

Spiritualität in der Psychotherapie und Beratung

Spiritualität – die neue Dimension der Gesundheit Dr. med. Katja Held ©

Wenn noch vor Jahren das Wort Spiritualität nur hinter vorgehaltener Hand erwähnt wurde, so hat es in den letzten Jahren einen explosionsartigen Einzug gehalten in Medizin, Wissenschaft und Psychotherapie. Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen zu dem Thema Spiritualität in der Therapie und in der Medizin, markieren seit den 70er Jahren einen bemerkenswerten Richtungswechsel. Dabei werden zunehmend spirituelle Ressourcen als Möglichkeit einer sinnhaften therapeutischen Intervention und potentiellen Gesundheitsquelle identifiziert.

Im Rahmen dieser, ursprünglich aus den USA stammenden, Entwicklung sind auch in Europa eine Vielzahl von wissenschaftlichen Institutionen und Arbeitsgruppen entstanden, die sich diesem Thema vertieft annehmen unter anderem das Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit in der Schweiz, die Transdisziplinäre Arbeitsgruppe Spiritualität und Krankheit an der Universität Witten Herdecke, Gründung des Referats „Religiosität und Spiritualität“ in der DGPPN, der größten deutschen Vereinigung von Psychiatern, Psychotherapeuten und Neurologen und die Einrichtung einer Professur für „Spiritual Care“ am Lehrstuhl für Palliativmedizin der Universität München, um nur einige zu nennen.

Megatrend Spiritualität

Der deutsche Zukunftsforscher Mathias Horx spricht in diesem Zusammenhang von dem, in Zukunft noch weiter wachsenden, Megatrend „Spiritualität“.

Mehr denn je besteht heute im 21. Jahrhundert, in einer zunehmend säkularen Welt, eine tiefe Sehnsucht nach innerer Heimat, nach Sinnggebung und einer alltagsrelevanten Spiritualität. Dies wird auch deutlich in einer Untersuchung der Identity Foundation. Die Wichtigkeit von Selbstbesinnung und Meditation sowie die Ansicht, dass zu einem guten Leben spirituelles Bewusstsein dazugehört und dass Weisheit das konkrete Ergebnis einer spirituellen Praxis ist, wird für

mehr als ein Viertel der Befragten als wahr angesehen. Im Weiteren sieht die Mehrheit der Befragten ein gutes Leben hauptsächlich in gemeinschaftlichen Bezügen wie Gerechtigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Humor, Mitgefühl, Friedfertigkeit, Wahrhaftigkeit, Klugheit, Maßhalten und Großzügigkeit. Und je nach Untersuchung bezeichnet sich mehr als ein Drittel der Befragten als spirituell orientiert.

Ebenso wünschen zwei Fünftel aller Patienten, sich mit ihren Ärzten über Spiritualität austauschen zu können. Und nach Einschätzung einer Studie deutscher Psychotherapeuten thematisieren im Durchschnitt 22 Prozent ihrer Klienten im Verlauf der Behandlung Inhalte, die mit dem Themenbereich Spiritualität zu tun haben.

Darüber hinaus scheinen spirituelle Erfahrungen, mehr der Norm als dem Nichtalltäglichen zu entspringen. Je nach Studie haben bis zu 90 Prozent der Befragten schon einmal eine Erfahrung gemacht, die sie als spirituell bezeichnen würden oder können sich an eine bedeutsame spirituelle Situation erinnern.

„Jeder Mensch ist spirituell, ob er es so nennt oder nicht. Eigentlich geht es aber immer darum, die Trennung zu überwinden. Und Raum zu machen für das, was wir nicht messen können, denn dieses Vermessen ist eigentlich vermessen.“ Van Bo Le-Metzel

Viele Therapiebegründer unter anderem Fritz Perls (Gestalttherapie), Carl Rogers (Gesprächstherapie), Viktor Frankl (Logotherapie), die Psychoanalytiker Karen Horney, Erich Fromm, C. G. Jung, der Körperpsychotherapeut und Psychiater John Pirrakos (Core Energetik), das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, die transpersonale Psychotherapie (Wegbereiter u.a. Stanislav Grof, Roger Walsh, Roberto Assagioli und Ken Wilber) betonen die spirituelle Dimension als einen wichtigen Aspekt für die Psychotherapie und die Menschwerdung.

Abraham A. Maslow selbst, wichtigster Gründervater der Humanistischen Psychologie, bekannt geworden unter anderem durch seine Maslow'sche Bedürfnishierarchie, ergänzte kurz vor seinem Tod seine Bedürfnispyramide um den Aspekt „Spiritualität und Transzendenz“ als ein wichtiges menschliches Individualbedürfnis.

Doch was bedeutet der Begriff der Spiritualität überhaupt?

Im Rahmen des zunehmenden Interesses am Thema Spiritualität haben die verschiedensten akademischen Disziplinen versucht, eine mögliche Beschreibung zu finden.

So definiert unter anderem der Psychologe Rudolf Sponkel „Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben.“ Nach dem Arzt A. Büssing bezieht sich Spiritualität „immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit, die dennoch erfahr- oder erahnbar ist und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt.“ Wogegen der Psychiater Christian Scharfetter, Spiritualität schlicht „als Leben aus und in der Ausrichtung auf das All-Eine“ ansieht und die transpersonale Psychologie „Spiritualität als die Wahrnehmung der Einheit von Wirklichkeit und das Anerkennen des Geistigen als Realität“ betrachtet. Aufgrund der individuellen Erfahrbarkeit der Spiritualität wird eine abschließende, einheitliche Definition sicherlich weiterhin schwierig bleiben.

Trotz des deutlichen Bedürfnisses vieler Menschen nach dem Thema Spiritualität, wurde bis heute in die klassischen, von den Krankenkassen finanzierten und anerkannten Verfahren, Verhaltens- und tiefenpsychologischen Therapien die Ressource der Spiritualität noch nicht integriert. Erste Aspekte wie die meditative Technik der Achtsamkeit, Übungen der Dankbarkeit, des Mitgefühls und der Vergebung erfreuen sich jedoch seit einiger Zeit zunehmender Beliebtheit und werden schon heute zum Teil in bestehende klassische Therapieverfahren integriert.

Der Basiskonflikt der etablierten Therapierichtungen mit spirituell orientierten Verfahren ist hierbei

sicherlich noch lange nicht gelöst und liegt darin begründet, wie die Welt und der Mensch grundsätzlich in Raum und Zeit erfahren wird.

Die Erkenntnis und Erfahrung, dass der Mensch unter anderem weit mehr ist als seine biologische Existenz, dass die menschliche Existenz, neben ihrer persönlichen Dimension, auch eine unbegrenzte universelle energetische Dimension beinhaltet, und dass das Bewusstsein nicht mit dem Tod endet, sind fundamental bedeutsam für den Patienten, den Therapeuten und im Hinblick auf therapeutische Prozesse. Die grundlegende erfahrbare Annahme eines tieferen, wahren Selbst im Menschen, einer Seele, erfordert einen größeren therapeutischen Handlungsraum, als den, den die Reduzierung eines Patienten auf seine Biologie zulässt.

Die den Intellekt übersteigenden Erfahrungsmöglichkeiten des menschlichen Bewusstseins, Verbundenheit, bedingungslose Liebe, Transzendenz oder Frieden zu erfahren, stellen dabei eine grundlegende Möglichkeit da, schmerzhaft und zum Teil nicht veränderbare Aspekte der eigenen Persönlichkeit oder des Lebens zu überschreiten oder zu integrieren.

So sind zum Beispiel spirituelle Erfahrungen in der Lage, Schmerzen und Angst bei Krebspatienten und chronisch Kranken zu reduzieren. Des Weiteren konnte in Studien unter anderem gezeigt werden, dass eine positiv erlebte Spiritualität die Lebenserwartung erhöht, Depressionen und Ängste reduziert und die Lebenszufriedenheit steigert. Spirituelle Erfahrungen können somit lebensentscheidend sein, in der Bewältigung von Krisen helfen und damit unter Umständen Teil der Lösung sein.

„Keine spirituelle Praxis zu pflegen stellt ein Gesundheitsrisiko dar.“ Prof. Nico Kohls

Spirituelle Erfahrungswirklichkeiten müssen also ernst genommen und gewürdigt werden.

Die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass Spiritualität uns eine weitere Dimension im Menschsein eröffnet, stellt für die etablierten säkularen Therapiesysteme oftmals noch einen schwer tolerierbaren Paradigmenwechsel dar.

Doch wie kommt es überhaupt zu dem wachsenden Interesse an der Spiritualität? Und was hat das vielleicht mit der fast zeitgleichen Zunahme von psychischen Erkrankungen zu tun?

In den letzten Jahren erfährt der Mensch eine zunehmende Orientierungslosigkeit. Verlässlichkeit in gesellschaftlichen und äußeren Strukturen zu finden, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, ist schwieriger denn je geworden. Die Schnelllebigkeit und die wachsende Unverbindlichkeit in äußeren Strukturen führen bei immer mehr Menschen zu individueller Überforderung, Isolation und Beziehungslosigkeit. Die Erkenntnis, dass eine Zunahme von materiellen Gütern nicht gleichbedeutend ist mit der Zunahme von Glück, der Machtverlust der Kirchen und der schwindende Einfluss der Familien, die chronische Überforderung aufgrund der gesellschaftlichen Ansprüche und weltweite Krisen lassen den Menschen psychisch erkranken und unter anderem Lösungen in der Spiritualität suchen.

Darüber hinaus lassen sich existentielle Fragen nach dem Tod, dem Sinn, der Schuld, der Leere und dem Leid, mit therapeutischen Mitteln oftmals nicht ausreichend beantworten.

Doch was heißt das in der konkreten Praxis?

Als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, im Bereich Therapie, Coaching und Ausbildung tätig und mit einer Vielzahl von spirituellen Erfahrungen vertraut, erweitere ich seit Jahren bei Bedarf, meine professionelle Tätigkeit um die Aspekte einer alltagsrelevanten und erfahrungsbasierten Spiritualität.

Dabei steht im Fokus meiner Praxis, die psychotherapeutische Begleitung von Menschen in Krisen, mit Depressionen, mit Angst- und Persönlichkeitsstörungen, mit Stresserkrankungen, bei emotionaler Instabilität, Selbstwertthemen, Sinnfragen Grenzerfahrungen.

In meinem Sinne bedeutet Spiritualität hierbei in der Therapie und Beratung ein übergeordneter, positiver, integrativer und dogmenfreier Prozess aus Denken, Fühlen und Sein mit dem Ziel, dem Sein in einem selbst näherzukommen, das man, neben der persönlichen Ebene, in der Tiefe erfährt.

Das Ziel ist es, den Menschen in seiner Gesamtheit einschließlich seiner spirituellen Dimension zu begreifen und zu begleiten, um uns unser wahres Menschsein in allen Dimensionen für unser individuelles Leben zu erschließen.

Im Fokus einer alltagsrelevanten, erfahrungsbasierten Spiritualität steht kein Glaubenssystem, sondern vielmehr eine in jedem Mensch angelegte Erfahrungs- und Bewusstseinsmöglichkeit.

Dabei muss betont werden, dass das Ziel der Spiritualität innerhalb des therapeutischen oder beratenden Rahmens nicht identisch ist mit der, in der Spiritualität vorrangig angestrebten, Auflösung der Ich-Persönlichkeit im Sinne eines sogenannten „Erwachens“, sondern in einer positiven Ich-Stabilisierung und Flexibilisierung der Ich-Persönlichkeit durch die erfahrbare Seinsebene liegt.

Diese Seinsebene wird im Menschen als still, friedlich, liebend, mitfühlend, frei, freudvoll, sinnhaft, angstfrei und oftmals als lichtvoll wahrgenommen. Wann immer der Mensch diese Ebene betritt, fühlt er sich angenommen, lebendig und kohärent (Grafik siehe unten). Er erhält Inspiration und Energie, sich dem Alltag mit seinen Problemen zu stellen. Diese Ebene stellt die innere Grundlage dar, für seelisch wirksame Tugenden wie Dankbarkeit, Verbundenheit, Weisheit, Mitgefühl, Empathie, Güte, Hingabe, Demut, Selbstwirksamkeit, Großzügigkeit, Vergebung und Friedfertigkeit.

Spiritualität beschreibt somit eine individuelle Erfahrung, die jedoch zu einer objektiven Verhaltensänderung und sogar zu einer positiv veränderten Biologie des Menschen führen kann.

In der Spiritualität macht der Mensch die Erfahrung, dass er weit mehr ist als seine biologische und kognitive Existenz. In dieser Erfahrung kann er sich zutiefst verankern und Mut, Hoffnung und Kraft zur Lösung seiner Probleme finden. In dieser Erfahrung erfährt sich der Mensch über seine individuell konditionierte Persönlichkeit hinaus und kann sich als ein Teil eines umfassenden geistigen Feldes wahrnehmen und im besten Falle Lösungen in erweiterten Bewusstseinssebenen finden. Es ist ebenso die

Erfahrung von Klarheit, Weisheit und einer bedingungslosen Liebe.

Spiritualität in diesem Sinn ist somit unter anderem die Fähigkeit eine größere umfassendere Perspektive als die geläufige Persönlichkeit einzunehmen und somit das Wahrnehmungsfeld des Ichbewusstseins zu erweitern. Erfahbar wird Spiritualität als Verbundenheit mit sich selbst, mit der sozialen Umwelt, mit dem Ganzen. Und darüber hinaus als grenzenlose Liebe. Spiritualität entsteht im Gewahrwerden des Augenblicks und führt zu vermehrter Intuition, gesteigerter Kreativität, erhöhter Achtsamkeit sowie in eine Offenheit und einem Vertrauen dem Leben gegenüber.

Meine Arbeit basiert auf der Grundannahme, dass der versperrte Zugang zu diesem ureigenen Sein eine der Hauptursachen für psychisches Leiden und Konflikte darstellt und deshalb ein Ansatz, der diesen Zugang nicht parallel zum therapeutischen Prozess im Fokus hat, die individuellen Probleme nicht nachhaltig lösen kann.

Aufgrund schmerzhafter Erfahrungen in der Vergangenheit, aber auch aus Unkenntnis der tieferen Wirklichkeit, wird das ursprüngliche Sein von begrenzenden Gedanken, Handlungen und Gefühlen überlagert und in seinem freien Ausdruck gehemmt. Der Zugang zum ursprünglichen Sein als Quelle für Entwicklung, Weisheit und letztlich Heilung bleibt weitgehend versperrt, und die Persönlichkeit muss im begrenzten Rahmen nach Lösungen suchen.

Der konfliktbehafteten Persönlichkeit mit ihren destruktiven Gedanken-, Handlungs- und Gefühlsebenen zu helfen, die Persönlichkeit in einem stimmigen Kontext zu stabilisieren, ist eine der Hauptaufgaben der Psychotherapie. Hierbei besteht das Ziel darin, dass der Klient ein Bewusstsein für und einen Zugang zu seinen begrenzenden Impulsen entwickelt und neue Handlungsoptionen erprobt.

Eine der stärksten und häufigsten Ängste im Menschen, neben der Angst vor dem Tod, ist die Angst, nicht liebenswert bzw. nicht gut genug zu sein und infolgedessen Verlust, Bestrafung oder Trennung zu

erfahren. Oder anders ausgedrückt, das Gefühl des „Abgetrenntseins“, des „Nicht-Dazugehörens“ ist die tiefe Quelle der Angst. Es ist das Gefühl des „Ungeliebtseins“ und der Mangel an Liebe für die Welt und sich selbst, das Probleme im Menschen verursacht.

Der Theologe und Psychotherapeut H. Fischedick bringt diesen Aspekt schön auf den Punkt: „Die Angst vor dem Abgrund hatte den Blick verstellt für das, was wirklich Halt gibt und Glück ermöglicht. Menschen handeln so, wie sie handeln, weil sie glücklich werden wollen. Aber die Angst vor dem Abgrund des Unglücks setzt sie dermaßen unter Druck, dass sie sich über die Voraussetzungen des Glücks täuschen und als Getriebene einem zwanghaften Haben- und Machenmüssen erliegen auf Kosten der Selbstwerdung und Persönlichkeitsreifung. Sie unterliegen dem fatalen Irrtum, dass das Glück abhängig sei von Faktoren, die außerhalb der eigenen Person liegen, die man erwerben und haben muss. So wird verhindert, Glück in dem zu finden, was in der eigenen Person zum Leben kommen und entfaltet werden will, was man also sein kann.“

Unabhängig wie erfolgreich der Mensch im Außen ist, werden diese Ängste von allen Menschen mehr oder weniger erfahren und führen zu einem begrenzten Handlungsspielraum im Leben und zu störenden Impulsen und im schlimmsten Fall, neben anderen Faktoren, zu psychischen Störungen.

In dem Versuch eine Lösung zu finden, wird oftmals die Quelle des Seins übersehen. Blind für sein eigenes inneres Wesen, kreist der Mensch verzweifelt um sich selbst und verliert gerade dadurch sich selbst und die Offenheit für die Seinsebene, die Linderung und Heilung schenken kann.

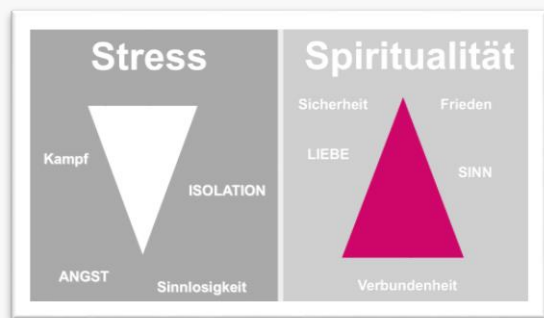
In der Erfahrung der Spiritualität, dass Liebe die wahre Natur des eigenen Seins und der Welt ist, oder wie Teilhard de Chardin, der Jesuit und Wissenschaftler, sagte: „Liebe ist die materielle Struktur des Universums“, kann der Mensch, neben den Interventionen der klassischen Psychotherapie, auf Ressourcen innerhalb seines Seins zurückgreifen.

Erst durch die tiefere Erfahrung des Angenommenseins und der Liebe, ist der Mensch in der Lage sich der

ganzen Wahrheit seines eigenen Lebens zu stellen und dem begrenzenden Schatten innerhalb der eigenen Persönlichkeit zu begegnen. In der Erfahrung von Liebe, kann das eigene Leben wahrhafter gewagt werden ohne die lähmende Angst vor Trennung, Fehlern oder Schuld.

Genau hier setzt auf Klienten-Ebene und in der Beratung mein Verständnis von „Spiritualität in der Therapie“ an. Durch eine Vielzahl von Interventionen und Übungen wird der Mensch in die verschiedenen Bewusstseinsräume geleitet, in denen er selbst unverstellt die verschiedenen Aspekte des Seins explorieren kann.

Dabei steht im Fokus von Einzel- und Gruppenprozessen, das Initiieren und Einüben der Erfahrung von Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Dankbarkeit, Güte, Demut, Großzügigkeit, Vergebung und Friedfertigkeit. Aus diesem inneren Raum können Probleme oft in einem größeren Bezugsrahmen gelöst und innerer Stress reduziert werden.



Der andere entscheidende Aspekt von „Spiritualität in der Therapie“ bezieht sich auf die Ebene des Therapeuten selbst. Je mehr der Therapeut selbst in der Lage ist, heilende innere Räume zu betreten, diese zu modulieren und bei Bedarf zu verstärken, desto mehr kann er diese Räume im Klienten selbst öffnen. So wie wir uns neben einer unruhigen Person unruhig fühlen, so können wir uns neben einer friedlichen Person friedvoller fühlen. Dabei kommt es zu einer Überlagerung von heilsamen Bewusstseinsfeldern, die ermöglichen, das Feld des Klienten zu stabilisieren und ihn zu neuen heilenden Erfahrungen zu befähigen.

Des Weiteren hält der, in der Liebe verankerte, Therapeut den größeren Bezugsrahmen für den Klienten und reduziert ihn nicht auf sein momentanes persönliches Leid. Allein dieser größere Bezugsrahmen, in dem ein Therapeut tätig ist, erzeugt zutiefst heilende Qualitäten und bietet dem Klienten eine energetische Orientierung.

„Das Heilende ist die Liebe von Seele zu Seele, von Mensch zu Mensch“ Galsan Tschinag

Der Therapeut ist also, neben seiner fachlichen Kompetenz und seinen Interventionen, im Idealfall ein Mensch, der sein Gegenüber so lange im übertragenen Sinne authentisch lieben kann, bis der Klient selbst in der Lage ist, sich an seine eigene Liebe zu erinnern und diese in dem Klienten die Führung übernimmt.

Oder anderes gesagt: Den Geist zu dem innersten Selbst hinzuführen, wo Wunder möglich werden und die blockierende Angst nicht überleben kann, ist die Aufgabe eines Therapeuten, der neben seinem Fachwissen in spirituellen Bewusstseinsfeldern verankert ist.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Herzens- und Bewusstseinsqualitäten eminent unterschätzte Wirkungsfaktoren in Therapie und Beratung sind. Unser Bewusstseinsfeld, das Feld, in dem der Therapeut oder jeder Einzelne agiert, ist maßgeblich für das innere

„Nur in der Stille, im Zustand des entspannten Seins, können Sie lernen Ihrer inneren Stimme zu folgen. Erst im Einklang mit einer großen Kraft, die uns alle umgibt, entstehen großartige Veränderungen und Impulse, die nur von der inneren Quelle des Menschen kommen können.“

Liebe ist auf diesem Weg das vollkommenste Hilfsmittel, sie ist gelebtes Interesse, Sinn, die stärkste Verteidigung und die einzige Sicherheit. Liebe ist letztendlich die einzige Autorität, der es sich lohnt zu folgen. Liebe ist die Basis, auf der wir alle stehen. Zu dieser Liebe müssen wir uns wieder hin entwickeln. Die Liebe für Liebe, ist die Liebe die wir suchen“ Katja Held

Empfinden und den Heilvorgang mit verantwortlich und somit zutiefst zukunftsgestaltend.

In diesem Sinne ist es erforderlich, unser Bewusstsein zu schulen und tiefere Ebenen unseres Menschseins zu erschließen. Es bedarf einer Rückkehr des Menschen zu sich selbst: einer Rückkehr zum Sinn, eine Verbundenheit mit dem Leben. Es bedarf einer alltagstauglichen Seelenkompetenz und Anbindung an die in jedem Menschen angelegte Spiritualität.

Mit dem Wunsch, dem Menschen das Wissen einer nachhaltigen Seelenkompetenz zu vermitteln, wurde daraufhin von Fr. Dr. Katja Held das Intensivtraining **CORE VALUE®** für Interessenten, aber auch für Patienten entwickelt, mit dem Fokus auf einer ganzheitlichen, umfassenden Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung, einer erweiterten Wahrnehmungskompetenz sowie der Entfaltung von tragfähigen Herzens- und Bewusstseinsqualitäten im Sinne einer erfahrbaren Spiritualität.



Dr. med. Katja Held; verheiratet; Ärztin, Therapeutin, Coach und langjährige Neurowissenschaftlerin und Autorin internationaler Publikationen am Max-Planck Institut (FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie). Trainerin im Bereich der Core Evolution/ Core Energetics und Lehrsupervisorin/ Lehrtherapeutin am Institute Core Evolution®, Core Energetics® und CoreSoma® USA und Deutschland.

Das Wissen um die verschiedenen menschlichen Bewusstseinsräume, ihre Kenntnisse als Neuwissen-

schaftlerin, Fachärztin, Therapeutin und Trainerin bilden neben ihrer Wahrnehmungsfähigkeit für Informationsfelder die Basis ihrer Arbeit und ermöglichen ihr sich nachhaltig für den Menschen und sein Bewusstsein einzusetzen. Seit mehr als 20 Jahren begleitet sie nun erfolgreich Menschen, die sich mit den unterschiedlichsten Anliegen in Einzel-, Gruppen und Trainingsprozessen an sie wenden.

Seit 2006 wurde der eigenen Trainings- und Ausbildungsansatz **CORE VALUE® TRAINING / CORE VALUE® THERAPY** mit Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung und einer alltagstauglichen Spiritualität sowie der Entwicklung von tragenden Herzens- und Bewusstseinsqualitäten von ihr entwickelt.

Ihr Unterrichtsstil ist durch Klarheit und großen Humor geprägt. Neben ihren fundierten Ausbildungen liegt ihre besondere Begabung in der Vermittlung und Klärung von non-verbalen Energieaspekten und deren Einfluss auf das Leben sowie in der Entwicklung von emotionaler und spiritueller Intelligenz, dabei spielt die klare und strukturierte Darstellung von neurobiologischen, verhaltenserlernten, energetischen und körperorientierten Zusammenhängen eine wichtige Rolle.

Ein besonderes Augenmerk legt sie im Training auf die Verbindung zwischen Wissenschaft und Spiritualität und die Dialektik von Selbstverantwortung und Gnade.

Lebenslinien, Veröffentlichungen, Vorträge:
www.drkatjaheld.de



Grafik: Bewusstseinszustände nach Prof. W. Belscher (emeritiert) ; Psychologie der Universität Oldenburg.