

Dr. Joachim Galuska
Die Seele des Psychotherapeuten

LESEPROBE

erscheint am 26.8.2026
ISBN 978-3-466-34873-2,
auch als eBook erhältlich

vorbestellbar im Handel
und online

Dr. Joachim Galuska

Die Seele des Psycho- therapeuten

**WIE SIE IN DER
THERAPIE WIRKT UND
ZU EINER GELINGENDEN
BEHANDLUNG BEITRÄGT**



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Gedichten und Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34873-2

www.koesel.de

*Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.*

*Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis' die Wälder,
So sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff

Inhalt

Einführung	9
I. Bewusstsein	
Bewusstseinskompetenz	26
Bewusstsein und Reifung des Therapeuten	36
II. Seele	
Seelenverständnis	52
Ich, Seele und Geist	62
Seelenraum	87
III. Beseelte Psychotherapie	
Grundprinzipien beseelter Psychotherapie	113
Intuition.	124
Die therapeutische Haltung.	148
Die therapeutische Beziehung	160
Der beseelte Therapieprozess	172
IV. Anwendungsbeispiele	
Integrale Diagnostik und Behandlung	189
Religiöse und spirituelle Störungen	219
Psychosen	241
Stationäre Behandlung	258

V. Ausblick

Die Seelenreise des Therapeuten	291
Seelen-Heil-Kunst in einer beseelten Welt	304
Nachwort	312
Dank	315
Literatur	316

Verzeichnis der Übungen

Übung zum Seelenraum	96
Übung zur Präsenz	97
Achtsamkeit in den Seelenraum hinein vertiefen	100
Meditation zum Seelenraum	101
Intuitionsmethoden – praktische Übungen	139
Intuitive Körperwahrnehmung	139
Intuitives Gleiten	140
Kontinuierliches Gewahrsein	140
Der Tao-Spaziergang	141
Freies Schreiben	141
Intuitive Entscheidungsfindung	142
Systematischer Ablauf der Intuition als Bewusstseinstchnik	142
Praktische Übungen zur Kultivierung der therapeutischen Haltung	156
Einstimmung zur Präsenz vor der Therapiesitzung	156
Körperwahrnehmungsübung zur Erdung	157
Selbsterforschungsfragen für die Supervision	157

Leben lieben

Worum geht es im Leben?

*Ums Überleben zu kämpfen – oder um ein lebendiges
Leben?*

Worum geht es im Sterben?

*Gegen den Tod zu kämpfen – oder um ein würdiges
Sterben?*

*Das Leben ist groß, größer als ich und du und wir alle.
Es ist in mir und dir und allen Lebewesen.*

*Das Leben ist ein großes Geheimnis,
und doch können wir es spüren mit unserer Seele und
unserem ganzen Sein.*

*Es leidet, wenn wir uns von ihm entfremden, es reduzieren,
verengen oder gar zerstören.*

Doch wir sind ein Teil des Lebens und leiden mit.

*Es blüht, wenn wir es pflegen, achten und lieben.
Und als Teil des Lebens blühen auch wir.*

Wie können wir leben?

*In Ehrfurcht vor dem Leben,
in vollem Bewusstsein des Lebens,
in Liebe zum Leben*

Wie geschieht Leben lieben?

Einführung

Die moderne Psychotherapie steht an einem Wendepunkt. Trotz ihrer beeindruckenden Entwicklung in den letzten hundert Jahren und ihrer zunehmenden gesellschaftlichen Anerkennung ist sie in eine tiefe Krise geraten. Diese Krise zeigt sich in mehreren Dimensionen, die ich zu Beginn dieses Buches skizzieren möchte, um dann einen Weg aufzuzeigen, der zu einer erneuerten, beseelten Psychotherapie führen kann.

Die erste Dimension der Krise liegt in der einseitigen Ausrichtung der Medizin und zunehmend auch der Psychotherapie am naturwissenschaftlichen Paradigma. Meine eigene Erfahrung als Patient in einer Universitätsklinik hat mir dies schmerzlich vor Augen geführt: Nach einer Augenoperation war ich zwar medizinisch gut versorgt worden, aber als Mensch kam ich nicht vor. Alles drehte sich um mein Auge – die Augenklinik war nahezu perfekt um das Organ organisiert. Fachlich-medizinisch war die Behandlung einwandfrei, die Abläufe waren klar strukturiert und gut aufeinander abgestimmt. Aber ich als Person, ich als Mensch, wurde nicht gesehen. Wenn ich Schmerzen hatte, bekam ich zur Antwort, dass der Augendruck demnächst wieder gemessen würde. Wenn ich Ängste und Sorgen äußerte, erhielt ich technische Erklärungen über die Operationsmethode.

Diese Erfahrung steht exemplarisch für die Entwicklung unseres gesamten Gesundheitswesens: Wir behandeln Organe,

Symptome, messbare Parameter, verlieren dabei aber den Menschen aus dem Blick. Die enorme Technologisierung und Funktionalisierung der Medizin haben uns zu biologischen Systemen und ökonomischen Faktoren reduziert. Eine beseelte Medizin, die den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt, fehlt weitgehend.

Die zweite Dimension der Krise zeigt sich in der nach wie vor bestehenden Zersplitterung der Psychotherapie in verschiedene Schulen. Ich studierte in den Siebzigerjahren Medizin und Psychologie und erfuhr dabei eine sehr biologische, naturwissenschaftliche Prägung. Gleichzeitig machte ich Weiterbildungen in Gesprächspsychotherapie, war in einer Selbsterfahrungsgruppe bei einem Analytiker und lernte die Gestalttherapie kennen. Alle Verfahren brachten mir etwas, zugleich aber war ich irritiert darüber, dass ihre Vertreter miteinander konkurrierten, wenig über die anderen Verfahren wussten, sie aber sehr von oben herab abwerteten.

Die Verhaltenstherapeuten hielten alle anderen für unwissenschaftlich, die Analytiker hielten alle anderen für oberflächlich und die Gestalttherapeuten hielten alle anderen für wenig wirksam und unauthentisch. Wahrscheinlich hatten sie alle aus ihrer jeweiligen Perspektive recht. Bis heute bin ich erschüttert über die ideologische Enge vor allem der wissenschaftlichen Psychotherapie und ihrer mangelnden Fähigkeit zu integrierten Modellen und ganzheitlichem Denken.

Von Psychotherapiestudien wissen wir, dass Patienten von tiefenpsychologisch arbeitenden Psychotherapeuten analytische Träume haben, Patienten von Jungianern archetypische Bilder träumen, Patienten von Systemikern Familienzusammenhänge aktivieren. Sie stimmen sich also auf die Verfahren der Therapeuten ein, lernen sozusagen das Denken des Psychotherapeu-

ten. Sie identifizieren sich mit ihm – oder besser: Sie identifizieren sich mit seiner Identifizierung.

Hier liegt der Kern der Problematik einer eigentlich überholten Psychotherapie: Wir sind identifiziert mit unserer Psychotherapieschule, mit unserem Therapiegebäude, mit unseren Modellen. Wir glauben an sie, wir halten sie für wahr. Da sie sich auf den Menschen und sein ganzes Leben, vielleicht sogar auf Religiöses beziehen, haben sie den Charakter von Weltanschauungen und müssen gegen andere Weltanschauungen verteidigt werden.

Im Grunde sind unsere Therapieschulen daher Ideologien, die wir verteidigen und weitergeben. Eine Ideologie ist, wie es im Duden heißt, ein »an eine soziale Gruppe, eine Kultur o.Ä. gebundenes System von Weltanschauungen, Grundeinstellungen u. Wertungen«. Letztlich ist eine so angewandte Psychotherapie nichts anderes als eine Erziehung der Patienten zu unserer Weltanschauung. Wir behandeln nicht die Krankheiten oder Störungen unserer Patienten, sondern nur unsere Vorstellungen davon, unsere Konzepte. In unserer Diagnostik filtern wir gemäß unserem Störungskonzept die entsprechenden Aspekte heraus, erklären es unseren Patienten und intervenieren dann gemäß unserer Theorie. Auf diese Weise bringen wir dem Patienten unser Störungsverständnis bei. Die Patienten ersetzen also ihr offenbar untaugliches Modell von sich selbst durch das Modell des Therapeuten.

Diese ideologische Verhaftung kann sich bis zum Fundamentalismus steigern – einer »geistige[n] Haltung, Anschauung, die durch kompromissloses Festhalten an [ideologischen, religiösen] Grundsätzen gekennzeichnet ist« (Duden). Wir müssen aufpassen, dass wir nicht zu Fundamentalisten unserer therapeutischen Schulen werden. Das Problem ist die Ideologisie-

rung, noch nicht einmal die Perspektive, der Blickwinkel. Eine Perspektive ist lediglich eine Betrachtungsmöglichkeit. Sind wir jedoch in unseren Perspektiven *gefangen*, werden wir aggressiv, wenn uns einer darauf hinweist. Dies liegt wohl daran, dass sie uns Halt gibt, Identität, eine Rolle, einen Beruf, gesellschaftliche und persönliche Anerkennung. Aber dieses Gefangensein macht uns eng und lässt uns das Wesentliche übersehen.

Der erste Schritt aus der Ideologie heraus besteht darin, die eigene Perspektive zu relativieren. Dazu ist eine mehrperspektivische Betrachtungsweise hilfreich. Wenn ich oft genug die Perspektiven wechsele und andere Blickwinkel, andere wissenschaftliche oder weltanschauliche Betrachtungsweisen einnehme, dann entsteht in mir eine Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

Die Wirksamkeitsforschung der Psychotherapie liefert interessante Hinweise für die Überwindung der Schulengrenzen. Die Consumer-Reports-Studie – ein Fragebogen, den 7000 amerikanische Haushalte 1994 beantworteten – zeigte beispielsweise: Psychotherapie hatte substantielle Vorteile für die Patienten, Langzeitbehandlung hatte beträchtlich bessere Ergebnisse als Kurzzeittherapie und bei allen Störungen war keine einzelne Therapiemethode geeigneter als andere. Die Effektivität der Behandlung durch Psychologen, Psychiater und Sozialarbeiter war dieselbe (Seligman 1995).

Klaus Grawe (1998) entwickelte aufgrund der Analyse von etwa 3000 empirischen Psychotherapiestudien vier therapeutische Wirkprinzipien, die schulen-übergreifend gültig sind:

1. **Ressourcenaktivierung:** an die positiven Möglichkeiten, Eigenarten, Fähigkeiten und Motivationen der Patienten anknüpfen;

2. **Problemaktualisierung:** Probleme in einem Setting behandeln, in dem sie real erfahren werden;
3. **aktive Hilfe zur Problembewältigung:** den Patienten mit geeigneten Maßnahmen aktiv unterstützen;
4. **Klärung:** dem Patienten helfen, sich über die Bedeutungen seines Erlebens und Verhaltens klarer zu werden.

Diese Forschungsergebnisse zeigen: Gemeinsamkeiten therapeutischen Handelns sind wichtiger als Unterschiede in der Technik. Entscheidend für den Erfolg einer Psychotherapie sind oft gegenseitige Sympathie zwischen Therapeut und Klient und ausreichende Berufserfahrung des Therapeuten – nicht die spezifische Schulenzugehörigkeit.

Mit der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ist man nicht mehr in einer Sichtweise gefangen. Der Blick ist davon unabhängig, wird also im Sinne von Jean Gebser *aperspektivisch*. Eine solche aperspektivische Haltung ist frei und offen für alle möglichen Informationen, offen für unterschiedliche Blickwinkel, nicht identifiziert oder zumindest fähig, Identifizierungen loszulassen, Modelle als Modelle zu sehen und vielleicht auch offen zu sein für etwas völlig Neues.

In den Entwicklungsmodellen von Ken Wilber (2001) und Jean Gebser (1986) wird beschrieben, wie wir aus archaischen, magischen und mystischen Bewusstseinsstrukturen heraus gereift sind, und nun wird sich das menschliche Bewusstsein dieses Vorgangs bewusst. Wir entwickeln zunächst eine einigermaßen passende Ich-Struktur, die im Großen und Ganzen aus den Konzepten und Vorstellungen über uns selbst und die Welt besteht. Als Psychotherapeuten umfasst dies unsere Rolle, aber eben auch die Konzepte und Vorstellungen über die Psychotherapie, mit denen wir identifiziert sind.

Diese Identifizierung können wir jedoch erkennen. Wir können aufwachen und merken, wer wir sind, wie wir Realität konstruieren, gestalten und verändern. Dann kommen wir vom Identifizieren und Konzipieren zu einem umfassenden inneren Spüren unseres Seins, unseres Erlebens und Verhaltens, zu einer wirklichen Präsenz. Anschließend wachen wir auf zu unserem Menschsein, zu unserem Wesen, zu unseren Möglichkeiten und sehen alle Schulen, Ideologien und Modelle – auch integrale, transpersonale oder spirituelle – nur als Perspektiven und Hilfsmittel, die wir mitmenschlich und intelligent nutzen können.



Was ist eigentlich das Wesen der Psychotherapie? Worum geht es hier eigentlich? Meine Antwort nach all den Jahren psychotherapeutischen Wirkens ist relativ einfach: Im Heilungsprozess der Psychotherapie können wir Menschen lernen, unser eige-

nes Leben in Verbundenheit mit der mitmenschlichen Gemeinschaft so zu gestalten, wie es uns entspricht.

Therapie ist für mich ein Weg der Veränderung, der Überwindung oder Bewältigung von Krankheiten, der Heilung, des Leben-Lernens. Psychotherapie ist, wenn wir sie als Wissenschaft betrachten, eine Veränderungswissenschaft. Es geht nicht um richtige oder falsche Modelle über die Wirklichkeit, sondern um Veränderungen, um Prozesse und Methoden, die dabei hilfreich sind. Und was hilfreich ist, wird erfahren, gespürt und nicht erdacht. Eine hilfreiche Methode wirkt. Der Weg aus der Ideologie heraus ist also ein Weg aus dem Denken heraus zum Spüren. Das Wesentliche wird gefühlt und erst dann beschrieben.

Eine solche aperspektivische Haltung ermöglicht, nach dem Wesen der Dinge zu fragen, nach dem Wesen der Psychotherapie, nach dem Wesen des Menschseins. Albert Schweitzer (1999, S. 406) schrieb dazu passend: »Zum Wesen des Denkens gehört, dass es nicht Halt macht, bis es die Fragen des Daseins bis dahin verfolgt hat, wo jede Frage mit den anderen zu der einen großen Frage nach dem Verhältnis meines endlichen Daseins zum unendlichen Dasein zusammenfließt und in ihr aufgeht. Das Denken ist eine Welle, das nicht zur Ruhe kommt, bis sie am Gestade des Unendlichen anschlägt. Keine der Fragen, die das Dasein an mich stellt, ist etwas für sich. Alle sind nur Gestalten, die die große Frage des Verhältnisses meines Seins zum unendlichen Sein annimmt. Nur in ihr offenbaren sie sich ihrem Wesen nach; nur in ihr sind sie lösbar, sofern sie es überhaupt sind.«

Das Wesentliche erschließt sich uns nicht durch Nachdenken, sondern durch eine Offenheit für das Unendliche, wie Schweitzer es nannte, man könnte auch sagen: für den Grund unseres Erlebens, den wir nicht denken, aber spüren können.

Es geht in der Psychotherapie also um eine Veränderung des Erlebens der Klienten. »Sie ist gewissermaßen eine ›Erlebens-Therapie‹. Mit ihr soll eine Störung des Erlebens bereinigt werden«, schrieb Andreas Ploeger (2007). Und damit sie keine »Erlebens-Erziehung«, sondern eine »Erlebens-Therapie« ist, müssen wir unsere Denkmodelle relativieren und uns in der Begegnung mit unseren Patienten in unserer offenen Seele und unserem offenen Geist verankern.

In einer solchen Haltung können wir spüren, was wesentlich für die Menschen ist, die wir begleiten. Wir sind dann offen für sie, für ihr Schicksal. Wir lassen uns in dieser Offenheit innerlich von ihnen berühren. Empathie heißt eigentlich, zu spüren, was mein Gegenüber spürt, und nicht nur zu erkennen, aus welcher Perspektive der andere sein Leben betrachtet. Es bedeutet, mich selbst spüren zu lassen, wie ein Mensch in seinem Leben steht oder wie er sein Leben lebt. Wie er es fühlt, erlebt, wie sein Lebensprozess, sein Schicksal in ihm wirken, wie das Unendliche in ihm zum Ausdruck kommt.

Eine derartige innere Verankerung stellt die Psychotherapie und die Medizin auf eine andere Grundlage als die unserer Theorien. In meinem persönlichen Empfinden ist diese Grundlage das Leben selbst, das wir in der Begegnung mit unseren Patienten spüren können: »Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das Leben will«, schrieb Albert Schweitzer (1969, S. 169). Noch einfacher: *Ich bin Leben, das lebt, inmitten von Leben, das lebt.*

Dieses Leben zu spüren, in seiner Ursprünglichkeit, in seiner Lebendigkeit, in seiner Vitalität und Dynamik, in seiner gegenwärtigen Qualität, in seiner Bedrohtheit oder Verletztheit durch Traumatisierung oder Krankheit, bewirkt eine andere Vorgehensweise als die einer reduzierten störungsspezifischen

Betrachtung oder konzeptualisierten Intervention. Denn dann könnte es darum gehen, mit unseren Patienten zusammen offen ihrem Schicksal gegenüberzutreten und es auszuhalten, mit dem Wissen um die Unergründlichkeit und Tiefe unseres Lebens, um die Verletzlichkeit, Verwirrbarkeit, Störbarkeit, aber auch um das Wunder der Heilung und um die Kraft, die Lebendigkeit und die Schönheit des Seins.

Dieses Buch fasst meine Einsichten zusammen, die ich im Laufe meines Lebens in Vorträgen und Artikeln beschrieben habe, vertieft und ergänzt an vielen Stellen. Es ist so aufgebaut, dass die ersten Kapitel den Leser im »konventionellen« Denken abholen mögen, und versucht danach eine eher metaphorische Sprache, die anregen und inspirieren möge. Die letzten Kapitel sind mehr pragmatischer Art und haben beispielhaften Charakter. Auch die Gedichte zu Anfang der Kapitel oder zwischendurch mögen einen inneren Raum eröffnen zu einer möglichen Erfahrung des Beschriebenen. Sofern nicht anders angegeben, stammen die Gedichte von mir.

In diesem Buch werde ich ausführlich entwickeln, was eine beseelte Psychotherapie ausmacht: ihre Grundprinzipien, die Rolle der Intuition, die therapeutische Haltung und Beziehung. An dieser Stelle möchte ich nur andeuten: Eine beseelte Psychotherapie ist keine neue »Schule«, sondern eine Bewusstseinsausrichtung, die jede therapeutische Richtung durchdringen und bereichern kann.

Es geht darum, aus einer tieferen Verankerung heraus zu arbeiten, die über unsere Identifizierung mit Schulen und Methoden hinausgeht. Es geht um eine Öffnung für das Wesentliche, für die Seele des therapeutischen Geschehens. Wie dies konkret aussehen kann, welche Haltungen und Kompetenzen

dafür erforderlich sind, wird Gegenstand der weiteren Kapitel sein.

Meine persönliche Antwort auf den beschriebenen Zustand der Psychotherapie und die uns bekannten Entwicklungen der Medizin und Psychotherapie besteht nun nicht darin, sie zu verurteilen oder zu bekämpfen, sondern das Bewusstsein von uns Menschen, Ärzten und Psychotherapeuten weiterzuentwickeln und zu vertiefen. Ich persönlich glaube, dass alle therapeutischen Verfahren und medizinischen Technologien ihren Wert haben, aber von ihrer Verengung befreit werden sollten und durch eine Verankerung in unserer Seele, wie ich es gern nenne, vermenschlicht werden könnten.

Es geht mir nicht um neue Modelle, neue Bilder und Konzepte, an die ich glaube oder von denen ich Sie überzeugen möchte. Es geht mir darum, auf etwas hinzuweisen, nämlich sich zu vergegenwärtigen, in welchem Bewusstseinszustand man sich befindet, und sich zunehmend mehr unserer ganzen Wirklichkeit als Therapeuten und der Wirklichkeit unserer Klienten zu öffnen. Es geht darum, das Mysterium dieses anderen Lebewesens zu spüren, sich zu vergegenwärtigen und dann seine eigenen Gedanken, Gefühle, Impulse auszudrücken, als neue Hinweise, die eine Veränderung anstoßen können.

Eine Seelen-Heil-Kunst ist keine neue Technik, keine neue Theorie, sondern eine Kunstfertigkeit in der Psychotherapie als Seelen-Heil-Kunde. Sie ist aber auch eine Heilkunst aus der Seele heraus: eine beseelte Medizin und eine beseelte Psychotherapie von Menschen für Menschen.

Die Evolution entfaltet sich im menschlichen Bewusstsein. Wenn wir unser eigenes Bewusstsein erforschen und sich unser Bewusstsein erhellt und wir mehr und mehr erfahren, wer wir wirklich sind, dann stellt sich auch die Frage, was das für unser

Leben bedeutet, an dem Platz, wo wir im Leben stehen. Die Vergegenwärtigung dessen, wie wir leben, eröffnet uns eine andere innere Verbindung als das reine Erkennen der Welt und auch des Bewusstseins.

Die Krisen, in denen wir heutzutage stehen, sind letztendlich Bewusstseinskrisen. Wenn man sie zurückverfolgt, dann sehen wir, dass dahinter einseitige, reduzierte Weltbilder stehen, die völlig überholt sind und denen wir uns immer noch unterwerfen. Unser Geist ist eigentlich schon längst in der Lage, weit mehr zu erkennen. In unserem Menschsein ist viel mehr Größe und Weite, Würde und Kompetenz als das, wovon wir uns im Alltag beherrschen lassen.

Ich möchte Sie einladen, immer wieder innezuhalten in Ihrem Leben und in Ihrer Arbeit und das Leben in seinem Schmerz zu spüren, aber auch in seiner Größe und Schönheit, und zu spüren, was es bedeutet, das Leben als Mensch zu leben und anderen Menschen in ihrem Leiden und ihrem Schicksal beizustehen.

I. Bewusstsein

Bewusstsein – das besitzen wir alle.

*Bewusstheit für unser Bewusstsein – das besitzen wir
noch viel zu wenig.*

*Die Strukturen unseres Bewusstseins beginnen wir
erst zu verstehen.*

*Die Welten unseres Bewusstseins können wir erleben
und weiter erforschen.*

*Die Reichweite unseres Bewusstseins kennen wir nicht,
sie ist offen.*

Das ist das Wunderbare an unserem Bewusstsein.

Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir von Bewusstsein sprechen? In seinem Kern verstehe ich Bewusstsein als bewusstes Sein, bewusstes Erleben. Es ist die unmittelbare Erfahrung, dass wir da sind, dass wir erleben, dass wir uns unseres Erlebens gewahr sind.

Der Begriff »Bewusstsein« wurde erst 1719 von Christian Wolff in die Philosophie eingebracht (nach Metzinger 1995) – ein philosophisch noch relativ junger Begriff also. Doch das Phänomen selbst ist so alt wie die Menschheit. Wir sind nicht nur, wir wissen auch, dass wir sind. Wir erleben nicht nur, wir können uns auch unseres Erlebens bewusst werden.

Rainer Maria Rilke prägte 1914 den wunderbaren Begriff des »Weltinnenraums« (Rilke 2012, S. 879):

*»Durch alle Wesen reicht der eine Raum:
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.«*

Dieser Weltinnenraum ist nicht unser Gehirn – das ist auch eher unsere äußere biologische Struktur –, sondern es ist unser Geist, unser Bewusstsein. Angesichts der enormen Außenorientierung unserer Zeit, die in der Erforschung des Weltraums gipfelt, benötigen wir ein neues Gleichgewicht in der Vertiefung und Erweiterung des Wissens über unseren »Weltinnenraum«.

Die Begriffe »Bewusstheit«, »Aufmerksamkeit«, »Achtsamkeit« und »Präsenz« beschreiben verschiedene Aspekte und Qualitäten unseres Bewusstseins:

- **Bewusstheit** ist die Grundqualität des Gewährseins. Es ist die Fähigkeit, die Gesamtheit unseres Erlebens und seine Inhalte wahrzunehmen, aber auch den Prozess des Erlebens selbst. Es gibt unterschiedliche Grade der Bewusstheit: vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu vertiefter und erweiterter Bewusstheit.
- **Aufmerksamkeit** bezeichnet die Hinwendung der Bewusstheit auf einen Bewusstseinsinhalt, also auf einen Gedanken, ein Gefühl, eine Wahrnehmung. Sie ist in der Regel fokussiert, also gerichtet. Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung ist eine Kernkompetenz der Bewusstseinssteuerung.
- **Achtsamkeit** ist eine gerichtete, gelenkte, fokussierte Aufmerksamkeit oder ein offenes, weites, fließendes Gewährsein. Es ist ein komplexerer Begriff, der neben der Bewusstheit auch eine Fürsorge und Akzeptanz des Erlebten besitzt.
- **Präsenz** schließlich meint das unmittelbare Empfinden von Anwesendsein, vergegenwärtigtes Anwesendsein, bewusstes gegenwärtiges Dasein.

Die moderne Psychotherapie leidet, wie wir gesehen haben, unter ihrer Zersplitterung in verschiedene Schulen. Jede Schule hat ihre eigene Perspektive auf die menschliche Psyche, ihre eigenen Begriffe und Konzepte. Der Bewusstseinsbegriff bietet die Möglichkeit einer Integration, denn er ist neutraler als die schulenspezifischen Konstrukte. Letztlich arbeiten alle therapeutischen Ansätze am Bewusstsein, am Erleben (und Verhal-

ten, wobei selbst die kognitive Verhaltenstherapie an Bewusstseinsinhalten arbeitet). Alle »nutzen« Bewusstsein, auch wenn sie es unterschiedlich benennen.

Eine beseelte Psychotherapie, wie ich sie verstehe, nutzt all diese Ansätze, ist aber nicht an sie gebunden. Sie erkennt, dass hinter allen Methoden und Techniken das menschliche Bewusstsein steht, sowohl das des Therapeuten als auch das des Klienten. Und sie macht dieses Bewusstsein selbst zum Gegenstand der therapeutischen Arbeit.