

Arbeitsmethoden

Einführender Text

Das Leben, ein Lebenslauf, alle beraterischen und therapeutischen Prozesse sind zusammengesetzt aus den vier Elementen – so wie sie auf meinen Fotos (Meeres-Felsen in der Brandung des südafrikanischen Strandes von Cape Town) zu sehen sind:

Das Wasser, in Bewegung gebracht durch die stürmenden, zischenden Winde der Luft, prallen auf den erdigen Felsen unter dem feurigen Licht der Sonne.

Diese 4 Elemente erzeugen sämtliche Phänomene unserer Welt, auch unsere seelischen und körperlichen Prozesse, die Krankheits- wie die Heilprozesse.

Das Wasser (das Symbol der Seele) schlägt, getrieben von der Luftkraft (dem Symbol des Geistes) gegen die Erd-Felsen (das Körperhafte). Der erdhafte Fels wird über Jahre bearbeitet, gemeißelt, behauen, geglättet – so wie uns das Leben bearbeitet in schweren Zeiten. Aber dann wieder umspielt das Wasser den Fels und die Sonne, das Feuer bescheint ihn in lichterem Tagen. So entsteht Bewegung, Rhythmus, eine Vielfalt an Phänomenen, die das ganze Leben ausmachen.

Es besteht ein Grundgesetz: dass das Ungleichgewicht der Elemente zu Krankheiten führt.

Dieses Gleichgewicht der Elemente und Bewegungen und die Vielfalt des Lebens wiederherzustellen ist das Geheimnis fast jeglicher Heilung – und gilt vor allem als wichtigstes Grundprinzip in der Schicksalspsychologie mit ihrem Wissen über die 8 (respektive 16 Grundbedürfnisse des Menschen).

Es gilt der Grundsatz, dass alle diese Bedürfnisse gelebt (und nicht unterdrückt) werden sollen in einer glücklichen, gesunden Form, im Gleichgewicht und in freiem Wahlschicksal. Unterdrückte, nicht gelebte oder ungleichgewichtige Bedürfnisse führen meist zu seelischen und körperlichen Krankheiten oder zur Asozialität.

Die Heilungsmethode der Schicksalspsychologie beinhaltet darum die Transformation von krank oder asozial gelebten Bedürfnissen in gesündere, sozialere Manifestationen derselben. Dies hat sich sogar bei Erbkrankheiten als Möglichkeit erwiesen.

Diese metapsychologische, schicksalspsychologische Sicht prägt meinen Blickwinkel am nachhaltigsten und durchwirkt alle die zusätzlich gelernten therapeutischen Techniken, welche ich mir in meiner integrativen Ausbildung noch zusätzlich angeeignet habe.

Arbeitstechniken

Jeder Klient, jede Klientin gibt mir am Anfang einer Psychotherapie oder psychologischen Beratung einen ganz spezifischen Auftrag, bei dem die Frequenz, Intensität des Prozesses, das Anliegen und das Ziel umschrieben wird, eventuell auch eine Technik oder Kombination verschiedener Techniken ausdrücklich gewünscht wird oder angezeigt ist.

Je nach Wunsch kann ich folgende verschiedene Techniken in meiner Praxis in Zürich anbieten:

- die tiefenpsychologisch-psychoanalytische Technik (nach Freud, Jung, Adler und Szondi)
- die spezifisch schicksalspsychologische Technik in Beratung, Diagnostik und Therapie (nach L.Szondi)
- die systemische Methode (für Paar-, Familien- und Gruppenthemen)
- die gesprächspsychotherapeutische, klientenzentrierte, mehr einfühlsame, verstehende Methode (nach C. Rogers)
- die pädagogisch- psychagogisch -erzieherische Methode (für Arbeitstraining, Nacherziehung)
- die konfrontative und intervenierende Technik
- die beratende , aktive und deutende Technik (in Beratung, Diagnostik, Charakteranalyse mit Szondi-Test, Graphologie und Astro-Psychologie)
- die interaktiv-forschende Technik (bei Stammbaumforschung, Lebenslaufanalyse und beim Experimentieren mit adäquaten Tätigkeiten für bestimmte Bedürfnisse)
- die stammbaum- und lebenslaufanalytische schicksalspsychologische Technik
- die schicksalspsychologische Technik der Transformation von krank und asozial gelebten Bedürfnissen in gesündere Manifestationen
- die salutogenetische Technik der Schicksalsanalyse (mit Vermittlung der Lehre vom Zusammenhang von Krankheit und Tätigkeiten – auch an Laien)
- die operotrope Technik der Schicksalsanalyse (mit dem Aufzeigen des Zusammenhangs von Bedürfnis und Berufswahl und deren Präventionswirkung gegen Krankheit)
- die morbotrope Technik der Schicksalsanalyse (mit dem Verstehen des Zusammenhangs von unterdrückten oder aus dem Gleichgewicht geratenen Bedürfnissen und einer Krankheit)
- die prozessbegleitende Methode bei Krisen, Entscheidungen, Entwicklungen (bei der oft ein Wechsel zwischen verschiedensten Techniken je nach Phase des Prozesses stattfindet)
- die potential orientierte Methode (ressourcenorientierter Anstoss bei Lebensabschnitten, Altersperspektiven, Traum-Analysen, Standortbestimmungen)