

# Der Psychologische Berater

*Die Psychologische Beratung (engl. Psychological Counseling) bezeichnet eine Tätigkeit außerhalb der Psychotherapie. Die Tätigkeit des Psychologischen Beraters hat beratende Funktion, z. B. zur Unterstützung des Klienten für die Aufarbeitung und Überwindung von Problemen und Konflikten.*

*Der Begriff "Psychologischer Berater" ist keine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung und kann außerhalb der Heilkunde erworben werden. Nichtsdestotrotz hat der Psychologische Berater eine große Verantwortung seinen Klienten gegenüber. Aus diesem Grund möchten wir Sie verantwortungsvoll auf diese Tätigkeit vorbereiten. Hierbei stellen wir psychologische und psychotherapeutische Techniken vor, die zum Teil auch aus der Psychotherapie bekannt sind. Während Psychotherapie jedoch eine Tätigkeit zur Diagnostik, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert ist, geht es bei der psychologischen Beratung um Hilfestellungen für psychisch gesunde Menschen mit konkreten Lebensproblemen.*

*Die Ausbildung zum „Psychologischen Berater“ kann sehr gut mit der Ausbildung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ kombiniert oder ergänzt werden.*

*Die Ausbildung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ endet mit der staatlichen Prüfung beim Gesundheitsamt. Mit dem erfolgreichen Abschluss der Prüfung, die von einem Amtsarzt abgenommen wird, sind die Teilnehmer berechtigt „Psychotherapie“ anzuwenden, d. h. Diagnosen zu stellen und Therapiekonzepte zu entwickeln.*

*Sollten Sie sich nach der Ausbildung zum Psychologischen Berater für ein Heilpraktikerstudium Psychotherapie entscheiden, erhalten Sie eine Ermäßigung.*

# Die Psyche

*Der Begriff Psyche kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Hauch oder Atmen. Im psychologischen Kontext versteht man darunter das Gesamtkonzept menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens.*

*Nach Sigmund Freud liegen den menschlichen Handlungen psychische Motive zugrunde. Er entwickelt daraus seine bekannte Strukturtheorie vom ES-ICH- und Über-ICH, aus dem die sog. Psychodynamik hervorgeht. Der Begriff Psychodynamik beschreibt das Wirken von innerseelischen Kräften auf die Befindlichkeit und das Verhalten des Menschen. Diese innerseelischen Kräfte entziehen sich zum Großteil dem bewussten Erleben.*

*Im Bewusstsein erinnert der Mensch sich an seine erlebten psychischen Zustände, Aktivitäten und Empfindungen. Dazu gehören Wahrnehmung, innere Erfahrungen und Gedankengänge zusammen mit der Beurteilung und Interpretation und der dazugehörigen Achtsamkeit, während das Unbewusste seelische Vorgänge trotz willentlicher Anstrengung dem Bewusstsein nicht zur Verfügung stellt.*

*Traditionell wird der Psyche eine Physis, also ein physischer oder somatischer Körper gegenübergestellt. Als psychosomatisch werden somit „leib-seelische“ Vorgänge bezeichnet, bei denen eine unbewusste Wechselwirkung psychischer und physischer Zustände besteht.*

*Die meisten Menschen kommen mit den Herausforderungen des Lebens und ihres Seelenlebens gut zurecht. Nach einer gewissen Zeit und dem Austausch mit Freunden und Partner finden die meisten Menschen nach Krisen und inneren Anspannungen ihr Gleichgewicht wieder. Die Psyche kann jedoch auch „erkranken“.*

*Wenn eine psychische Krise anhält oder das Befinden sehr stark beeinträchtigt ist, empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Psychotherapeuten. Eine psychische Erkrankung kann vorliegen, wenn man sich dauerhaft ängstlich oder niedergeschlagen fühlt oder auch, wenn man an körperlichen Beschwerden leidet, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen. Entscheidend, ob und wann ein Betroffener Hilfe sucht ist meist der Leidensdruck, der durch die Belastung entsteht.*

# Psychische Störungen

*Unter einer psychischen Störung versteht man eine deutliche Abweichung psychischer Funktionen von der gesellschaftlichen Norm. Betroffen sind Denken, Fühlen, Wahrnehmung und Verhalten. Sowohl die betroffene Person, als auch die Umwelt leiden unter den Symptomen des Betroffenen.*

*Zum Wesen psychischer Störungen gehört, dass sie der willentlichen Steuerung durch den Patienten nicht mehr oder nur zum Teil zugänglich sind. Psychischen Erkrankungen liegen meist mehrere Ursachen (multifaktoriell) zugrunde. Neben genetischen Faktoren und körperlichen Erkrankungen können aktuelle Lebenssituationen, zurückliegende belastende Ereignisse, seelische und zwischenmenschliche Konflikte die Entwicklung einer psychischen Störung fördern. Ausserdem können Störungen im Gehirnstoffwechsel und Veränderungen der Gehirns substanz an der Entstehung von psychischen Erkrankungen beteiligt sein. Wenn Sie als Psychologischer Berater tätig sind behandeln Sie keine Störungen, Sie arbeiten mit gesunden Menschen im Rahmen einer beratenden Funktion. Trotzdem sollten Sie einige Dinge über Störungen wissen. Ein Teil der Ausbildung gibt einen Überblick über wichtige Störungsbildern.*

# Philosophie der Gefühlswelt

*Der Duden definiert das Fühlen als psychische Regung und Empfindung des Menschen, die seine Einstellung und sein Verhältnis zur Umwelt mitbestimmen.*

*Gefühle sind ein existenzieller Teil der menschlichen Kreativität und Vitalität. Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie zu verstehen und auszudrücken, heißt, seine tiefe innere Kraft auszuschöpfen.*

*Das häufigste Thema sind wohl die Beziehungen zu anderen Menschen, wie Partner, Eltern, Kinder, Kollegen, Freunde usw. und die damit verbundenen negativen Aspekte, wie Enttäuschungen, Verzweiflung und Frustrationen.*

*Oft teilen wir Gefühle in gut oder schlecht, in positiv oder negativ ein. Entspricht die Wirklichkeit unseren Wünschen, bewerten wir die entstehenden Gefühle als gut. Ist das Gegenteil der Fall, bezeichnen wir die Gefühle als schlecht. Das unangenehme Gefühl als schlecht zu bezeichnen, verführt dazu, sich davon abzuwenden. Anstatt der Wirklichkeit zu begegnen und durch die Begegnung zu wachsen, vermeiden wir sie.*

*Was kann man mit Gefühlen „tun“? Man kann versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden. Zur Vermeidung von Gefühlen, die wir nicht wahrhaben wollen, können wir sehr kreativ sein. Neben den klassischen Abwehrmechanismen, setzen wir eine Palette von Maßnahmen in Gang. Wir betäuben Gefühle mit Alkohol und Drogen, lenken uns mit Konsum ab und stürzen uns in die Arbeit, in den Sport usw.*

*Der Versuch, unangenehme Gefühle aus dem Bewusstsein zu verbannen, verursacht allerdings auch Nebenwirkungen. Zum einen kostet es Kraft, und den Widerstand aufrecht zu erhalten macht zunehmend Mühe. Zum anderen sind Gefühle notwendige Kräfte im seelischen Entwicklungsprozess. Wer ihre Wirkung behindert reift nicht.*

*Man kann Gefühle auch annehmen. Um im Gleichgewicht zu bleiben, ist es sinnvoll, alle Gefühle so anzunehmen, wie sie sind. Wer Gefühlen erlaubt, das Bewusstsein ohne Widerstand zu durchqueren und auf die Psyche einzuwirken, hat die Möglichkeit sie zu verarbeiten und daran zu wachsen. Gefühle anzunehmen bedeutet nicht, ihnen ausgeliefert zu sein und keine Kontrolle zu haben. Im Gegenteil, in dem Augenblick, in dem ich die eigenen Gefühle wahrnehmen kann ich eine Entscheidung treffen, wie ich reagieren möchte. Am besten gelingt das, wenn man die Gefühle betrachtet und erst einmal auf eine Bewertung oder Handlung verzichtet.*

*Nabezu alle körperlichen Funktionen sind Ergebnisse evolutionärer Entwicklungen, auch Emotionen. Sie dienen somit der Arterhaltung. Sie gehen mit biochemischen Prozessen einher, die uns sowohl körperlich als auch psychisch entscheidend beeinflussen (z. B. durch die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen bzw. Hormonen).*

*Im Laufe unserer kulturellen Entwicklung haben wir begonnen zu glauben, dass vor allem das Denken unser Handeln bestimmt. Die Ergebnisse der Hirnforschung entlarven diese Annahme als einen großen Irrtum.*

## *Das Glück*

*Die Suche der Menschen nach dem Glück ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Viele Philosophen haben sich mit dem Thema Glück auseinandersetzt. Sowohl die klassische, westliche Philosophie (Philosophie der Antike) als auch die östliche Philosophie beschäftigen sich seit ihren Anfängen damit. Für die griechischen Philosophen Sokrates, Platon und Aristoteles (5./4. Jahrhundert vor Christus) führte eine tugendhafte Lebensweise zum Glück. Platon stellte sich außerdem die menschliche Seele als ein Zusammenspiel dreier Komponenten vor:*

*→ Vernunft, Willen und Begehren.*

*Ein Mensch könnte nach seiner Auffassung nur dann glücklich sein, wenn alle drei Ebene im Einklang miteinander sind.*

*Epikur (3. Jahrhundert vor Christus) beschreibt den Genuss und das Lustprinzip als den Weg zum Glück. Für Arthur Schopenhauer ist für seine pessimistische Grundüberzeugung bekannt, dennoch war er der Überzeugung, dass der Mensch nicht nach Besitz und Ansehen streben, sondern die Ausbildung der eigenen Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellen soll. Die größten Feinde des Glücks sind für ihn Schmerz und Langeweile, wobei letzteres durch geistigen Reichtum überwunden werden kann.*

*„Das Glück ist keine leichte Sache: es ist sehr schwer, es ist in uns selbst,  
und es ist unmöglich anders wo zu finden.“*

Arthur Schopenhauer