mensch in Bezug auf seine Triebe und Reize vorfindet. Kommt der Reiz von außen, empfängt ihn der Mensch passiv. Reagiert er jedoch auf den Reiz, wird er aktiv. Die Umwandlung von aktiv zu passiv oder vice versa erklärt er anhand des Themas Sadismus vs. Masochismus. Sadismus ist die aktive gewalttätige Einstellung des Subjekts gegenüber der Außenwelt, die sich im Laufe der Entwicklung zu Masochismus umwandeln kann, also das passive Empfangen von Gewalt. Der Punkt ist, dass ein Subjekt nicht immer aktiv sein muss, es kann auch passiv sein, wenn es Reize empfängt. Trieben nachzugehen ist aber eine rein aktive Angelegenheit. Ein Mensch wird aktiv, wenn es seinem Trieb nachgehen muss oder auf äußere Reize reagieren muss.

### 12.2.3 Das Lust-Unlust-Prinzip

Mit dem Lust-Unlust-Prinzip beschreibt Freud einen Mechanismus, der die Triebtheorie untermauert. Anhand dieses Prinzips erklärt er auch eine der Grundemotionen des Menschen, nämlich die Liebe. Er meint, ein Objekt, das Lustempfindungen auslöst, liebt man. Man reagiert auf dieses Objekt mit Annäherungsversuchen und den Versuchen, dieses Objekt fast einzuverleiben. Im Gegensatz dazu, will man sich von Objekten, die Unlustgefühle aussenden, distanzieren - man hasst sie. Diese Hassgefühle können sich so weit entwickeln, dass sie zur Zerstörungslust übergehen können. (Freud, Das Ich und das Es, Metapsychologische Schrifte, 2014)

Weil es laut Freud nur zwei Basistriebe gibt, nämlich

- 1) die Selbsterhaltungstrieben und
- 2) die Sexualtriebe



fährt er wie folgt vor:

Vom reinen Sprachgebrauch her nennt man Objekte, die dem Selbsterhaltungstrieb dienen als „brauchbar“ und man fühlt, ebenfalls dem Sprachgebrauch anwendet, nur abgeschwächte Anziehung ihnen gegenüber, die man mit „gerne haben, als angenehm empfinden usw.“ bezeichnet. Nur Objekte, die dem Sexualtrieb dienen, beschreiben wir mit dem Anziehungsverb „lieben“. Diese Schlussfolgerung fasst er zusammen mit der Beschreibung, dass das Lieben der Prozess ist, sich einem Lust-Objekt für die sexuelle Bedürfnisbefriedigung anzunähern.

Zusammengefasst beschreibt er die menschliche Psyche als von ihren Trieben und Instinkten gesteuert. Die Seele ist also eine Maschinerie, deren Motor die Triebe und Instinkte sind, die von Lust- und Unlustempfindungen gesteuert werden. Der Mensch entwickelt sich, laut Freud, von einem autoerotischen narzisstischen Wesen, das seine Bedürfnisse selbst befriedigen kann, zu einem Wesen, das mit der Außenwelt auf Basis dieses Lustprinzips interagiert.

Man sieht, dass Freud versucht, unser komplexes Seelenleben durch bestimmte allgemeine Mechanismen zu beschreiben.

Alfred Adler hat die Freud'sche Psychoanalyse als „**Besitzpsychologie**“ beschrieben, weil sie den Besitz von Instinkten als bestimend für unser Verhalten ansieht. Während Adler seine eigene Individualpsychologie als „**Gebrauchspychologie**“ beschrieb, das heißt, dass Instinkte und Triebe nur gebrauchstechnisch angewendet werden, um individuelle persönliche Ziele, die von einem zum anderen Individuum verschieden sein können, zu erreichen – dies wird unten noch einmal ausgeführt. Triebe bestimmen, nach Adler, nicht unser Verhalten. Unsere Wahrnehmung von der Welt, unsere „persönlichen Ziele“ und die Bewegung hin zu diesen Zielen bestimmen unser Verhalten; Triebe werden nur als Hilfselemente angesehen und das menschliche Verhalten wir anhand anderer dynamischer Faktoren erklärt. In der Psychoanalyse sind sie jedoch allgemeine Erklärungsobjekte für unser Verhalten.

## 12.2.4 Die Verdrängung

In der Triebtheorie beschreibt Freud also, wie die menschliche Psyche von den Trieben regiert wird und dass der Mensche grundsätzlich diesen trieben untergeordnet sei. Es passiert aber nicht immer, dass es möglich ist, alle Triebregungen zu befriedigen – insbesondere jene in Verbindung mit dem Ödipuskomplex. Deshalb gibt es einen internen Mechanismus, wie man sich von den unbefriedigbaren Triebregungen intern (analog zum körperlichen „Weglaufen“) lösen kann – und



das ist der Prozess **der Verdrängung**. Man kann diese Inhalte verdrängen, das heißt, in ein seelisches Organ verschieben, das es von dem Bewusstsein fernhält.

Wann ist eine Triebregung dazu verdammt, verdrängt zu werden? Wenn ihre Bedürfnisbefriedigung, also der Akt dessen, Unlust erzeugt. Die Bedürfnisbefriedigung ist, laut Freud, per se immer eine lustvolle Angelegenheit, weil es in ihrer Natur liegt, lustvoll zu sein und sie uns deshalb dazu anregt, sie vollziehen zu wollen. Aber der Akt der Befriedigung bestimmter Bedürfnisse, kann mit moralischen Gegebenheiten unvereinbar sein und dadurch Unlust auslösen. Um diese Unlust zu vermeiden, wird die Vorstellung, die an der Triebregung verbunden ist, verdrängt, also unterdrückt.

Anzumerken ist auch – und hier leistet Sigmund Freud einen großen intellektuellen Beitrag (wie bei vielen anderen Stellen auch) –, dass eine Triebregung oder ein Gefühl nie unterdrückt werden kann, weil Gefühle Angelegenheiten des Bewusstseins sind. Ein Gefühl ist eine bewusste gegenwärtige Tätigkeit des seelischen Apparats. Nur die Vorstellung, die an einer Triebregung oder an einem Gefühl geknüpft ist, kann unterdrückt werden. Nie aber das Gefühl selbst.

Die Verdrängung ist ein Prozess, dass das Existieren eines Unbewusstseins voraussetzt. Sigmund Freud meint, es gäbe das Unterbewusstsein, wo unsere Vorstellungen ihren Ursprung haben. Nach den Regeln seiner „seelischen Vorgänge“ passiert diese Vorstellung dann automatisch eine Zensur, die diese entweder bestehen oder nicht bestehen kann. Wenn sie von der Zensur akzeptiert wird, dringt die Vorstellung weiter und wird bewusst. Neben dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein gibt es noch ein weiteres „Organ“, das sich Vorbewusstsein nennt. In dieser Instanz sind Vorstellungen zu Hause, die *bewusstseinsfähig* sind.

Besteht eine Vorstellung oder eine Triebregung nicht die Zensur wird sie ins Unterbewusstseins zurückgeschickt und **immer als Angst abgeführt**. Hier hat man auch erste Anhaltspunkte zum Thema Angst, die sich mit modernen Erkenntnissen decken. Sigmund Freud räumt dem Thema Angst eine große Wichtigkeit zu, das mit vielen neuen Studien übereinstimmend ist. Diese Erkenntnisse liefern auch wichtige Informationen in unserer Beratungstätigkeit, da dem Thema Angst in unserer heutigen Gesellschaft ein immer größerer Raum eingeräumt wird. Zu wissen, dass Angst ein mögliches (Neben-)Produkt eines Verdrängungsvorganges sein könnte, hilft den Berater eine geeignete Methode aus dem LSB-Methodenkatalog auszuwählen. Methoden, die tiefenpsychologische Ansätze vertreten, wie zum Beispiel der Elternschirm, die Arbeit mit Glaubenssätzen, aber auch psychodramatische Methoden, die zum Ziel haben, „die Wahrheit des



Protagonisten“ durch Symbolarbeit zu erfassen, wären in dem Fall einsetzbare Techniken, um dem „wahren Grund der Angst“ auf die Spur zu gehen.

Freud führt seine Verdrängungstheorie weiter und behandelt den Umstand, was nun passiert, wenn verdrängte Inhalte immer wieder versuchen an die bewusste Oberfläche hinauszutreten. Wenn dies passiert, muss der Verdrängungsmechanismus immer wieder arbeiten und die Angstgefühle werden aufs Neue immer wieder hochgefahren. Um sich vor regelmäßigen Angstausbrüchen zu schützen, gibt es einen weiteren Mechanismus, der sich „**Objektbesetzung**“ nennt. In dem Falle wird die ursprüngliche Vorstellung so verändert, dass sie einen Platz im Bewusstsein einnehmen kann, aber nicht in ihrer ursprünglichen Gestalt, sondern in einer abgeänderten. Anzumerken bleibt, dass Sigmund Freud meinte, dass das Umschreiben eines Inhaltes in einer abgeänderten Form nicht bedeutet, dass die ursprüngliche Vorstellung gelöscht wurde. Vielmehr bestehen beide Inhalte simultan, nur dass die unterdrückte Vorstellung jetzt im Unterbewusstsein stecken bleibt, weil sie durch eine andere Vorstellung im BW vertreten wird. Die ursprüngliche Vorstellung, die zum Beispiel – um ein typisches freudsches Beispiel anzuwenden – mit der psychischen Energie „Lustempfinden“ besetzt war, wird jetzt durch die Unmöglichkeit ihrer Umsetzung immer wieder als Angst abgeführt. Um diesen endlosen von Angst geprägten Verdrängungsprozess zu beenden, sucht sich der Betroffene ein anderes stellvertretendes Objekt im Außen und findet, zum Beispiel, die Spinne, auf die er die Angst projizieren kann. Nun entwickelt sich eine Phobie, die zumindest ab jetzt mit physischen Vermeidungs- und Fluchtaktionen zu bewerkstelligen ist.

Freud erklärt auch die Neurosen und psychischen Erkrankungen mit diesem Konflikt zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein.

(Es ist noch anzumerken, dass Freuds und, wie wir danach sehen werden, auch Adlers, Bemühungen ihre Anfänge in den Erklärungen von Neurosen haben. Wenn man dem Thema „Pathogenese vs. Salutogenese“ hier Raum schenken würde, würde man sagen, dass Freuds und Adlers analytische Ansätze eher pathogenetische, deterministische Aspekte aufweisen. Warum? Weil sie versuchen, eine geistige Erkrankung zu erklären. Durch die Psychoanalyse soll der Klient von seinen Neurosen befreit werden. Freuds Durchbruch erlangte er in der Psychiatrie unter Breuer, wo er die weibliche Hysterie aus inneren Verdrängungsprozesses erklärte (siehe den berühmten Fall von „Anna O.“). Adler sah in der Neurose nicht einen Konflikt zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, sondern zwischen der Interaktion eines Individuums mit seiner Umwelt.)



## 12.2.5 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule

Hier sieht man, wie Freud versucht, durch allgemeine Gesetzmäßigkeiten Erklärungen für die menschliche Seele zu finden. Obwohl Freud eindeutig sagt, dass man das Bewusstsein und das Unterbewusstsein nicht physisch-anatomisch finden kann, und dass ihn diese Frage auch nicht länger beschäftigen wird, weil es für die Psychoanalyse irrelevant sei, in welchen Körperregionen sich diese Apparate befinden, ist er deutlich mit seinen Analysen naturwissenschaftlich veranlagt. Er gibt aber in seinen Theorien deutliche Anzeichen, dass der psychische Apparat mit dem physischen verschrankt sein könnte und erwähnt auch oftmals Hirnregionen, die beteiligt sein könnten. Es gibt auch – laut Prof. Dr. Giselher Guttmann – unveröffentlichte Schriften von Freud, die bestimmte Hirnareale mit bestimmten psychischen Aktivitäten in Verbindung setzen.

Man sieht hier, dass deutliche Versuche unternommen wurden, seelische Gesetzmäßigkeiten zu erläutern und dass **dies auch möglich ist, weil unsere Seele ebenfalls Grund-Systeme hat, nach denen sie funktioniert**. Es wäre jedoch auch legitim, zu behaupten, Freud vertrete einen reduktionistischen Ansatz, der den Menschen auf bestimmte Trieb-, Lust-, Unlust- und technische Verdrängungsprozesse reduziert. Dennoch würdigen wir die Anstrengungen, den psychischen Apparat zu ordnen und seine bestehenden Mechanismen zu beschreiben.

Die intellektuellen Errungenschaften Freuds stellen für die 4. Wiener Schule einen wichtigen Teil für das Verständnis der Entwicklung von Phobien, Traumata und Zwangsstörungen dar. Insbesondere der Leitsatz, dass man nur durch das Bewusstsein ins Unterbewusstsein eindringen kann, stellt viele Grundbausteine für „Bewusstseinsarbeit“ dar.

Die Aktivierung des Bewusstseins als großes Potenzial für mächtige Veränderungsprozesse im menschlichen Leben erfuhr aber erst durch andere Denker Einzug in die Psychologie als Wissenschaft, die man auch mit Erkenntnissen aus der physischen Quantenphysik kombinieren kann (siehe oben PQNB).

Die Entwicklung der Psychologie kann beschrieben werden, als ein **Wachstumsprozess von der Beschreibung der inhärenten Systeme zu einer Kontrolle dieser Systeme**. Genauso wie die Natur Systeme hat, die wir mit unserem Intellekt beeinflussen und kontrollieren können, hat unsere Seele Systeme, die wir mit unserem Bewusstsein kontrollieren können.

In der Beratung können Freuds Methoden genutzt werden, um Klienten zu helfen, verborgene Konflikte zu erkennen, innere Muster zu verstehen und neue Handlungsweisen zu entwickeln.



Nutzbare für die Arbeit mit KlientInnen können im Schwerpunkt insbesondere folgende Themenbereiche gut bearbeitet werden:

- Unbewusste Blockaden oder Ängste sichtbar & veränderbar machen.
- Wiederholende Verhaltensmuster sichtbar & veränderbar machen.
- Schwierigkeiten in Beziehungen, die durch Übertragung aus Generationen geschehen
- Träume oder Emotionen besser verstehen wollen

### **Grundlagen von Freuds Beratungsmethoden & Beratungsziel:**

- Unbewusste Konflikte bewusst machen
- Sublimierungsprozesse erkennen
- Verdrängte Inhalte erkennen und integrieren
- Psychodynamische Prozesse verstehen und beeinflussen

### ***Essenzielle Beratungsmethode nach Freud => „Freie Assoziation“***

- Der Klient spricht ohne Zensur alles aus, was ihm in den Sinn kommt.
- Ziel: Verdrängte Gedanken und Emotionen bewusst machen.
- Anwendung in der Beratung: Ermöglicht das Aufdecken unbewusster Ängste und Konflikte.

**Beispiel:** Ein Klient berichtet über ständige Unsicherheit im Beruf. Durch Assoziation erinnert er sich an frühe Erfahrungen mit autoritären Eltern, die ihn für Fehler bestraften.

### ***Essenzielle Beratungsmethode nach Freud => „Traumdeutung“***

- Träume sind „der Königsweg zum Unbewussten“.
- Sie enthalten verschlüsselte Wünsche und verdrängte Inhalte.
- Freud unterscheidet zwischen dem manifesten Trauminhalt (was erinnert wird) und dem latenten Trauminhalt (die verborgene Bedeutung).

### **Anwendung in der psychosozialen Beratung:**

- Träume werden analysiert, um verborgene Ängste oder Konflikte aufzudecken.
- Die „*Symbolsprache der Traumbühne*“ hilft, unbewusste Prozesse zu entschlüsseln.



**Beispiel:** Ein Klient träumt von einer dunklen Tür, die sich nicht öffnen lässt. Dies könnte für seine Angst vor Veränderung oder verdrängte Erinnerungen stehen.

### ***Essenzielle Beratungsmethode nach Freud => „Übertragung und Gegenübertragung“***

- **Übertragung:** Der Klient projiziert unbewusste Gefühle auf den Berater (z. B. Vaterfiguren-Konflikte).
- **Gegenübertragung:** Der Berater reagiert unbewusst auf die Übertragung (z. B. eigene ungelöste Themen).

#### **Anwendung in der psychosozialen Beratung:**

- Reflexion von Übertragungssphänomenen hilft, unbewusste Beziehungsmuster zu erkennen.
- Der Berater kann sich bewusst machen, welche Emotionen der Klient in ihm auslöst.
- **3 Fachkontakt** (Klient/in I Berater/in I Thema) aus der Gestaltpsychologie thematisiert und beschreibt diese Phänome

**Beispiel:** Ein Klient fühlt sich vom Berater nicht ernst genommen und entwickelt Wut – möglicherweise ein unbewusstes Muster aus seiner Kindheit mit abweisenden Eltern.

### ***Essenzielle Beratungsmethode nach Freud => „Widerstandsanalyse“***

- Klienten zeigen oft Widerstände, wenn verdrängte Inhalte bewusst werden.
- Widerstand äußert sich durch Schweigen, Ausweichen oder Themenwechsel.
- Freud sah Widerstand als Zeichen dafür, dass der Klient einem wichtigen, aber unangenehmen, Thema nahekommt.

#### **Anwendung in der psychosozialen Beratung:**

- Berater achten auf Vermeidungsverhalten und hinterfragen es behutsam.
- Widerstand kann als Hinweis auf relevante innere Konflikte genutzt werden.

**Beispiel:** Ein Klient spricht über seine schwierige Kindheit, lenkt aber plötzlich ab, sobald es um seinen Vater geht. Dies könnte ein Zeichen für verdrängte Konflikte sein.



## *Essenzielle Beratungsmethode nach Freud => „Psychoanalytische Gesprächsführung“*

- Offene Fragen, die das Unbewusste anregen
- Deutungen, um tiefere Zusammenhänge sichtbar zu machen
- Lange Beratungsprozesse: Veränderung geschieht über Zeit

### **Anwendung in der psychosozialen Beratung:**

- Der Berater hört aktiv zu, beobachtet emotionale Reaktionen und hilft dem Klienten, verborgene Muster zu verstehen.
- Der Klient wird dazu angeregt, tiefere Motive seines Handelns zu reflektieren.

**Beispiel:** Ein Klient hat wiederholt toxische Beziehungen. Durch psychoanalytische Gesprächsführung erkennt er, dass er sich unbewusst Partner sucht, die ihn z.B. an seine dominante Mutter erinnern.

### **Freuds Methoden lassen sich mit anderen Ansätzen kombinieren:**

- Mit **verhaltensorientierter Beratung**: Unbewusste Konflikte erkennen, aber dann gezielt neues Verhalten trainieren.
- Mit **hypnosuggestiver Orientierung** (Coué): Nutzung des Unbewussten zur positiven Veränderung.
- Mit **Psychodrama (Moreno)**: Innerliche Konflikte in szenischen Darstellungen verarbeiten.

## **12.3 Émile Coué und die Methode der Autosuggestion: „Bewusst gelenkte Trance“**

Émile Coué (1857–1926) entwickelte seine Methode der bewussten Autosuggestion, die auf der Vorstellungskraft und der Selbstbeeinflussung beruht. Seine bekannteste Formel, „Jeden Tag geht es mir in jeder Hinsicht immer besser und besser“, zeigt die Kraft der Selbsthypnose und der positiven Beeinflussung des Unbewussten.



### 12.3.1 Mesmers Einfluss auf Coué:

- **Tranceinduktion durch Wiederholung und Visualisierung:** Ähnlich wie bei Mesmers magnetischen Sitzungen erzeugen Coués Affirmationen einen veränderten Bewusstseinszustand.
- **Die Macht der Suggestion:** Mesmer demonstrierte, dass der Glaube an eine Behandlung eine heilende Wirkung haben kann – genau das ist der Kern der Autosuggestion.
- **Die Bedeutung des Unbewussten:** Coué verband Mesmers Ideen mit einem modernen Verständnis davon, dass das Unbewusste das Verhalten lenkt.

Emil Coues Konzept der Autosuggestion ist keine analytische Abhandlung des menschlichen Geistes, sondern ein klares Instrument für Transformation. Er lieferte den Menschen eine sehr effektive, und erprobte, Methode, wie sie über ihre Umstände, die sie nicht glücklich und freudvoll machen, hinauswachsen können. Die Autosuggestion beinhaltet nur in ihren philosophischen Grundzügen eine analytische Darstellung des menschlichen Geistes, wie in der Darstellung des Unbewussten ersichtlich ist. Aber der eigentliche Sinn der Autosuggestion liegt in ihrem Potenzial, eine handhabbare Methode zur Selbstbemeisterung zu sein. Demnach wird Emil Coues Lehre zu den transformierenden psychologischen Ansätzen gezählt. Andere verwandte Konzepte, die auch im Methodenkatalog als Tool Einzug erhalten haben, sind zum Beispiel die paradoxe Intention von Victor Frankl.

### Ich will, aber ich kann nicht - Coues Placeboeffekt

Emil Coue beschäftigte sich mit der Fragestellung, die auch eine ist, die in der alltäglichen Praxis eines/r psychosoz. Beraters/in präsent ist, nämlich:

„Warum kann man das, was man will, nicht so leicht erreichen?“

Die Antwort auf diese simple, und doch so komplexe, Frage bringt er in den Kontext eines Konfliktes zwischen dem „Willen“, der im Bewusstsein platziert ist, und der „Vorstellungskraft“, die im Unbewussten wohnt. (Hier sieht man eine klare Verwandtschaft mit Freud, der ebenfalls den Konflikt zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein als Grundlage für viele Problematiken ansieht, allen voran für Neurosen.) Coue meine, so lange der Wille mit einer entgegengesetzten



Vorstellungskraft zu kämpfen hat, wird er ihr immer unterliegen. Emil Coue geht sogar so weit in seiner These von der Macht der Vorstellung, dass er meine, immer dann, wenn ein Satz mit „Ich will...“ anfängt, dieser notwendigerweise mit „..., aber ich kann nicht“ endet. Zusätzlich verstärkend illustriert er den Zusammenhang zwischen dem Willen und der Vorstellungskraft mit folgender Gleichung, die keine mathematische Akkuratesse, sondern lediglich eine Illustration der Gewichte-Verhältnisse beider Kräfte darstellen sollte:

$$\text{Vorstellungskraft} = \text{Wille}^2$$

Der Schlüssel, dem Konflikt „Ich will, aber ich kann nicht.“ siegreich ein Ende zu bereiten, liegt in der effektiven Einsetzung der Vorstellungskraft zugunsten des gewünschten Szenarios, das realisiert werden soll. Diese Erkenntnisse Coues basierten auf seinen Erfahrungen als Apotheker in der Verabreichung von Medikamenten an PatientInnen. In diesem – man könnte sagen, stark naturwissenschaftlichen, weil medizinischen, – Umfeld kamen persönliche Studien über die Macht des menschlichen Geistes hervor, die Coue den Placeboeffekt nannte. Es ist nämlich jener Effekt eines Medikamentes, der mehr durch die Gedanken des Patienten selbst als durch die chemischen Substanzen in der Medizin in die Wege geleitet wird. Das Machtvolle und Faszinierende an dem Konzept ist, wie der Placeboeffekt es schafft, eine Brücke zu schlagen zwischen starrer Chemie, also deterministischer Naturwissenschaft, mit strengen Kausalitätsprinzipien und allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten auf der einen Seite und, auf der anderen Seite, der geistigen dynamischen Kapazität eines Menschen, durch Fantasie, Vorstellung und Imagination bewusst bestimmte Zustände hervorzubringen. Diese Fähigkeit, durch den Geist den Körper beeinflussen und kontrollieren zu können, hat Coue aus ihrem Ur-Kontext der Apotheke isoliert und als eine eigenständige menschliche Kraft behandelt. In seinem Buch „Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“ spricht er über tausende Fälle von PatientInnen, die sich durch Coues autosuggestive Methoden selbst heilen konnten. Das Spektrum der Wünsche und Ziele seiner KlientInnen und PatientInnen spannte sich zwischen „einfachen“ Veränderungen im Leben bis hin zu der Befreiung von stark beeinträchtigenden körperlichen Behinderungen. Die Quintessenz seines Buches liegt in dem Satz:

„Das, was wir Einbildungs- oder Vorstellungskraft nennen, bestimmt- wie ich im Gegensatz zur herkömmlichen Auffassung behaupte – alle unsere Handlungen, sogar, ja vor allem solche gegen



unseren Willen, wenn diese beiden Kräfte (Vorstellung und Wille) miteinander konkurrieren.“  
(Coue, S. 6)

Der viel gepriesene bewusste Wille sei laut Emil Coue zu schwach, um echte Realisationen im Leben eines Menschen zu erreichen. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass der Wille im Bewusstsein platziert ist und deshalb keine übermäßige Dominanz im Spannungsfeld zwischen Wunsch-Szenario und reales Szenario innehält. Die Inhalte des Unbewussten sind jedoch, seinen Erkenntnissen nach, jene, die die Macht hätten, sich in der realen Welt durchzusetzen, in dem sie immer ihren Weg finden, sich zu manifestieren. Die Macht des Unbewussten demonstrierte er nicht nur damit, dass die meisten körperlichen Organe eines Menschen auf der Grundlage automatischer und unbewusster Prozesse funktionieren, sondern auch damit, dass der Großteil eines menschlichen Lebens, zurückzuführen auf sein Verhalten, seine Erwartungen, seine Denkprozesse, seine Gefühle, seine Wünsche und seine Ängste, von dem unbewussten Teil seines Geistes gesteuert wird. Emil Coues Theorien decken sich mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wonach die unbewussten Inhalte, die unserem Geiste innewohnen, zu 95% unser Leben beeinflussen. Und genau hier sieht er das Potenzial des bewussten persönlichen Wachstums, der bewussten Erreichung von Zielen, der bewussten Behebung von überwältigenden Lebensumständen und -problemen, ja sogar der bewussten Heilung von psychischen und physischen hartnäckigen Krankheiten. Das Potenzial der Veränderung sieht Emil Coue im Unbewussten, und nicht im Bewussten. (Coue, 2020)

Es ist kein Widerspruch, wenn er auf der einen Seite von der Macht des Unbewussten durch die Vorstellungskraft und auf der anderen Seite von bewusstem Wachstum und bewusster Heilung spricht. Die Methode der Autosuggestion laut Emil Coue **ist eine bewusst eingesetzte Methode**. Eine bewusste Methode, ins Unbewusste einzudringen. Durch die Vorstellungskraft. Sätze, wie „Mir geht es jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“, dringen bei oftmaliger Wiederholung in die Tiefe unseres seelischen Apparats ein (um hier einen Terminus von Sigmund Freud zu verwenden) und können erst dann sich langsam manifestieren. Dieser autosuggestive Universalsatz ist nur ein Beispiel, wie man eine Autosuggestion definieren kann. Ein autosuggestiver Satz, wie er in der Praxis von Emil Coue angewendet wurde, wird ganz individuell und situativ angepasst an einem bestimmten Umstand, Wunsch oder Krankheit geformt. Wichtig ist, dass dieser Satz präzise die zu herbeiführende (neue) Lebenssituation beschreibt.



Wie man dem Bisherigen entnehmen kann, ist das Ziel, eine gewisse Vorstellung im Unbewussten zu implementieren. Um die Vorstellung so präzise wie möglich im Kopf abzubilden, wird sie mit Worten beschrieben. Durch die Worte wird wie mit einem Pinsel das komplette Bild des Gewünschten gezeichnet. Das ist der Mechanismus hinter einer Autosuggestion. Es ist die Beschreibung einer Vorstellung. Das Ziel ist es, eine lebendige Vorstellung im Unbewussten zu erreichen, die nach ihrer Fixierung ihre volle Vorstellungskraft entfalten kann. Und in dieser Vorstellungskraft liegt das Potenzial zur Veränderung.

Mit dieser Methode hebt der französische Apotheker die Macht des menschlichen Geistes hervor, das eigene Leben zu ändern. Die Eigenständigkeit, mit der die Patienten und Klienten des Apothekers und Psychotherapeuten ihre Krankheiten beheben konnten, war eines der Grundcharakteristika für die Popularität der Methode. Es ist nämlich eine Methode, die die Selbstheilungskompetenz des Menschen aktiviert. Coue sagte über sich selbst, er sei kein Heiler gewesen und, dass er seinen Patienten nur zeige, was in ihnen als Potenzial zur Selbstheilung bereits vorhanden ist.

Das, was aber unumgänglich für die Effektivität der Methode war, war der Glaube an ihre Wirksamkeit. Denn ohne den Glauben, dass die Autosuggestion wahr werden würde, hätte die Methode kein Potenzial. Manchmal glaubten Patienten an die Heilkraft Coues und waren deshalb bereits bei ihrer Ankunft bei ihm zu 80% geheilt. Der Erfolg der Heilung war jedoch nicht drauf zurückzuführen, dass Coue wirklich ein Heiler war, was er ja mehrmals vehement abstritt, sondern darauf, dass sie somit stark an die Methode GLAUBTEN und das, und nur das, ist der Motor für den Erfolg der Autosuggestion. (Coue, 2020)

Coue beschreibt die suggestive Kraft als eine natürliche Kraft, die uns immer umgibt und ständig unser Leben formt. Schon in früher Kindheit erleben wir Konditionierungen und Mechanismen der Beeinflussung von Eltern, Schule und Gesellschaft, die nichts anderes als suggestive Abläufe sind. Wann nistet sich eine Suggestion von außen in mein Inneres ein? Wenn sie zur unbewussten Autosuggestion wird. Jede erfolgreiche Suggestion ist eine Autosuggestion, wie auch jede erfolgreiche Hypnose eine Selbsthypnose ist. Die Kraft der Autosuggestion ist also eine natürliche Kraft, die unserem Geiste innewohnt. Emil Coue hat diese Kraft analysiert und sie bewusst für die Selbstheilung seiner Patienten genutzt.



## 12.3.2 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule der psychosozialen Beratung

Die autosuggestive Methode nach Emil Coue lehnt sich an die Grundsätze der positiven Psychologie an. Sie ist eine effektive Methode, wie man durch eigene Kraft, das eigene Leben kontrollieren kann. Die vierte Wiener Schule würdigt die Erkenntnisse Coues als nützliche Werkzeuge in der Beratung. Die Autosuggestion ist auch eine im LSB- Methodenkatalog verankerte Methode.

### Exkurs: Warum funktionieren Autosuggestionen? Eine kurze philosophische Darstellung der internen Prozesse

Der Mensch bestehe bekanntlich aus mehreren Dimensionen (siehe auch oben S. 22 „Philosophische und wissenschaftliche Grundlagen von GEK-O“). Wolle man den Menschen verstehen, so müsse man diesen in seiner Ganzheitlichkeit betrachten. In diesem holistischen Ansatz wird der Mensch als aus einem geistigen, einem energetischen und einem physischen Körper bestehend beschrieben. Weil man in der Geschichte des Öfteren versucht, den Menschen, insbesondere, wenn es um die Heilung von physischen Krankheiten geht, über den physischen Körper zu erklären, ergibt sich insbesondere in Anbetracht der psychologischen Bemühungen in der Geschichte, die eine klare Verflechtung des biologischen mit dem psychischen Körper aufzeigen, die Notwendigkeit, den Menschen auch von anderen Gesichtspunkten zu betrachten. Diese Versuche, insbesondere *puncto* Heilung, wurden durch die Hervorhebung der Macht des Geistes oder der Macht der Energie unternommen.

Autosuggestive Methoden können als Techniken beschrieben werden, die durch die menschliche Entscheidungskraft (Bewusstsein) – wo auch immer diese liegen mag (dazu unten mehr) - die Macht des Geistes aktivieren. Diesem Prinzip nach erfolgt also die Aktivierung der geistigen Gesetze durch die menschliche Entscheidungskraft, durch das Bewusstsein. Das geistige Gesetz lautet in diesem speziellen Fall: Wenn ich mir bewusst bestimmte Szenarien suggeriere, finden diese ihren Weg, Wirklichkeit zu werden. Dieses Gesetz existiert und wurde durch die Entscheidungskraft aktiviert.

Die geistige Kraft ist hier von der Entscheidungskraft zu trennen. Besser formuliert man die geistige Kraft, die ein Resultat der bewussten Aktivierung eines geistigen Gesetzes ist, als bewusst aktiviertes geistiges Gesetz. Denn dies wird in der Tat damit gemeint. Die geistige Kraft, von der



man alltäglich spricht, ist keine als Einheit zu erfassende bestehende Kraft. Sie nimmt ihre Form entsprechend der auf ein bestimmtes Szenario fokussierten Entscheidungskraft ein. Es gibt so viele geistige Ausprägungen wie es Lebenszenarien gibt. Jeder durch geistige Bemühungen herbeigeführter Umstand ist das Resultat eines durch die Entscheidungskraft aktivierten geistigen Gesetzes. (Beachte: Geistige Gesetze existieren – genau wie physische – auch eigenständig, ohne bewusst aktiviert werden zu müssen, mehr darüber unten. Aber: wenn man einige dieser Gesetze kennt, könnte man diese so be-nutzen, dass sie für gewisse Zielsetzungen förderlich sind). Geistige Gesetze gibt es in einer endlichen Menge so wie es physische Gesetze gibt. Dass sowohl erstere als auch letztere in einer endlichen Menge existieren, resultiert aus dem Umstand, dass die Raum-Zeit-Konstellation, in der wir leben, endlich ist. In diesem irdischen Leben auf dieser Welt ist alles endlich, ist alles vergänglich.

Weil alle Dimensionen des Menschen – physisch, geistig, energetisch – verschmolzen sind und einem gemeinsamen Zweck dienen, nämlich das Leben auf dieser Welt zu meistern, sind alle diesseitigen Lebensgesetze endlich. Die geistigen, physischen und energetischen Gesetze können alle unter dem Begriff „**dieseitige Lebensgesetze**“ oder „**irdische Lebensgesetze**“ zusammengefasst werden. Auf das Thema des ewigen Lebens (des jenseitigen Lebens) wird hier nicht eingegangen. Auch nicht auf die Möglichkeit, (mit der menschlichen Entscheidungskraft) im Diesseits in außerirdische Dimensionen einzudringen, wo es andere außerirdische Gesetze gibt, oder gar keine, oder unendlich viele.

Es wird festgehalten, dass die hier beschriebenen physischen, geistigen und energetischen Lebensgesetze irdische sind und für das irdische Leben bestehen. Wir konzentrieren uns in unserem Kontext hier auf diese Gesetze und nicht etwa auf Konstellationen, die in einer unendlichen Sphäre existieren. Diese irdischen Lebensgesetze existieren in einer endlichen Menge und dienen dem Leben im Diesseits. Sie existieren, auch wenn wir sie nicht kennen und nicht bewusst aktivieren. Probe: Die Schwerkraft existiert und arbeitet schon bevor Isaac Newton über sie schrieb. Dasselbe gilt für die energetischen Gesetze und für die geistigen Gesetze. Ein energetisches Gesetz wäre zum Beispiel „das Gesetz der Anziehungskraft“, das in Beziehungsanalysen sehr oft herangezogen wird. Ein geistiges Gesetz wäre zum Beispiel die (Auto-)Suggestion, die auch ohne mein Zutun arbeitet. Jede Art von effektiver unbewusster Implementierung eines fremden Gedankens ist das Resultat einer Autosuggestion.



Alle irdischen Lebensgesetze bestehen also eigenständig, können aber, wenn wir über sie wissen, von uns durch unsere Entscheidungskraft bewusst benutzt werden. Eine einfache Veranschaulichung der Anwendung eines irdischen Lebensgesetzes durch unsere Entscheidungskraft ist die bewegungseinleitende Methode, ein Bein vor das andere zu setzen. Dies ist eine simple Anwendung eines solchen Lebensgesetzes – mit dem Mitwirken unserer Entscheidungskraft. Wenn ich ein Lebensgesetz kenne, kann ich es zugunsten eines bestimmten Ziels anwenden, also das Gesetz aktivieren. Wir kommen aber – Gott sei Dank – mit einem Pool an Wissen auf die Welt, sodass wir über bestimmte Gesetze instinktiv oder intuitiv wissen. Zum Beispiel, weiß ich, dass wenn ich hungrig bin, ich dieses Bedürfnis durch Essen stillen kann. Es gibt auch geistige Gesetze, die bekannt sind; zum Beispiel das Gesetz von Ursache und Wirkung, das es mir ermöglicht, durch seine bewusste Anwendung jene Ursachen anzutreten, die mir die gewünschte Wirkung bringen. Auf energetischer Ebene gibt es das Gesetz der energetischen Beeinflussung, das einen Menschen intuitiv dazu bringt, sich von Menschen fernzuhalten, die eine „negative Ausstrahlung“ haben, um einen Alltagsbegriff zu verwenden.

Die Entscheidungskraft ist also eine eigenständig bestehende Einheit, die über die menschlichen Dimensionen steht, in dem Sinne, dass sie durch ihren „Befehl“ ein Gesetz aktiviert und somit seinen Effekt auslöst.

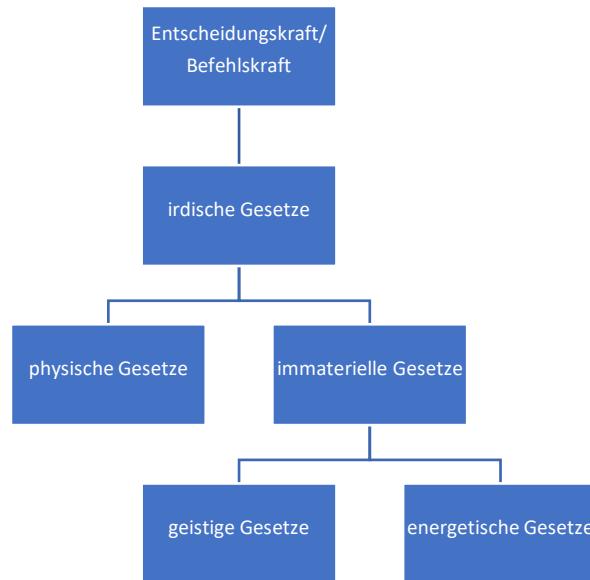


Abbildung 1



Die autosuggestiven Methoden nach Emil Coue, zum Beispiel, erklären, wie man durch die Vorstellungskraft ein gewünschtes Szenario herbeiführen kann. Emil Coue beschreibt uns hier ein Gesetz, das besteht und zeigt uns, durch seine Patientenerfolgsgeschichten Beweise für die Existenz dieses Gesetzes. Man könnte, dem ersten Anschein nach, glauben, Emil Coue zeige uns das volle Potenzial der geistigen Kraft, die uns Menschen innewohnt. Tatsächlich zeigt er jedoch, unserem Analysemodell folgend, ein einzelnes geistiges Gesetz aus dem endlichen Komplex geistiger Gesetze. Die tieferliegende Botschaft des Buches „Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“ ist der Beweis der Existenz dieses geistigen Gesetzes der Autosuggestion. Das Gesetz hat schon immer existiert und funktioniert auch ohne unser Mittun. Die Botschaft liegt in der Bekanntmachung des autosuggestiven Gesetzes, das wir ganz natürlich mit unserer Entscheidungskraft anwenden können.

Ein Beweis für diese Theorie ist seine Geschichte in der Apotheke, in der er das erste Mal beobachten konnte, dass der Effekt eines Medikaments durch Zusätze von ihm als Verkäufer, wie „diese Medizin hat schon vielen Menschen wirksam helfen können“, beeinflusst werden kann. Die effektive Beeinflussung der Wirksamkeit eines Medikaments ist der Beweis für die Existenz von Gesetzen, die ohne unser aktives Zutun – unbewusst – ihren Lauf nehmen. Dass man dieses Gesetz, alsbald man über es weiß – und dies ist hier maßgebend – isoliert und direkt benutzen kann, ist eine logische Schlussfolgerung, die aus dem Umstand erwächst, dass unsere menschliche Entscheidungskraft zielgerichtet aktiviert werden kann.

Eine große Frage ergibt sich aus diesen tiefgründigen Analysen: Verfügt der Mensch über seine Entscheidungskraft, oder *ist* der Mensch seine Entscheidungskraft? Das heißt, gibt es noch eine weitere Instanz über der Entscheidungskraft oder ist diese die Spitze der Pyramide des menschlichen Wesens. Diese Frage soll uns hier jedoch nicht weiter beschäftigen, denn unser Modell findet auch ohne ihre Antwort Anwendung und Relevanz.

Autosuggestion ist die *aktive Zusammenführung unterschiedlicher Dimensionen-Gesetze*, damit ein gewünschter Umstand in die Welt eintreten kann. Wenn man etwas herbeiführen möchte, muss man sich damit identifizieren können. Wenn man etwas nicht will, muss man eine Ent-Identifikation von dem Umstand herbeiführen. Man könnte vermuten, dass ein Umstand, in dem man sich befindet, nur einer sein kann, in dem alle drei Dimensionen verschmolzen sind, das heißt im Einklang sind. Heißt das, es gibt für jede in der irdischen Welt existierenden Situation eine körperliche, geistige und energetische Fassung? Genauso wie ein menschlicher Körper aus



(mindestens) diesen drei Ebenen besteht, besteht auch jede materiell erfassbare Situation aus den zwei anderen immateriellen Ebenen.

**Fazit:** Will man einen Umstand herbeiführen und diesen auch in die materielle Welt eintreten lassen, muss man dafür sorgen, dass alle drei Ebenen aktiv sind. Dies ist ein essenzielles Faktum, wenn man die Autosuggestion als bewusste angewendete Methode verstehen möchte.

## Kurzdarstellung der Verbindung zwischen Freud, Coué und Mesmer

Konzept	Mesmer	Freud	Coué
<b>Tranceinduktion</b>	Magnetismus & Hypnose	Hypnose (frühe Phase)	Autosuggestion als bewusste Trance
<b>Metaphysischer Ansatz</b>	Unbewusste Lebenskraft beeinflusst Geist & Körper	Unbewusstes steuert Verhalten & Konflikte	Das Unbewusste nimmt positive Suggestionen auf
<b>Therapeutischer Prozess</b>	Energetische Harmonisierung	Aufdecken & Bearbeiten verdrängter Inhalte	direkte positive Beeinflussung durch Suggestion
<b>Methodik</b>	Handauflegen	Gruppensitzungen Freie Assoziation, Traumdeutung	Wiederholte Affirmationen

## 12.4 Alfred Adler - Individualpsychologie

Adlers Individualpsychologie zählt zu den tiefenpsychologischen Ansätzen, die, wie Freud, die Analyse des menschlichen Seelenlebens zum Ziel hat. Das, was Adler von Freud trennt, ist, dass er meinte, ein Mensch sei nicht nur auf seine Tiebe und Instinkte zu reduzieren. Insbesondere nahm er auch Abstand vom strikten naturwissenschaftlichen Kausalitätsprinzip. Er meinte, die Psyche sei etwas hoch individuelles und könne nicht ausschließlich mit allgemein gültigen Gesetzen erklärt werden, wie dies die Psychoanalyse in Anlehnung an der Triebtheorie, die aus der biologischen Reiz-Reaktions-Kette stammt, es tut. Auch nehme er an, die Psyche eines Menschen sei plastisch,



also veränderbar und gehe einen individuellen Weg der Entwicklung, der sich in dem Verhalten und im Charakter eines Individuums herauskristallisiert.

Nicht die Triebe sind, laut Adler, das Erklärungsobjekt der menschlichen Seele; Triebe sind nur die Zahnräder in der großen Maschinerie der Seele. Sie werden, der Gebrauchspychologie entsprechend, nur benutzt, damit andere Mechanismen, die eher das menschliche Verhalten zu erklären imstande sind, funktionieren können. Mit anderen Worten, das menschliche Verhalten ist nicht auf seine Instinkte, Triebe und Lust- und Unlustempfindungen zu verstehen, sondern durch andere Elemente, die mehr Potenzial hätten, das wahre Bild des Innenlebens eines in einer Gesellschaft aufwachsenden Individuums zu zeigen.

Diese anderen Elemente sind der Minderwertigkeitskomplex und die ständigen Versuche der Menschen, diesen immerwährenden Minderwertigkeitskomplex zu überwinden. Hier gibt es ein deutliches Zusammenspiel zwischen Individuum und Außenwelt. Der Außenwelt wird von Adler eine bedeutende Rolle beigemessen. Er sieht in der Stellung eines Individuums in der Gesellschaft ein großes Potenzial für die Erklärung seiner psychischen Leiden. Denn diese Stellung kann durch Aktivierung des Minderwertigkeitskomplexes der Grund für die Entwicklung von Neurosen sein. Wenn also Freud Neurosen aus dem Konflikt zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein erklärte, nahm Adler den Konflikt zwischen Individuum und Gemeinschaft (Gesellschaft) als Wurzel für die Entstehung von Neurosen.

Triebe und Instinkte werden laut Adler „gebrauchspychologisch“ verstanden – und nicht „besitzpsychologisch“ („Alfred Adler. Der Sinn des Lebens. S. 36). Hier liegt ein wichtiges Merkmal der Bemühungen der Individualpsychologie, die idiosynkratisch den Freud'schen Ansätzen gegenübergestellt werden kann. Die uns innewohnenden Instinkte und Triebe werden von Ersterem so verstanden, dass diese *gebraucht* werden, um private Ziele, getrieben von der persönlichen Meinung von der Welt (dazu unten mehr), zu verwirklichen. Freud jedoch untermauerte die Natur der Triebe und der Instinkte mit einer uns beherrschenden Philosophie. Adler nennt diesen Ansatz die „Besitzpsychologie“. Demnach bestimmten Instinkte und Triebe – zu denen auch die mächtigste aller Instanzen gehört, nämlich der Sexualtrieb – das menschliche Verhalten und lassen uns gewisse Entscheidungen treffen, die der Befriedigung dieser dienen. Erweist sich eine Befriedigung als unmöglich, könnten sich durch Verdrängungsmechanismen Neurosen und Psychosen herausbilden. Umgekehrt werden Instinkte und Triebe, den besitzpsychologischen Ansatz weiterverfolgend, für die Erklärung verhaltens- und



seelenspezifischer Vorgänge angewendet. Aus dem Besitz bestimmter Veranlagungen wird „der Besitz alles Seelische abgeleitet“ („Alfred Adler. Der Sinn des Lebens. S. 133).

Alfred Adler jedoch sieht diese uns innewohnenden Veranlagungen als Instrumente an, die der Erreichung der persönlichen Ziele dienen. Sie seien keine eigenständigen Aspekte unseres Seins, die sich widerstandslos ausdrücken müssten. Laut der von ihm postulierten „Gebrauchspsychologie“ sind wir mit genetischen Veranlagungen ausgestattet, die immer noch unserer eigenen Entscheidung über deren Umsetzung unterliegen („Alfred Adler. Der Sinn des Lebens. S. 133). Nur bestimmte Triebe werden (bewusst oder unbewusst) aktiviert, wenn diese kohärent zu einem bestimmten Ziel ständen und für dieses dienlich wären. Das bedeutet, dass Instinkte und Triebe als vertrauenswürdige Quellen für das Verständnis der Seele ausfallen müssten.

Die Gebrauchspsychologie kann in unserem Kontext als ein Ansatz dargestellt werden, der zusammen mit anderen Strömungen zwei neue Charakteristika in die Welt der analytischen Psychologie brachten. Zum einen ist es die oben beschriebene Plastizität, die darauf abzielt, zu erklären, dass man mit bestimmten Verhaltensmustern oder Mustern der Innenwelt, die unsere Gedanken und Gefühle und auch die unten weiter dargestellte persönliche Meinung beinhaltet, nicht geboren wird, auch wenn dies vielleicht bei Trieben und Instinkten schon der Fall wäre. Die Tatsache, dass Triebe genetisch veranlagt sind, heißt nicht unbedingt, dass Charakter und Seele dies auch sind.

Zum anderen ist es der Weg weg von einer verallgemeinernden Psychologie hin zu einer individuellen Psychologie – eben zu einer Individualpsychologie des menschlichen Seelenlebens. Da nicht mehr allgemeine genetische Bedingungen, wie Triebe und Instinkte, zur Erklärung der Handlungen und der Psyche – kurzum des Lebens – eines Menschen, herangezogen werden, wird auch von analytischen Verallgemeinerungen, die in der traditionellen Psychoanalyse zu Hause waren, Abstand genommen.

Den Minderwertigkeitskomplex wertet Adler als eine Eigenschaft, die jedem Menschen innewohnt. Mit dem Minderwertigkeitskomplex wird man laut Adler geboren. Auch wenn viele Kritiker behaupteten, dass ein Minderwertigkeitskomplex erst dann entstehen könnte, wenn einmal gespürt wurde, wie es ist, vollkommen zu sein, besteht Adler dennoch darauf, zu behaupten, dass der Minderwertigkeitskomplex die Evolution der ganzen Menschheit erst möglich machen konnte. Erst mit der Präsenz eines Minderwertigkeitskomplexes wird der Entwicklungsdrang der



menschlichen Spezies angekurbelt. Dem Minderwertigkeitskomplex verdanken wir, laut Adler, unsere ganze Evolution.

Auf gesellschaftlicher Ebene erklärt Adler seine These damit, dass ein Mensch in eine Welt hineingeboren wird, deren Umstände – dies umfasst die Stelle in der Gesellschaft, die Rolle in der Familie, den persönlichen Status und materiellen Wohlstand – er sich nicht ausgesucht hat und diese seine weiterfolgende Entwicklung bestimmen. Im Laufe der Zeit macht dieser Mensch sich unbewusst und konditioniert durch die Erziehung und die Eindrücke in der Kindheit eine **persönliche Meinung von der Welt**.

(Zum Vergleich: Die Außenwelt, laut Freud, ist nur ein Objekt, an dem Bedürfnisse befriedigt werden können. Anders ist dies bei Adler. Hier hat die Interaktion mit der Außenwelt einen prägenden Einfluss auf das psychische Leben eines Menschen. Demnach kann die menschliche Psyche nicht getrennt von dem Umstand analysiert werden, dass ein Mensch Teil eines Kollektivs ist.) Die Besonderheit dieser persönlichen Meinung ist, dass sie verschieden ist von der echten, objektiven Realität. Also ein Sohn kann zum Beispiel dadurch, dass seine Mutter ihn gegenüber dem Bruder benachteiligt, glauben, dass die Welt ungerecht sei und dass er niemals genügen würde.

Diese persönliche Meinung formt sein ganzes Verhalten und seinen Charakter, der sich entsprechend dieser persönlichen Meinung von der Welt entwickelt. Der persönlichen Meinung folgend, formen sich auch **die persönlichen Ziele** eines Menschen. Die persönlichen Ziele sind darauf ausgerichtet, den Minderwertigkeitskomplex und die ursprüngliche unbefriedigte Stellung in der Familie/Gesellschaft zu lindern. Beim oben erwähnten Beispiel könnten die Ziele des betroffenen Sohnes sein, Besonderheiten im Charakter oder in den Fähigkeiten zu entwickeln, um sich gegenüber seinem Bruder abzuheben. Er könnte nun alles erdenklich Notwendige tun, um dieses Ziel zu erreichen. Auf der anderen Seite, könnte dieser Sohn auch als Ziel haben, dieser unerträglichen Situation auszuweichen und bestimmt die Isolation als persönliches Ziel.

Auf dem Weg zu diesen persönlichen Zielen leitet das Individuum die sogenannten **Bewegungsgesetze** ein. Das sind persönliche individuelle Bewegungsgesetze, die der Erreichung der persönlichen Ziele dienen. In unserem Beispiel würde der Sohn zugunsten des ersten Ziels (sich gegenüber dem Bruder abzuheben) berufliche Beförderungen anstreben oder zugunsten des zweiten Ziels (sich zu isolieren) eine Neurose kultivieren, um die Isolation zu rechtfertigen. Diese Gesetze werden durch den Minderwertigkeitskomplex aktiviert, die den Menschen immer dazu



veranlassen, sich von einer Minus- zu einer Plussituation hinzubewegen. Das regelmäßige Bewegen von einer Minus- zu einer Plussituationen endet in einem Gleichgewichtszustand, den Adler „**das Gemeinschaftsgefühl**“ nennt.

Der Hintergrund dieser Schlussfolgerung liegt in der Tatsache, dass Adler ein objektives Ziel bestimmt hat, das von jedem Individuum als ultimatives Ziel gilt – ob sich das Individuum dessen bewusst ist oder nicht. Hier kommt der wertpsychologische Ansatz Adlers zum Tragen. Laut Adler ist seine Individualpsychologie, neben der Tatsache, dass sie eine Gebrauchspychologie ist, auch eine **Wertpsychologie**. Weil sie die individuellen „persönlichen Meinungen“ bezugnehmend auf das ultimative objektive Ziel des „Gemeinschaftsgefühls“ wertet. Er meinte, alle persönlichen Ziele eines Menschen, die dem Endziel des Gemeinschaftsgefühls widersprechen, seien schlichtweg falsch. Er bewertet in dem Kontext die Ziele der Menschen als falsch und richtig und spricht deshalb seiner Individualpsychologie die Eigenschaft als Wertpsychologie zu.

Das immerwährende Bewegen hin zu einer Plussituation endet also dort, wo man sich eins fühlt mit der Gemeinschaft. Wenn dieses ultimative Endziel erreicht wird, fühlt der Mensch, laut Adler, sich von der Gemeinschaft gesehen, wertgeschätzt und anerkannt. In diesem Gleichgewichtszustand gäbe es keine Minussituation mehr – und auch der Minderwertigkeitskomplex erlischt. Denn dort, wo die gesellschaftliche Stellung das Urverlangen eines Menschen stillt, nämlich von der Gemeinschaft aufgenommen zu werden und mit dieser auf Augenhöhe zu verkehren, ohne sich ihr beweisen zu müssen oder durch Kultivierung von Neurosen diese vollkommen vermeidet, endet das Ungleichgewicht und die Reise der Vervollkommnung. Laut Adler ist die Vervollkommnung ein Urinstinkt der Menschen und hängt stark von der Erreichung des ultimativen Gemeinschaftsgefühls ab.

## 12.4.1 Sigmund Freud und Alfred Adler im Vergleich

Bei Sigmund Freud finden sich folgende 3 Polaritäten als maßgebend für das Verständnis des Seelenlebens:

- 1) Ich (Subjekt) vs. Außenwelt (Objekt)
- 2) Lust vs. Unlust
- 3) Aktiv vs. Passiv



Bei Adler sind dies die drei Grundpfeiler, die die Essenz eines menschlichen Lebens erfassen:

- 1) Das Gemeinschaftsgefühl
- 2) Die Liebe
- 3) Die Arbeit

Alfred Adler beschreibt diese 3 Elemente als jene Grundpfeiler, um die sich alle Aspekte des menschlichen Lebens ringen. Jeder Mensch will gesehen, anerkannt, wertgeschätzt werden. Jeder Mensch will lieben und geliebt werden. Jeder Mensch will einer Arbeit nachkommen, die ihm Erfüllung, Sinn und Freude bringt. Adler führt noch an, dass jedes dieser 3 Elemente mit der Gemeinschaft zusammenhängt. Um wertgeschätzt zu werden, braucht der Mensch andere Menschen. Um geliebt zu werden, braucht er ebenfalls jemanden, der ihm diese Liebe zuteil kommen lässt. Sogar eine erfüllende und freudvolle Arbeit hängt mit der Gesellschaft zusammen und hängt oft von der gesellschaftlichen Stellung der Arbeit in der Gesellschaft ab. Also ist das ultimative Ziel des Gemeinschaftsgefühls auch auf jeder Ebene des Lebens ein versteckter Orientierungspunkt.

Diese 3 Grundpfeiler werden von folgenden Dynamiken geleitet:

- 1) dem Minderwertigkeitsgefühl
- 2) dem Streben nach Überwindung
- 3) dem Gemeinschaftsgefühl

Anders als bei Freud ist der Motor des menschlichen Verhaltens der Minderwertigkeitskomplex, nicht die Triebe.

Der Motor laut Freud befindet sich in unserem Inneren. Die Triebe steuern das Verhalten. Der Motor in der Individualpsychologie existiert in Verbindung mit der Außenwelt. Die persönliche Meinung über die eigene Stellung in der Gemeinschaft steuert das Verhalten.

Laut Freud funktionieren alle Menschen gleich, weil die Triebe allgemeiner Natur sind. Laut Adler gibt es so viele „persönliche Meinungen von der Welt“, wie es Menschen gibt. Alfred Adler hat von allgemeinen Universalgesetzen, die deterministisch alles psychische Geschehen erklären, Abstand genommen (obwohl er auch tiefenpsychologische Erklärungsmodelle liefert, die jedoch



durch ihren individuellen und persönlichen Ansatz die Vielfältigkeit der menschlichen Naturen einbeziehen). Deshalb auch der Name „Individualpsychologie“. (Adler, 2021)

Aber selbst wenn Adler von einer rein isolierten inneren Orientierung der Analyse Abstand nimmt und die Psychoanalyse individueller und vielfältiger macht – insbesondere in Verbindung mit der Plastizität des menschlichen Charakters aufgrund seiner persönlichen Meinung und seiner persönlichen Bewegungsgesetzen – ist es dennoch ein Versuch, Mechanismen der Psyche zu erklären und deskriptive Ansätze zu liefern. Insbesondere, weil Adler der ganzen Menschheit ein naturgegebenes, entsprechend der Evolutionsveranlagung der Menschen, einen Lebenssinn, ein sogenanntes Endziel gibt. Dieses Endziel ist für alle Menschen gleich, weil er von der Natur abgeleitet werden kann. Alle Menschen streben nach *dem endgültigen Gemeinschaftsgefühl*. Alle Menschen streben danach, einen Gleichgewichtszustand in ihrer von dem Minderwertigkeitskomplex getriebenen Entwicklung zu erreichen. Und dieser Gleichgewichtszustand (Equilibrium) ist dort, wo es keine Minderwertigkeitsgefühle mehr gibt – und auch keine Überlegenheitstendenzen, die von Adler ebenfalls als Schutzmechanismen und Überwindungsstrategien präsentiert wurden.

In dem Kontext liefert Adlers Individualpsychologie Ansätze für das Verständnis zum Thema Narzissmus, das insbesondere heutzutage ein populäres Thema ist und vielfach in den sozialen Medien diskutiert wird. In der Individualpsychologie wird der Überlegenheitskomplex ausgedrückt, wenn dem Minderwertigkeitskomplex entgegengewirkt werden soll. Er gehört also zu den Bewegungsgesetzen, die, wie Neurosen, eine gesellschaftliche Fehlstellung kaschieren soll. Indem das betroffene Individuum so tut, als wäre es den anderen überlegen, will es seine minderwertige Stellung in der Gesellschaft, mit dem es nicht fertig werden kann und die ihm sehr viel Schmerz und Leid verursacht, vor sich selbst verstecken. Als Symptomatiken für derartige Überlegenheitstendenzen erwähnt Adler das absichtliche Weghören oder Wegschauen bei der Interaktion mit anderen Individuen. Auch Freud erwähnt den Narzissmus, der, der Psychoanalyse folgend, eine natürlicher Urzustand in der menschlichen Entwicklung vom Kindes- ins Erwachsenenalter ist.

## 12.4.2 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule

Alfred Adlers Bemühungen liefern deskriptive Ansatzpunkte für das Verständnis der menschlichen Psyche, aber auch für das Verständnis von Psychoneurosen. Gleich wie bei Freud würdigen wir



seine Analyse von Regelsystemen, die unsere Psyche und Verhalten prägen könnten. Neurosen entstehen bei Adler nicht durch den Konflikt zwischen UBW und BW, sondern durch den Konflikt zwischen einem Individuum und der Gemeinschaft. Will ein Individuum durch seine persönliche Meinung und seine darauffolgenden persönlichen Ziele und Bewegungsgesetze eine gewisse Stellung in der Gesellschaft erreichen (zum Beispiel in dem oben erwähnten Beispiel von dem Sohn, der von seiner Familie gesehen werden will) und es gelingt ihm nicht, kann folgendes passieren:

Er will sich der Gemeinschaft entziehen und kultiviert eine Neurose, um die Isolation vor sich und vor der Gemeinschaft zu rechtfertigen. Hier sieht man erste Anhaltspunkte für **psychosomatische Verflechtungen und dass Krankheiten durch den Geist kultiviert werden können.**

Zum anderen ist es der **wertpsychologische Ansatz**, der für die 4. Wiener Schule ebenfalls von Bedeutung ist. Die 4. Wiener Schule positioniert sich, wie man auch unten sehen wird, klar auf die Seite einer Psychologie, die die Veränderungs- und Entfaltungspotenziale eines Menschen unterstützt. Sie verteidigt eine transformierende, dynamische Psychologie. In dem Sinne sind für sie auch jene Ansätze, die dem menschlichen Geist diese Kraft zusprechen *richtig* und jene, die dies nicht tun, definiert sie als *reduktionistisch*. In dem Sinne ist eine Wertpsychologie ein Ansatz, der für die 4. Wiener Schule von Bedeutung sein könnte. Wenn auch der interdisziplinäre Ansatz eine führende Rolle in der Philosophie und in der Beratungsform der 4. Wiener Schule ist. Die wertende Stellung bekommt die 4. Wiener Schule in ihren klaren Leitfäden lebensbejahender, stärkender, motivierender, potenzialentfaltender, individueller, wissenschaftlich fundierter Elemente - egal welcher Schule oder welchem Denker diese angehörten. (Leidinger, Rapp, & Mosser-Schuöcker, 2022)

In der Beratungsform nach der 4. Wiener Schule erhält das „Du“, die Familie, die Gesellschaft eine sehr prominente Stellung. Unter dem Deckmantel der „systemisch-soziodynamischen Orientierung“ wird diese Interaktion beratungstechnisch aufgegriffen.

## 12.5 Victor Frankl – Ja zum Leben sagen!



Viktor Frankl prägte eine andere Einstellung zur psychischen Natur als Sigmund Freud und Alfred Adler. Während Letztere sich mit Ansätzen beschäftigten, die eher tiefenpsychologische Analysetheorien darboten, waren das Kernkonzept Viktor Frankls vielmehr die geistigen Bemühungen über die Umstände des Lebens, aber auch über vermeintlich deterministische Veranlagungen der Psyche und des Körpers, herauszutreten.

Es ist ersichtlich, dass ein Unterschied in den Ausprägungen und in den Erklärungsmodellen, jedoch weniger in den Grundesszenen, der Ansätze Sigmund Freuds und Alfred Adlers herausgearbeitet werden könnte. Tatsächlich beschäftigte sich Freud mit Triebtheorien und verfasste mit seinem Lustprinzip ein tiefenpsychologisches Erklärungsmodell für die menschliche Psyche. Wenn auch Adler seinen Abstand von der eher deterministischen Freud'schen Psychoanalyse durch seinen flexibleren Ansatz über die menschliche Charakterbildung demonstrierte, lieferte auch er mit seiner Individualpsychologie einen deskriptiven Beitrag zum Verständnis des Seelenlebens.

Viktor Frankl ebnete jedoch mit seinen Denkmodellen den Weg hin zu einer Lehre, die die menschliche Fähigkeit heraushob, eigenständig – durch die Kraft des Geistes – aus leidvollen Lebensmustern auszutreten. **Nicht mehr die Analyse der Seele war wichtig, sondern ihr Potenzial.** Der Weg der eigenständigen Aktivierung geistiger Kräfte für die Veränderung ungewollter Situationen oder quälender psychischer Lagen hat dieser schon als Jüngling am eigenen Leibe angewendet. In den frühen 1920er Jahren begann der an Höhenangst leidende junger Mann fleißig zu klettern, um seine Angst mit der Konfrontationsmethode einzudämmen. Er erkannte schon früh die Macht der eigenen Entscheidung in dem Erleben von leid- oder lustvollen Zuständen. Sein Erfolg im Kampf gegen seine Angst, die darauffolgende Phase als begnadeter Kletterer und insbesondere das Abzeichen für die positive Absolvierung der Bergführerprüfung haben sein eigenes Leben genau wie seine Modelle der Logotherapie und Existenzanalyse geprägt (Freud, Adler, Frankl S. 191).

Tatsächlich sah Frankl 3 Dimensionen als im Menschen innewohnend:

- eine biologische Dimension, die sich im Körper widerspiegelt,
- eine psychische Dimension, die sich in den Gefühlen und Gedanken widerspiegelt und
- eine geistige Dimension, die sich nach Sinn, Liebe, Hoffnung und dem Streben nach Lebenszielen sehnt.



Die Bedeutung der aktiven Reflexion über die eigenen Gedanken und Gefühle, die Anwendung also des „Nous“ (Geist) ist ein Merkmal, das Viktor Frankls Sichtweise deutlich von vorangegangenen Konzepten hervorhebt. Er preist den Geist als Kraft, die psychische Automationsprozesse als Reaktion auf äußere Umstände, wie Rache oder Vergeltung, steuern und „zügeln“ kann. Indem man nämlich geistige Reflexionsvorgänge über psychische Phänomene einleitet, kann man über das Ausleben dieser psychischen Reaktionsmuster entscheiden. Das „Entscheiden“ ist hier das Schlüsselwort. In dem Sinne der Existenzanalyse bleibt dem Menschen die eigene Freiheit, trotz verheerender Lebensumstände seine eigene Haltung zum Leben und dessen Umstände zu wählen. (Frankl, 2012)

Die Existenzanalyse liefert Einblicke in die Gesetze des Geistes, die bewusst für ein schöneres und glücklicheres Leben eingesetzt werden können. Ähnlich wie bei der Autosuggestion von Emil Coue entlüftet die Existenzanalyse Geheimnisse über das geistige Potenzial eines Menschen, das „Berge versetzen könnte“. Es ist eben diese Einstellung zum Leben, die Frankl drei qualvolle Jahre in verschiedenen KZ-Lagern überleben ließ. Obwohl seine Frau, Eltern und Bruder in den Lagern ums Leben gekommen waren, konnte er durch Sinn, Lebensdrang und kultivierte Freude an Natur und Schönheit trotzdem „Ja zum Leben sagen“. Die Logotherapie entstand auf der Grundlage des philosophischen Konzepts der Existenzanalyse. In unserem beraterischen Kontext liefert die Logotherapie wertvolle Inhalte für die Entwicklung von effektiven sinnorientierten Methoden. Nach dem Grundsatz, „wer ein Warum im Leben hat, erduldet jedes Wie“, werden stärkende und ressourcenorientierte Techniken eingeleitet, die dem Klienten zu einem lösungsorientierten Leben verhelfen. Insbesondere in Krisensituationen liefert die Logotherapie effektive Ansätze, die teilweise auch zu akuten Linderungen führen kann.

Die paradoxe Intention ist eine von Victor Frankl ins Leben gerufene Methode, die ihren Einzug in den LSB-Methodenkatalog aufgrund ihrer Relevanz für Angst-Klienten bekommen hat. Frankl selbst wandte sie in seinem oben beschriebenen Kampf gegen seine Höhenangst an. Dies ist eine typische Illustration von Frankls wissenschaftlicher Tätigkeit. Die meisten seiner konzeptuellen Errungenschaften stammten aus persönlichen Erfahrungen. Er war sehr oft sein eigenes Analyseobjekt und auch sein eigenes Anwendungsobjekt, an dem er seine Theorien und Erkenntnisse erprobte. Dies spricht für den hohen Grad an Authentizität und Menschlichkeit, die den Methoden Frankl gerne zugesprochen werden.



Die paradoxe Intention ist ein Weg, eine angstvolle Situation zu entkräften, indem ihr die Macht gegenüber dem Menschen, der sie verspürt, entzogen wird. Victor Frankl meinte, es sei meistens die Angst vor der Angst, die die sogenannte „Angstspirale“ am Leben erhält. Indem er seine PatientInnen aufforderte, sich in die angstvolle Situation absichtlich zu begeben und die befürchteten körperlichen und psychischen Reaktionen nicht nur zu erlauben, sondern sogar auch vehement heraufzubeschwören, wolle er ihnen die andere Seite des Angst-Dilemmas aufdecken. Oft verloren die Patienten während eines solchen konfrontativen Prozesses ihre Furcht.

Sinn und Ziel erleben sind entscheidende Phänomene, aus Krisensituationen auszusteigen. Auch Alfred Adler hat die Bedeutung von Zielen hervorgehoben – aber nur im Zuge seiner Beschreibung, wie sich eine Persönlichkeit im Endeffekt entwickelt und wie sie nach ihren „Bewegungsgesetzen“ und nach den Prinzipien der „persönlichen Intelligenz“ sich angepasst an den Zielsetzungen formt. Die persönlichen Ziele werden bei Frankl jedoch als Motoren gesehen, die unsere Kraft des Geistes ankurbeln, um aus den herausfordernden Situationen hinauszuwachsen. Sie dienen der Befreiung und der Erlösung.

### **12.5.1 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule der psychosozialen Beratung**

Victor Frankls Existenzanalyse stellt für uns eine lösungs- und ressourcenorientierte Beratungsform dar. Die Philosophie des Konzepts steht im Einklang mit der Philosophie der 4. Wiener Schule der psychologischen Beratung, wie auch der Salutologie. Ressourcenfindung, Positivismus, aber auch die Erlangung der Kontrolle über das eigene Leben und die Bemeisterung jeder Lebenssituation mit der Aktivierung der geistigen Potenziale sind das Grundgerüst beider Ansätze. Die Vierte Wiener Schule sieht jeden Ansatz als gesundheitsbejahend, also salutogenetisch, an, wenn dieser es schafft, dem Klienten seine Stärken, seine authentischen inneren Werte, für die er steht, seine Ressourcen und seinen Lebenssinn vor Augen zu führen. Ganz der Existenzanalyse entsprechend, entspringt dem Klienten dann eine authentische Liebe zum eigenen Leben und zur eigenen Person. Depressionen, Gefühle der Minderwertigkeit oder der Nutzlosigkeit erlöschen, wenn sie mit einem positiven lebensbejahenden Geiste konfrontiert werden.



## 12.6 Carl Gustav Jung – Das kollektive Unbewusste und die Archetypen

Carl Gustav Jung hat mit seinem kollektiven Unterbewussten einen großen Beitrag geleistet, der als differenziert von Freud und Adler angesehen werden kann - aber auch von Frankl.

Sowohl Adler als auch Freud haben mit ihren Theorien *die persönliche Sphäre* des Menschen adressiert. Das heißt:

Freud hat mit seinen Triebtheorien und seinen Verdrängungsmechanismen über die persönlichen Triebe und über das persönliche Unterbewusstsein gesprochen. Auch wenn seine Theorien zum Ziel hatten, allgemeine Regelmäßigkeiten über das BW und UBW zu liefern, ging es um die Triebe und um das UBW eines jeden Menschen. Durch die psychoanalytischen Gesprächstherapien in seiner Praxis wollte er erfahren, welche verdrängten persönlichen Inhalte seine Patienten in den Tiefen ihrer Seele verstauten. Dies würde ihm Rückschlüsse für die Behandlung von Neurosen, wie Angststörungen, liefern.

Jung jedoch meinte, dass es im psychischen Apparat eine Sphäre gäbe, die **unpersönlich** ist, das heißt für alle Menschen denselben Inhalt trägt. Er nannte dieses UBW das kollektive UBW. In diesem kollektiven UBW sind alle Inhalte verborgen, die für alle Menschen gleich sind. Das kollektive UBW entsteht nicht, wie das persönliche, durch individuelle Erfahrungen, sondern wird ererbt. Er erklärt dieses anhand von Märchen und Mythen, die Elemente beinhalteten, die nicht auf ein persönliches Erleben zurückzuführen seien, sondern auf Elemente, die wir alle gleichsam teilten. Diese Elemente nannte er die Archetypen (Jung, 1996).

Andere Beweismateriale für das Existieren eines kollektiven UBW jenseits von Mythen und Märchen sind künstlerische Werke, Träume und Wahnvorstellungen von geistig beeinträchtigten Menschen. Zu künstlerischen Werken sagte er, dass sie Elemente beinhalten könnten, die auf allgemeine Archetypen zurückzuführen seien - vor allem, **wenn verschiedene Künstler dieselben Archetypen in ihren Kunstwerken projizieren**. Dies impliziert, dass sie von derselben allgemeinen Quelle inspiriert wurden.

Diese These hat in der Moderne, vor allem in der Quantenphysik, Einzug erhalten. Moderne Physiker, wie Gregg Braden, führen die theoretische physikalische Theorie ein, dass es ein allgemeines Informationsbewusstsein gibt, das Informationen beinhaltet, die von jedem Menschen, der sich ihnen durch geistige und energetische Anstrengungen annähert, erfassbar sind. Deshalb



ist es auch möglich, dass Wissenschaftler in unterschiedlichen Orten und unterschiedlichen Zeiten auf dieselben Ideen und Resultate kommen. (Braden, 2020)

Träume können ebenfalls sich vom kollektiven UBW nähren, insbesondere, wenn sie Elemente aufweisen, mit denen der Träume nichts anfangen kann - und auch nichts anfangen könnte.

Auch Wahnvorstellungen von geistig Beeinträchtigten können allgemeine Archetypen aktivieren, die durch ihr Bewusstsein hervortreten.

Die Implikationen von Jung sind insofern, im Kontext Freud-Adler, revolutionär, als sie eine Ebene erklären, die jenseits des individuellen Geistes und Körpers liegt.

Es gibt in der Literatur auch Beweise dafür, dass Jung das kollektive UBW auch als eine Ebene beschreibt, mit der wir interagieren können. Er nannte dieses Konzept auch jenes der „Synchronisation“.

### **12.6.1 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule**

Die Implikationen von Jung werden von der 4. Wiener Schule gewürdigt, weil sie einen großen analytischen Wert nicht nur für die menschliche Psyche sondern überhaupt für das menschliche Dasein liefern.

Anhand der Tatsache, dass es ein UBW gibt, das für alle Menschen gleich ist, kann man das Vereinende in uns Menschen untermauern. Nämlich das, was uns gleich macht. Der Ansatz hebt das Menschsein auf eine Ebene, die allen Menschen zugänglich ist und eine gemeinsame Sprache spricht. Die Gemeinschaft wird hier nicht nur als ein Kollektiv angesehen, in dem der Mensch sich, nach Adler im Sinne des Gemeinschaftsgefühls, aufgehoben sehen möchte, sondern auch als ein durch die Existenz von Archetypen gemeinsamer Ort, wo alle Menschen „zu Hause“ sind.

Die Archetypen sind Teil des LSB-Methodenkatalogs als effektives Werkzeug, um eine Art von Erstanalyse des Klienten zu verfassen und zu erfahren, welche tiefen Wünsche und tiefen Muster der Klient in seinem Leben verfolgt.

### **12.7 Wilhelm Reich – Charakteranalyse und Vegetotherapie**

Wilhelm Reich galt als einer der hervorragendsten Schüler Sigmund Freuds. Er trat ebenfalls der Psychoanalytischen Vereinigung bei und war anfangs ein aktives Mitglied, bis er nach Veröffentlichungen von bestrittenen Thesen über „die Orgonomie“ von allen Psychoanalytischen



Vereinigungen ausgeschlossen wurde. Seine Thesen stießen bei den Mitgliedern, wie auch bei Freud selbst, auf Unbehagen.

Wilhelm Reich erweiterte die Psychoanalyse zu einer Form, die den Menschen im Kontext der Gesellschaft beschrieb. In diesem Sinne schreibt man Reich die Kombination von Psychologie und Marxismus zu. Er definierte Neurosen als unterdrückte Energie, die durch diktatorische Regime, aber auch durch starke gesellschaftliche Normen, Verbote und Gebote, entstehen. Vor allem widmete er sich der sexuellen Energie als ein großes Potenzial für die psychische Gesundheit eines Menschen. Mit der Orgontherapie soll diese Universalenergie entladen werden. Mit „orgastischer Impotenz“ definierte Wilhelm Reich die Unfähigkeit, die sexuelle Energie in einem vollständigen Orgasmus abzuführen. Dieser Unmöglichkeit einer „orgastischen Potenz“ ordnete er die Gründe für neurotische Zustände zu. Gleichzeitig sieht er in dieser Energie ein großes Potenzial für die Befreiung von psychischen Leiden. (Reich, 2004)

Aufbauend auf dem philosophischen Konzept der Orgontherapie, rief er die Vegetotherapie ins Leben. Diese Therapieform sieht Verkrampfungen und Anspannungen der Muskeln als zusammenhängend mit psychischen Verdrängungen. In diesem Kontext liefert Reich wertvolle Inhalte für psychosomatische Körperarbeit. In dem bestimmte Muskelareale bearbeitet werden, können darin gespeicherte Traumata aufgelöst werden. Körperarbeit wird heutzutage in vielen psychotherapeutischen Konzepten angewendet und findet, vor allem im amerikanischen Raum, große Anwendung.

### **12.7.1 Nutzen für die Beratungsform nach der 4. Wiener Schule der psychologischen Beratung**

Wilhelm Reichs Thesen werden, vor allem wegen ihrer Hervorhebung der Verflechtung zwischen Psyche und Körper, von der 4. Wiener Schule der psychosoz. Beratung gewürdigt. Obwohl er zu seiner Zeit wegen seiner Theorien sehr viel Kritik und letztendlich auch einen Gefängnisaufenthalt (indem er auch starb) einbüßen musste, sind seine Theorien heutzutage weit verbreitet.

Als salutogenetische Denkschule zeichnen sich die Thesen über die Energieabfuhr als deutliches Potenzial aus, um prophylaktisch Krankheiten vorzubeugen. Auch die Speicherung von psychischen Erinnerungen als Energieklumpen in Muskeln liefert Einsichten für die klientenzentrierte Handhabung von Traumata.





## 13. Der sokratische Dialog als Philosophie und Beratungsform

Der philosophische Dialog ist ein Konzept, das alle vorangegangenen Schulen oder Denkströme würdigt, aber dennoch verschieden ist von diesen.

Freud hat uns gezeigt, wie man die menschliche Psyche organisieren kann; wie man durch das Kausalitätsprinzip das Verhalten, aber auch die Innenwelt der Menschen definiert. Die Kritik einer reduktionistischen psychologischen Wissenschaft wäre jedoch ebenfalls legitim, wie die Würdigung seiner Errungenschaften.

Adler hat das Kausalitätsprinzip etwas aufgeweicht zugunsten einer Theorie, die den Menschen als Individuum ansieht mit eigenen Zielen und mit immerwährenden Versuchen, von einer Minus- in eine Plussituation zu gelangen. Der ständige Minderwertigkeitskomplex ist der Motor für das ganze Leben und seine Entwicklung. Adler definiert als Endziel das Gemeinschaftsgefühl, ein Gemeinschaftsgefühl, in dem jeder sich angenommen und akzeptiert fühlt. Auch hier bietet Adler einen Erklärungsansatz, der obschon etwas aufgeweichter, aber dennoch deterministisch deskriptiv ist.

Viktor Frankl hat einen gewaltigen Beitrag in der Potenzialentfaltung des Menschen geleistet. Wie kann man durch Sinn und einen Zweck aus der Hölle ein Paradies machen? Hier geht es eher in Richtung Transformation, aber auch - und jetzt kommt das Entscheidende, was auch für den sokratischen Dialog relevant ist, - **darum, dass das, was ich brauche für mein Leben, in meinem Inneren ist und nicht im Außen oder in bestimmten vorgelegten Erklärungsansätzen.**

Es gibt hier also zwei grundlegende Punkte, zum einen ist es die Thematik der Transformation. Es geht Frankl also nicht nur darum, zu beschreiben, wie der menschliche Geist funktioniert, sondern er agiert in seinen Theorien in einer Sphäre, die über die naturwissenschaftliche Analytik steht. Es geht vielmehr darum, zu beschreiben, wie ein Mensch auf sein eigenes Leben Einfluss nehmen kann. Es geht hier deutlich in Richtung AKTIVITÄT - die anders ist als die Aktivität, die Freud in seinen 3 Polaritäten beschreibt, in denen er beschrieb, dass der Mensch nur dann aktiv ist, wenn er seine Triebe stillen möchte oder wenn er auf äußere Reize reagiert.

Diese Thematik des

- 1) **etwas als gegeben annehmen und**
- 2) **etwas als veränderungsfähig ansehen**



stellt eine der grundlegenden Polaritäten in unserer heutigen Gesellschaft dar. Und der sokratische Dialog im Kontext der 4. Wiener Schule der psychosozialen Beratung nimmt eine eindeutige Stellung zwischen diesen zwei Polen ein.

Diese Polarität findet sich in vielen Bereichen wieder:

In der Genetik:

Bin ich meinen Genen unterlegen oder kann ich durch mein Bewusstsein die sog. Genexpression beeinflussen?

In der Psychologie:

Bin ich den Triebmechanismen meines Geistes unterlegen oder kann ich diese mit meinem Bewusstsein beeinflussen?

In der Soziologie:

Bin ich meinen Umständen, meiner Stellung in der Gesellschaft unterlegen oder kann ich diese mit meinem Bewusstsein beeinflussen?

In der Medizin:

Bin ich meiner Krankheit unterlegen oder kann ich sie mit meinem Bewusstsein beeinflussen?

Im Bildungssystem:

Bin ich allem Wissen, das bereits in den Schul- und Studienbüchern vorhanden ist, unterlegen oder glaube ich, ich kann dieses Wissen vergrößern durch meinen eigenen Intellekt?

Der sokratische Dialog basiert auf der Art und Weise, wie Sokrates die Art und Weise zu denken und zu kommunizieren revolutionierte. Sokrates verkehrte, wie oben bereits beschrieben mit seinen Gesprächspartnern so, dass er ihnen nichts vorgelgte, sondern sie mit ständigen Fragen konfrontierte. Er erklärt nichts, und gab ihnen lediglich durch Denkanstöße Raum für eigene Erklärungen. Dieses ständige Fragen hat die Menschen dazu veranlasst – und dies stellt einen Wendepunkt in der Geschichte der Philosophie dar und, in unserem Fall auch, der Psychologie – **eigenständig über sich selbst nachzudenken.**

---

*Das heißt, es ist nicht nur möglich, naturwissenschaftlich Mechanismen der Psyche zu erfassen, so wie es Freud und Adler gemacht haben. Der sokratische Dialog heißt, es ist möglich, über diese Mechanismen nachzudenken.*

*Schon in der Tatsache, dass ich über diese vermeintlichen standardisierten Mechanismen nachdenken kann, liegt die Tatsache, dass ich nicht diese Mechanismen bin.*

---



Der sokratische Dialog hat diese Sphäre, die jenseits der naturwissenschaftlichen Mechanismen liegt, zum Leben erweckt. Es ist klar, dass anstelle der heutigen „naturwissenschaftlichen, deterministischen oder darwinistischen Denkkonzepte“ damals dem Zeitgeist entsprechende vorgefertigte Mythen und religiöse Konzepte vertreten waren, die genauso Menschen vorgefertigte Erklärungen von ihrem Leben lieferten.

Diese „simple“ Methode von Sokrates hat folgende Implikationen:

- In unserem vorher erwähnten Dualismus ist es ein eindeutiger aktiver Ansatz.
- Er fordert die Menschen auf, nach ihren Antworten selbst zu suchen.
- Er zeigt den Menschen, dass es möglich ist, die Dinge um sie herum **nicht als gegeben anzunehmen zu müssen**.
- Der Ansatz führt die Fähigkeit der Selbsterkenntnis ein.
- Es gibt also in meinem Inneren eine Wissensquelle und eine Wahrheitsquelle.
- Der Fokus geht weg von passiven beschreibenden Methoden, die mir diktieren, wie ich mein Leben zu verstehen habe, zu aktiven Methoden, wie ich bestimmen kann, wie ich mein Leben verstehe.
- In weiterer Folge heißt das dann, wenn ich eine Wissensquelle in mir habe, die mir zeigt, wie ich *verstehen* kann, kann ich diese Eigenständigkeit auch kultivieren zu einem Maße, in dem ich auch *verändern* kann.
- Es ist ein ermächtigender Ansatz, der das eigenständige Denken fördert.
- Er ist das Gegenteil von Outsourcing, wenn man einen modernen Ausdruck verwenden möchte.

In unserem beraterischen Kontext heißt das:

- Der Klient trägt seine eigene Wahrheit in sich.
- Der Klient kann seine Wahrheit selbst finden.
- Der Klient ist ein Mensch mit gewaltigen geistigen Fähigkeiten.
- Der Klient verkehrt mit seiner energetischen und geistigen Kraft in einem wissenschaftlich bestätigten Quantenfeld, wo alle Möglichkeiten, wie er sein Leben leben kann, gespeichert sind und alle Möglichkeiten realisierbar sind. Er kann von diesen Möglichkeiten auswählen – durch bestimmte „Codes“ (diese sind seine Worte und seine Gedanken).
- Der Klient ist eigenständig in seinem Leben.
- Dem Klienten soll sokratisch philosophisch geholfen werden, dieses Potenzial zu erkennen.



- Dem Klienten soll sokratisch philosophisch geholfen werden, dieses Potenzial zu kultivieren.
- Das Gespräch ist klientenzentriert durchzuführen.
- Wir, Berater, orientieren uns an Sokrates als inspirierender Gesprächspartner.

## Literaturverzeichnis

- Adler, A. (2021). *Alfred Adlers Individualpsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Braden, G. (2020). *The Wisdom Codes*. California: Hay House.
- Coue, E. (2020). *Die Selbsrbemeisterung durch bewusste Autosuggestion*. Schweiz: Schwabe.
- Frankl, V. E. (2012). *...trotzdem Ja zum Leben sagen*. Münschen: Kösel.
- Freud, S. (2014). *Das Ich und das Es, Metapsychologische Schrifte*. Frankfurt: Fischer-Taschenbuch-Verl.
- Freud, S. (2016). *Das Unbewusste*. Stuttgart: Reclam.
- Jung, C. (1996). *Archetypen*. München: Walter-Verlag AG, Olten.
- Leidinger, H., Rapp, C., & Mosser-Schuöcker, B. (2022). *Freud, Adler, Frankl*. St. Pölten: Residenz-Verlag.
- Reich, W. (2004). *Die sexuelle Revolution*. Frankfurt: Fischer-Taschenbuch-Verlag.