

Inhalt

Geleitwort von Michaela Glöckler	11
Einleitung	15
Die kontinuierliche Entwicklung der Psychotherapie	15
Das Aufbauen eines psychotherapeutischen Handwerks	20
Die Vorgeschichte der Übungen	22
Die psychologische Sensation	27
Das natürliche Wachsen der Übungen	31
Kapitel 1: Wahrnehmung, Erinnerung und mehr	33
Wahrnehmung	34
Erinnerung	37
Die Wichtigkeit von Erinnerungen	40
Fallbeispiel <i>Erinnerungen heraufholen. Ein therapeutischer Dialog. Der freundlich insistierende Mittelweg zwischen «Laufenlassen» und «Festnageln»</i> 45	
«Situationen» und «Ereignisse»	47
Fallbeispiel <i>Die Wiederherstellung des Wahrnehmungsvermögens nach einer Beeinträchtigung durch ideologische Indoktrination</i> 53	
Der komplexe Begriff «Ereignis»	55
Die Situation als Ausgangspunkt des Gesprächs. Ein Vergleich mit der kognitiven Therapie	58
Das Komplettieren von Erinnerungen	60
Fallbeispiel <i>Ein Selbstmordversuch. Die destruktive Kraft des Verbots, wahrzunehmen</i> 62	
Rudolf Steiner: Zwölf Sinne.	63
Die Wirkung des Komplettierens von Erinnerungsvorstellungen. Über die Empfindungsseele	66
Fallbeispiel <i>«Sorge dafür, dass du nichts mitmachst, was dich aus dem Gleichgewicht bringt.» Ein erstickendes Klima für die Empfindungsseele</i> 69	
Fortsetzung der inneren Aktivität. Die ordnende Rolle der Verstandes- oder Gemütsseele	70

Zukunftsperspektive. Die Rolle der Bewusstseinsseele.	75
Fallbeispiel <i>Verlauf einer Therapie: Fakten sammeln –</i>	
<i>Interpretationen erarbeiten – Beschlüsse neu evaluieren</i>	77
Zusammenfassung	79
ÜBUNGEN ZU KAPITEL 1	81
<i>Übung 1.1 Basisübung: Die sinnliche Vertiefung einer «Situation»</i>	81
<i>Übung 1.2 Ein einzelnes Sinnesgebiet</i>	91
<i>Übung 1.3 Basisübung: Erforschung eines «Ereignisses»</i>	99
<i>Übung 1.4 Gibt es Unterschiede zwischen den Arten der Erinnerung?</i>	105
<i>Übung 1.5 «Ich würde gern einmal wissen ...» Ein Thema eigener</i>	
<i>Wahl</i>	109
<i>Übung 1.6 Eine moderne Situation: TV, Games, Computer, Film,</i>	
<i>Internet</i>	111
<i>Übung 1.7 Anamnese. Autobiografisches Gedächtnis und Identität</i>	117
<i>Übung 1.8 Über die Fähigkeit, Erinnerungsvorstellungen zu</i>	
<i>produzieren</i>	122
<i>Übung 1.8a Der Einfluss der Erziehung in Schule und Elternhaus auf</i>	
<i>Erinnerungsvorstellungen</i>	127
<i>Übung 1.8b Das Aufbauen von Erinnerungsvorstellungen aus eigener</i>	
<i>Kraft</i>	128
<i>Übung 1.9 Über das Begreifen einer Situation. Die Rolle der Verstandes-</i>	
<i>oder Gemütsseele</i>	130
<i>Übung 1.9a Hindernisse beim Übergang von der Empfindungsseele</i>	
<i>zur Verstandes- oder Gemütsseele. Textausschnitt aus</i>	
<i>einem Buch von Nescio</i>	136
<i>Übung 1.9b Der zirkuläre Prozess des Vertiefens der Situation und</i>	
<i>ihrer Interpretation. Textausschnitt aus einem Buch von</i>	
<i>Albert Schweitzer</i>	138
<i>Übung 1.9c Das Ertrinken zweier Klassenkameradinnen. Die</i>	
<i>Verarbeitung eines Traumas. Textausschnitt aus einem</i>	
<i>Buch von Judith Kelly</i>	140
<i>Übung 1.9d Wie entsteht eigentlich Weisheit? Ein Textauszug von</i>	
<i>Günter Grass</i>	159
<i>Übung 1.10 Lebenslauf der Erinnerung</i>	161
<i>Übung 1.11 Der Willensimpuls eines Ereignisses</i>	165
<i>Übung 1.12 Die drei Interventionsebenen im Zusammenhang.</i>	
<i>Was lernt der Klient aus der Therapie?</i>	170
<i>Übung 1.13 Basisübung: Konzentration auf ein Thema. Einfache Fakten</i>	
<i>zum Leben erweckt</i>	174

Kapitel 2: Lebensalterphasen. Die Entwicklung im Blick . . .	179
Wie kann man das Lebensalter sichtbar machen?	180
Fallbeispiel <i>Das Lebensalter als therapeutischer Einstieg.</i>	
<i>Das 21. Lebensjahr 184</i>	
Der Faktor Lebensalter in der Therapie.	187
Fallbeispiel <i>Eine unbelastete Vergangenheit und dennoch Probleme.</i>	
<i>Das Ich meldet sich und fordert seine Rechte ein 189</i>	
Eine Zwischenübersicht der Übungen	191
Über Vorstellungskraft oder Imagination	195
Fallbeispiel <i>Das Lebensalter als therapeutischer Einstieg.</i>	
<i>Das 42. Lebensjahr 197</i>	
Über Selbsterkenntnis	199
Fallbeispiel <i>Sondierung des Spiegellebensalters 200</i>	
ÜBUNGEN ZU KAPITEL 2	206
Übung 2.1 <i>Merkmale des Lebensalters: eine Kohorteübung, basierend auf der Alterszusammensetzung der Gruppe</i>	206
Übung 2.2 <i>Basisübung: Die Technik, eine bestimmte Phase ans Licht zu fördern</i>	210
Übung 2.3 <i>«Aufs eigene Lebensalter angesprochen»</i>	213
Übung 2.4 <i>«Sie sind 43 Jahre alt, und das bedeutet ...» Eine Stand-up-Übung</i>	216
Übung 2.5 <i>Ein willkürlich gewähltes Datum</i>	220
Übung 2.6 <i>Ein Vergleich zwischen zwei aufeinanderfolgenden Lebensaltern</i>	224
Übung 2.7 <i>Spiegelungen</i>	228
Übung 2.8 <i>Eine Altersphase als Hausaufgabe</i>	235
 Kapitel 3: Über den Einfluss der Geschichte.	
Die Generationen als Mittler	237
Dilemmata der Psychotherapie.	241
Nachwirkung des Ersten Weltkriegs. Ein Beispiel.	244
Fallbeispiel <i>Das Fehlen von Kriegserinnerungen</i>	246
Von Wahrnehmung hin zu Begriff und Wirkung.	
Verarbeitung des Beispiels	248
Das Historisieren von Erinnerungen. Zwei Beispiele	250

Die therapeutische Wirkung der historischen Perspektive	252
Fallbeispiel <i>Siebziger- und Achtzigerjahre –</i> <i>Die «Alles ist erlaubt»-Eltern</i> 255	
Der Einfluss der materiellen Umgebung	258
Die Eltern sind Mittler	260
Fallbeispiel <i>Die Kinder der spirituellen Wanderungen</i> 262	
Transgenerationale Übertragung und die Unterschiede zwischen Eltern und Kindern	264
Wibke Bruhns: Die Kriegsvorgänge Deutschlands	267
Am Hintereingang der Geschichte.	269
Fallbeispiel <i>Die Niederlande und die Sklaverei. Der Therapeut auf dem Holzweg</i> 272	
Streit um die Verarbeitung der Vergangenheit: Die Polizeiaktionen in Niederländisch-Indien	274
Fallbeispiel <i>Anerkennung der kolonialen Vergangenheit</i> 277	
Vorschlag für ein transgenerationales Hauptgesetz	279
Fallbeispiel <i>«Gehärtet und verletzt durch den Zweiten Weltkrieg»</i> 281	
Ein Beispiel positiver transgenerationaler Übertragung: Oliver Sacks .	282
Zusammenfassung.	287
ÜBUNGEN ZU KAPITEL 3	290
Übung 3.1 <i>Die Gruppe als Mittel, den Gang der Geschichte sichtbar zu machen. Der Zusammenhang der Generationen</i> 290	
Übung 3.2 <i>Die Lehren der Geschichte – von den Eltern übermittelt</i> 298	
Übung 3.3 <i>Die Geschichte in transgenerationaler Perspektive. Der Therapeut übernimmt die Initiative</i> 302	
Übung 3.4 <i>Eine systematische Untersuchung der eigenen Transgenerationalität. Hausaufgabe</i> 307	
Übung 3.5 <i>Eine Basisübung: Was ist eine «existenzielle Botschaft»? </i> 311	
Übung 3.6 <i>Historisieren einer persönlichen Gegebenheit</i> 317	
Übung 3.7 <i>Über die Großeltern</i> 320	
Übung 3.8 <i>Die physische Umgebung als stiller Miterzieher</i> 323	
Übung 3.9 <i>Eine eigene Geschichtsschreibung</i> 326	

Kapitel 4: Das Ich auf dem Weg zum Bewusstsein seiner selbst	330
Entwicklung des Ich im Lebenslauf	334
Geburt des Ich: Die erste Erinnerung	334
Bis zum 21. Jahr: Das Ich ergreift Besitz vom Körper	339
Das 21. Jahr: Das Ich besteigt den Thron. Die Empfindungsseele	344
Das Hypomochlion. Die Verstandes- oder Gemütsseele	347
Doppelentscheidung um das 35. Jahr. Die Bewusstseinsseele	349
Das 42. Jahr: Midlife-Crisis. Der Geist meldet sich	351
Wecken des Selbstbewusstseins	354
Beobachtung des Willens: wesentliche Intentionen	354
Über die Wärme	355
Fallbeispiel <i>Kontakt zum eigenen Schöpfungsquell durch Wärme</i>	359
Reinkarnation als Thema in der Therapie?	361
Fallbeispiel <i>Zehn Rechte des Menschen. «Glaubst du an Reinkarnation?»</i>	364
Das Karma der Begegnungen	367
Role reversal / Rollentausch in der Ich-Perspektive	372
Fallbeispiel <i>Ein versöhnender Rollentausch</i>	377
Spontaner Rollentausch während der Nahtoderfahrung	379
Fallbeispiel <i>Das Ende eines psychosomatischen Problems: Mitleid. «Sein Krieg ist ein Teil von mir geworden»</i>	382
Karmischer Ausgleich	385
Das Gewissen	389
Fallbeispiel <i>Das gebrochene Herz oder: Das Gewissen als reale Kraft</i>	395
Abschluss	398
ÜBUNGEN ZU KAPITEL 4	401
Übung 4.1 <i>Charakteristika des Ich</i>	401
Übung 4.2 <i>Ich-Entwicklung im Lebenslauf: eine Kohortenübung</i>	406
Übung 4.3 <i>«Ich-Momente». Wahrnehmbare Momente des Ich im Lebenslauf</i>	411
Übung 4.4 <i>Die erste Erinnerung</i>	414
Übung 4.5 <i>«Du»-Übung</i>	417
Übung 4.6 <i>Gipfelerlebnisse: Offenbarungen des Geistes. Von Emotion zu Weisheit</i>	423

Übung 4.7 Im Handeln manifestieren sich die tiefsten Intentionen. Das Saturngespräch 429
Übung 4.8 Über den Kurs des Ich: das Gewissen 434
Übung 4.9 Wärmeanamnese. Ein halb offenes diagnostisches Interview 437
Übung 4.10 In Kontakt mit dem Ich des anderen 443
Übung 4.10a Erfahrungen einer persönlichen Begegnung mit dem Ich des anderen 445
Übung 4.10b Das Ich des anderen in seinen schöpferischen Taten. Hausaufgabe 446
Übung 4.11 Das Unglück des «guten» Menschen und das Glück des «schlechten» Menschen. Über das Spannungsfeld zwischen Freiheit und Schicksal 449
Übung 4.12 Role reversal. Rollentausch 454
Übung 4.13 Wie weit reicht Verantwortung? 462
Übung 4.14 Habe ich selbst gewollt, was mir angetan wird? Die Frage des karmischen Ausgleichs 465
Übung 4.15 Gibt es einen Unterschied zwischen neuen und karmischen Begegnungen? 471
Übung 4.16 «Zehn Rechte des Menschen». Die heilende Kraft des Ich 475
Übung 4.17 Die transgenerationale Dimension des Ich 491
Übung 4.18 Der Therapeut als stellvertretendes Ich: Das Spiegeln der Biografie 494

Zum Aufbau der Übungen 503
 Wahrnehmung und Erinnerung 503
 Lebensalterphasen. 508
 Der Einfluss der Geschichte 511
 Sinnggebung oder der Weg zum Ich 515
 Form und Setting der Übungen 519
 Zum Schluss 530

Dank 534

Anmerkungen 535