

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,
Psychotherapie**
Dr. phil. Thomas Klihm

Privat / Büro:

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau
Tel.: D/08031/71934
Fax.: D/08031/737487

Institut:

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein
Tel.: A/05372/68636
Mobile: 00491712064799

PSYCHOTHERAPIE & GANZHEITLICHES DENKEN

(Beiblatt zu einem Vortrag bei einer Wahlveranstaltung der GRÜNEN 1990)

DEFINITIONEN:

*Nach dem Österreichischen Psychotherapiegesetz (361,1990) ist die Ausübung der **Psychotherapie**, die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.*

Sie dient daher der Verbesserung der subjektiven wie objektiven Lebensqualität einmal durch die Verminderung von psychischen, sozialen und (möglicherweise in Verbindung damit) von physischen Symptomen. Dies geschieht durch das Bearbeiten von Störungen, die eine Person darin hindern, für sich befriedigend leben, erleben, lieben und arbeiten zu können.

Zum anderen dient sie der Erweiterung und Differenzierung der Persönlichkeit und damit der Vergrößerung des Freiraumes eines Subjektes, indem sie die Reifung und Entwicklung der psychosozialen Person fördert und das im unterschiedlichen Maße auf den Entwicklungssträngen der Individuation, Sozialisation und Enkulturation (C.G.Jung).

Gesundheit ist daher nicht nur Abwesenheit von Krankheit und *Einschränkung von lebensbeinträchtigenden Symptomen* sondern vor allem *Anwesenheit von Wohlbefinden und subjektiver wie objektiver Lebensqualität.*

Psychische, soziale und geistige Gesundheit drückt sich in *Lebendigkeit* aus: in einem mit sich selbst und der Umwelt stimmigen, erfüllten Leben durch eine Balance zwischen An- und Einpassung (C.G.Jung) in unsere persönliche und soziale dingliche Umwelt; in der Fähigkeit zu Kontakt und Rückzug in der persönlichen Beziehung zur Umwelt und die Fähigkeit, die persönliche und fachliche Kompetenz lebensfördernd einsetzen zu können; in der Möglichkeit sich selbst zu entwickeln und zu verwirklichen.

(Insofern sind z.B. Arbeitslosigkeit, die wachsende Beziehungslosigkeit in der Gesellschaft, das Fehlen von Lebenssinn, die Wirkungen der Zerstörung der Umwelt und ökologischer wie ökonomischer Fehlplanungen, der übermäßige Leistungs- und Zeitdruck lebens- und

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,
Psychotherapie**
Dr. phil. Thomas Klihm

Privat / Büro:

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf/ Thansau
Tel.: D/08031/71934
Fax.: D/08031/737487

Institut:

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein
Tel.: A/05372/68636
Mobile: 00491712064799

somit gesundheitswidrig.)

Schon in diesen Definitionen schwingt **ganzheitliches Denken** mit: ein Denken, das auf die Ganzheit und Relativität von Person und Umwelt sowie der Beziehungen des Menschen zu sich und seiner Umwelt gerichtet ist (siehe auch: K.Lewin).

FOLGERUNGEN und THESEN:

In der heutigen Zeit wandelt sich das Bewusstsein des wissenschaftlich denkenden Menschen in Bezug auf die Sichtweise der Zusammenhänge dieser Welt. Begriffe wie System und Chaos sind aus der heutigen Sichtweise der Welt nicht mehr weg zu denken, sie haben ihren Schrecken der Komplexität und Unvorhersagbarkeit verloren. Ist das mechanistische, kausal-lineare Denken noch davon ausgegangen, dass bestimmte zu isolierende Umstände ganz bestimmte Auswirkungen haben, in die man rational und logisch eingreifen kann und die eindeutige Vorhersagen des Verhaltens erlauben, wie z.B. ein körperliches Gebrechen und das daraus eindeutig resultierende Symptom.

So versucht man im Sinne eines ganzheitlich-systemischen Denkens, z.B. ein Symptom als Folge verschiedenster ineinandergreifender Umstände zu verstehen. Es werden nur noch Wahrscheinlichkeiten für die Erscheinung bestimmter Umstände eruiert, mit denen ein Ereignis auftritt und wie es sich entwickeln könnte. Es wird von einem Feld von Wirkungen ausgegangen, die zusammenwirken, sich gegenseitig fördern oder hemmen.

Lebens fördernde oder lebenshemmende Aktionen und Reaktionen einer Person ließen sich somit aus der gewordenen Persönlichkeit und der aktuellen Konstitution und Situation von Person und Umwelt verstehen.

Ganzheitliches Denken trennt nicht mehr kausal-linear Körper, Seele, Geist und Umwelt, sondern sieht diese als sich in Relativität (in Bezogen-, Bedingtheit) befindliche Aspekte einer Ganzheit, als wirkungsvolle Einheit.

Die *Wirkbeziehungen einer Ganzheit* kann man als **System** definieren. Innerhalb eines Bezugssystems können diese Wirkbeziehungen auch als linear-kausal betrachtet werden. Sie sind in der Tat jedoch komplex vernetzt und immer gegenseitig beeinflussend. Die Wechselbeziehungen eines Systems führen z.B. dazu, dass eine Ursache beobacht- und messbare Wirkung zeigt. Jedoch gilt zu beachten, dass a) die Beobachtung den Vorgang beeinflusst und b) die Wirkung wiederum die Ursache beeinflusst und sich sowohl in diesem Feed-back-Zirkel verstärkend wie hemmend auswirkt.

Seite 2

Sparkasse Rosenheim
Knr.: 380689646
BLZ.: 71150000

UID: ATU41094800
www.psychotherapie-klihm.de
www.selfness-persönlichkeitsbildung.de

Sparkasse Kufstein
Knr.: 1400000087
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

Privat / Büro:

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau
Tel.: D/08031/71934
Fax.: D/08031/737487

Institut:

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein
Tel.: A/05372/68636
Mobile: 00491712064799

Nehmen wir ein **Beispiel aus dem psychosozialen Feld**: Schämt sich ein Mensch wegen seines Äußeren nach einer verändernden Operation oder bewegen ihn psychosoziale Probleme wie ein mangelndes Selbstwertgefühl, so wird er mit der Zeit Sozialkontakte meiden. Dies wiederum hat ein Zurückweichen von Personen seiner Umwelt zur Folge.

Die Wirkung ist dann nicht mehr linear beschreiben, sondern sie beschleunigt sich kurvenförmig, was bedeutet, dass sich das Zurückweichen bald dramatisch zur sozialen Isolation ausweitet. Letztlich bedeutet es viel mehr Anstrengung aus dieser Isolation, die schon längst eine Eigendynamik entwickelt hat, herauszukommen, als wenn der Betroffene schon früher mit seiner Lage umzugehen gelernt hat. Im Sinne kausal-linearem Denkens würde man beginnen die Ursache des Zurückweichens (die Verstellung z.B. des Gesichtes) als Symptom zu etikettieren und versuchen durch eine weitere Operation zu reparieren u.s.f.

Ganzheitliches Denken versucht diesem sich selbst aufschaukelnden Prozess Rechnung zu tragen. Prävention und rechtzeitiges Eingreifen auf verschiedenen Ebenen nicht nur der physiologischen verlangt **Interdisziplinarität**, d.h. *ein in die Hand arbeiten verschiedener Sicht- und Arbeitsweisen.*

Psychosoziale Interventionen und die geistige Dimension der Sinngebung der betroffenen Person können weitere physiologische Maßnahmen sinnvoll unterstützen wenn nicht sogar überflüssig machen, weil die Person lernt, sich auch in diesem Sosein anzunehmen. Ein im kausalen Sinn körperliches oder psychosoziales oder geistiges Gebrechen in der Reifung und Entwicklung eines Menschen ist im Sinn ganzheitlicher Betrachtungsweise immer sowohl körperlich wie psychosozial als auch geistig. Es betrifft den ganzen Menschen. Es darf daher nicht mehr isoliert das einzelne Symptom oder Syndrom betrachtet und damit der Mensch zu einem Kranken etikettiert werden. Es gilt auch die gesunden Anteile einer Persönlichkeit mitzubeachten und für die Genesung einzusetzen. Durch sein Kranksein ist der Mensch als ein Ganzer betroffen in seiner Beziehung zu sich und seiner ganz persönlichen Umwelt.

Es gilt daher diese Ganzheit und die darin steckenden Ressourcen zu beachten, das Subjekt in seinen Bestrebungen zu unterstützen und ihn in seinem ganz persönlichen Weg zu fördern und zu unterstützen.

Der Psychotherapeut ist zwar von seiner fachlichen Kompetenz nur ausgebildet, die Aspekte des Erlebens und Verhaltens eines Menschen so umfassend wie möglich zu beachten und eventuell zu behandeln.

Seite 3

Sparkasse Rosenheim
Knr.: 380689646
BLZ.: 71150000

UID: ATU41094800
www.psychotherapie-klihm.de
www.selfness-persoenlichkeitsbildung.de

Sparkasse Kufstein
Knr.: 1400000087
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,
Psychotherapie
Dr. phil. Thomas Klihm**

Privat / Büro:

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau
Tel.: D/08031/71934
Fax.: D/08031/737487

Institut:

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein
Tel.: A/05372/68636
Mobile: 00491712064799

Jedoch wäre er kein ganzheitlich denkender Therapeut, wenn er nicht auch die anderen Aspekte des Menschseins mit in seinem Blickfeld behalten würde.

Es muss zum Menschsein neben dem psychosozialen Aspekt auch der geistige, der körperliche, der gesellschaftliche wie der ökologische und ökonomische Aspekt mitgesehen werden.

Im Sinn der Interdisziplinarität und Ganzheitlichkeit des Denkens gelten obige Überlegungen auch für die Profession der Ärzte, der Sozialpädagogen, des Pflegepersonals u.s.f.

Ganzheitlich Denken bedeutet hier letztlich, *der Vielschichtigkeit des menschlichen Daseins so gut wie möglich auf dem Boden eigener Profession und in der Zusammenarbeit mit anderen Professionen (Interdisziplinarität) Aufmerksamkeit zu schenken*. Es bedeutet somit sicher "Allmachtsgefühle" einer Profession abzubauen zu Gunsten eines klientenzentrierten und teamorientierten Denkens.

Fassen wir noch zusammen:

Die Ganzheit des Menschen besteht im systemischen Zusammenwirken der Aspekte: Körper-Seele-Geist (d.i. der Leib) und der Umwelt. Jeder Mensch stellt eine einzigartige Persönlichkeit in seinem ganz spezifischen Umfeld dar, das er - als Teil des Ganzen - mit anderen Menschen, Wesen, Dingen, Vorgängen aktiv ausfüllt. Unmittelbar gegeben ist diesem Menschen sein Umfeld, mittelbar umfasst ihn seine Umwelt, die Welt und - als größtes vorstellbares Ganzes - der Kosmos. In diesem großen Ganzen sind alle eingeschlossenen Ganzheiten miteinander vernetzt. Die Entwicklung des Menschen vollzieht sich ganz persönlich und im innigen Kontakt wie in Wechselwirkung mit seiner Umwelt. Individuum und Umwelt beeinflussen und bedingen sich so, dass die Bedingungen der Persönlichkeit und die der Umwelt aufeinander lebensfördernd oder zerstörend wirken können.

FORDERUNGEN:

Um dieser jeweiligen Einzigartigkeit gerecht werden zu können, muss sich das Gesundheitswesen ganzheitlich darauf einstellen.

- klientenzentrierte, ganzheitliche, interdisziplinäre Behandlung
- vorbeugende Maßnahmen auf die soziale und dingliche Umwelt, d.h. Erhaltung und Schaffung von menschenwürdigen sozialen, ökonomischen und ökologischen Umweltbedingungen
- Förderung der Eigenständigkeit und des Selbsthilfepotentials von hilfesuchenden Menschen
- nur soviel psychosoziale und medizinische Behandlung und Unterstützung wie unbedingt nötig, um die Selbstheilungskräfte und Selbstverantwortlichkeit eines Patienten wieder zu erwecken und entfalten zu lassen

Dazu braucht es:

- mehr und kleinere Einheiten der medizinischen und psychosozialen Versorgung
- die intensive Zusammenarbeit von stationären, teilstationären und ambulanten Betreuungstellen
- Aufbau und Förderung der ambulanten Betreuung, sei es klinisch, freischaffend oder in Selbsthilfegruppen
- ökologische, ökonomische, soziale Verbesserungen in den Krankenhäusern für Personal und Patienten
- Abbau der sozialen Ächtung von Behandlungssuchenden und somit der Hemmschwelle auch die psychosoziale Versorgung in Anspruch zu nehmen
- und insgesamt ein Umdenken in Richtung Gleichwertigkeit von Menschen in ihrem je eigenen individuellen Dasein.

Seite 4

Sparkasse Rosenheim
Knr.: 380689646
BLZ.: 71150000

UID: ATU41094800
www.psychotherapie-klihm.de
www.selfness-persönlichkeitsbildung.de

Sparkasse Kufstein
Knr.: 1400000087
BLZ.: 20506