

---

# BestMasters

Mit „BestMasters“ zeichnet Springer die besten Masterarbeiten aus, die an renommierten Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz entstanden sind. Die mit Höchstnote ausgezeichneten Arbeiten wurden durch Gutachter zur Veröffentlichung empfohlen und behandeln aktuelle Themen aus unterschiedlichen Fachgebieten der Naturwissenschaften, Psychologie, Technik und Wirtschaftswissenschaften.

Die Reihe wendet sich an Praktiker und Wissenschaftler gleichermaßen und soll insbesondere auch Nachwuchswissenschaftlern Orientierung geben.

---

Elke Leithner-Steiner

# Licht werden – Imagination in Therapie und Beratung

Innere Transformationsprozesse  
durch die Kraft des Bewusstseins

 Springer

Elke Leithner-Steiner  
Pertisau am Achensee  
Österreich

Masterarbeit Donau-Universität Krems, 2016 u.d.T.: Elke Leithner-Steiner: „Licht werden – Imagination im Anwendungsfeld psychosozialer Beratung.“

BestMasters

ISBN 978-3-658-16395-2

ISBN 978-3-658-16396-9 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-16396-9

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

## Geleit

Geistes- und Naturwissenschaften sind oft wie zwei Geschwister, die ganz verschiedene Sprachen sprechen und zwischen denen die Verständigung oft schwer fällt. Jeder geht (methodisch) seinen eigenen Weg und die Berührungspunkte sind gering. Trotz vieler neuer Erkenntnisse der modernen Wissenschaft haben wir den cartesianischen Dualismus der Trennung von Körper und Geist noch nicht überwunden. Selbst in Forschungs- und Anwendungsbereiche, in denen man sich um die Einheit des Menschen bemüht, fällt die Kooperation von geistes- und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen schwach oder eben bisher nur punktuell aus. Zu unterschiedlich scheinen die Ansätze und Wissenschaftsparadigmen.

Die Problematik, die hier auf der prinzipiellen, wissenschaftstheoretischen Ebene benannt ist, spielt auch im psychosozialen Beratungssetting eine bedeutende Rolle. Die fehlende Kooperation unterschiedlichster Wissenschaftsbereiche, der Mangel an interdisziplinären Zugängen hat für diesen Bereich gravierende Auswirkungen. Wie schwierig das Gespräch zwischen geisteswissenschaftlichen und naturwissenschaftlichen Ansätzen gerade in Bezug zu Therapie- und Beratungstheorien ist, zeigt nicht zuletzt allein ein Blick auf die Geschichte der „Mutter aller Therapieverfahren“, der Psychoanalyse. Es hat Jahrzehnte gedauert, bis ein ernsthaftes Gespräch mit naturwissenschaftlicher, empirischer Forschung zustande kam.

Die vorliegende Arbeit kann man in diesen skizzierten, großen Rahmen einordnen. Elke Leithner-Steiner legt unter dem schönen und vielversprechenden Titel „Licht werden“ einen interessanten und bemerkenswerten Ansatz vor, der die Erkenntnisse aus den meist getrennt agierenden Wissenschaftsbereichen zu verbinden sucht. Sie schöpft dafür sowohl aus einem intensiven Studium einschlägiger Literatur als auch aus der reichen Erfahrung ihrer

Praxis mit Klientinnen und Klienten, denen das „Licht abhanden gekommen ist“ und es wieder suchen.

Als zentrierende Theorie verwendet Elke Leithner-Steiner das Konzept der „Imagination“. Darin sieht die Autorin eine bedeutende Hilfe für die Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen psychosozialer Beratung. Die Imagination wird zum zentrierenden Angelpunkt, in dem Leithner-Steiner die logotherapeutisch und tiefenpsychologisch orientierte Beratungstheorie mit Erkenntnissen aus der Naturwissenschaft verknüpft. Sie findet sich gegenseitig stärkende Analogien und sichert damit den Imaginationsansatz empirisch ab.

Imagination arbeitet mit inneren Bildern und der Kraft der Vorstellung aus dem schöpferischen Inneren des Menschen. Leithner-Steiner erläutert theoretisch und praktisch – durch zahlreiche Fallbeispiele – die besondere „Kraft der Imagination“: Imaginative Persönlichkeitsentwicklung geschieht in einem Prozess, der die persönlichen Ressourcen bewusst aktiviert, Resilienz stärkt und mit Selbstwirksamkeitserwartung anregt. Der Beratungsprozess unterstützt dabei jene spontanen, selbstorganisatorischen Wirkprozesse der Psyche, die unter Einbeziehung der körperlichen, psychischen, interpersonellen und kulturellen Ebene neue heilsamere Ordnungs- und Bewertungsmuster entstehen lassen. In diesen existentiellen Transformationsprozessen wird die schöpferische Kraft der Seele deutlich. Es geht also um eine Neuordnung inmitten des gegenwärtigen Chaos, um eine Neustrukturierung, die heilsam Altes und Neues verknüpft. Dieser Vorgang bezieht alle Ebenen menschlichen Seins mit ein: Gedanken, Bilder, Emotionen, Sinn- und Beziehungsmuster, Grundüberzeugungen sowie körperliche Symptome. Verwendete Begriffe wie Kreativität und Spiritualität weisen auf die existentielle Bedeutung des Prozesses hin.

Das Besondere und Weiterführende der Arbeit von Elke Leithner-Steiner liegt nun darin, die Methode nicht nur verständlich und mit Praxisbezug zu präsentieren, sondern Imagination in ihrer Einflussnahme und Wirkung auf

das gesamte „komplexe System“ Mensch als einem biopsychosozialen Wesen durch Heranziehen entscheidender Erkenntnisse aus anderen Wissenschaften zu erhellen und verständlicher zu machen. Die Komplexität des Menschen bringt es mit sich, dass die Wirkweisen und Effekte der Imagination auf den menschlichen Organismus nur durch interdisziplinäre Verknüpfungen darzustellen sind. Daher kommen anspruchsvolle Themen der komplexen Wachstumsvorgänge des Lebens wie Synergetik, die Prinzipien der Transformation, Gegenwärtigkeit, Emotiozentrik und der Körperlichkeit zur Sprache ebenso wie Rhythmus, Schwingung und transformative Kommunikation.

Leithner-Steiner versucht also in der Beschreibung von mentalen Wachstumsvorgängen neurologische, medizinische, zell- und chronobiologische Erkenntnisse zu integrieren. Die Imagination wird mit ihrer Wirkung auf den Organismus beispielhaft beschrieben, indem die einschlägigen Erkenntnisse der naturwissenschaftlich orientierten Medizin, also z.B. mit der Wirkung auf Herzzellen und das autonome Nervensystem, auf Hormone und Neurotransmitter, plastisch dargestellt werden. So lässt sich die Wirkung von Imagination auf das „komplexe System“ Mensch naturwissenschaftlich „messen“, d.h. empirisch nachweisen. Der menschliche Geist, die inneren Bilder und der Beratungsprozess selbst, orientiert sich aber an allem, was Licht bedeutet: Es sind jene inneren Ressourcen, die sich in Form von humanen Werten (Freiheit, Verbundenheit, Zugehörigkeit, Vertrauen, Geborgenheit, Liebe, Hoffnung, Wertschätzung, u. v. m.) zeigen.

Schließlich geht es in diesem Buch nicht nur um die Verknüpfung von beratungstheoretischen Ansätzen mit naturwissenschaftlichen, v.a. medizinischen Erkenntnissen. Neben dem Ausweis der Kraft der Imagination auf das „komplexe System“ Mensch werden mit Blick auf das Beratungssetting auch die Konsequenzen auf die Funktion der Beraterin und des Beraters benannt – bis hinein in das Konzept der Gegenübertragung: Als Resonanzkörper sind Beraterinnen und Berater sowie Therapeutinnen und Therapeuten

Spiegel und Projektionsfläche, aber darüber hinaus ebenso ein anregendes Gegenüber durch den Reichtum an eigenen inneren Bildern, die den Klientinnen und Klienten zur Verfügung gestellt werden.

Bei den Ausführungen über die existentielle Bedeutung der Imagination gehen die Aussagen (innere Weisheit; wahrer Kern; göttliches Wesen, das sich in ihm ausdrückt, ...) über die wissenschaftliche Verifizierbarkeit hinaus, was bei strengen Empirikern sicher Kritik auslösen dürfte. Denn diese Metaphern rühren an den spirituellen Bereich bzw. setzen weltanschauliche Sichtweisen voraus, die freilich empirisch nicht überprüft werden können. Diese Aussage gilt jedoch für die Prämissen der meisten therapeutischen Schulen.

In jedem Fall wird den Kräften der Seele großes Vertrauen entgegen gebracht, wenn angenommen wird, dass sie relativ selbständig in der Lage sind, heilsame Ordnung in das psychische Chaos zu bringen. Eine solche Annahme mag Skeptiker auf den Plan rufen. Zahlreiche medizinische Experimente bestätigen jedoch die Wirkung des Imaginierens, indem es heilsame, neuronal, hormonell und immunologisch nachweisbar positive Effekte hervorruft. Die Autorin wird nicht müde, unter Verweis auf eine Fülle an (medizinischen) Studien, die unerwartete Wirkung der Imagination zu erklären.

Der Text von Elke Leithner-Steiner zeugt von einer intensiven und mehrdimensionalen Beschäftigung mit dem Thema, verarbeitet eine Fülle an Literatur und bietet reiche Inspiration zur Methode der Imagination - verknüpft in seiner Wirkung mit dem „komplexen System“ Mensch. Darin liegt der große Wert der vorliegenden Arbeit, die daher wärmstens empfohlen wird.

Die beschriebenen Konzepte und die Kombination von unterschiedlichsten Zugängen und Wissenschaftsbereichen verlangen von den Leserinnen und Lesern einiges an Konzentration und „Vorstellungsvermögen“. Sprache und Stil wechseln entsprechend den referierten Wissenschaftsbereichen, stellen demnach eine produktive und kreative Herausforderung dar, weil es die Fähigkeit der „Mehrsprachigkeit“ verlangt.



Ich beglückwünsche den Verlag zur Aufnahme dieses Buches in sein Programm und wünsche der Autorin und dem äußerst anregenden Buch eine interessierte Leserschaft!

Dr. Johannes Panhofer

Psychotherapeut, Lektor an der Donau-Universität Krems

## FÜR REBECCA, DIE MICH BEWAHRT

Mein Dank richtet sich an all jene, die mich auf ihre individuelle Art und Weise auf unterschiedlichen Ebenen in Hinblick auf die Entstehung dieses Buches unterstützt und segensreich begleitet haben. Allen voran meine Klientinnen und Klienten, die ihre Imaginationen zur Verfügung stellten sowie meine Familie.

Dank auch allen Denker/innen und Forscher/innen für ihre Ideen, Beiträge und Erkenntnisse, die als einzelne Teile die Summe des vorliegenden Ganzen bilden.

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
2	Äußere Welt – Beratung .....	5
2.1	Entwicklung von psychosozialer Beratung .....	5
2.2	Definition von psychosozialer Beratung .....	7
3	Innere Welt – Imagination .....	9
3.1	Definition .....	9
3.2	Entwicklung .....	11
3.3	Wirkweise und Indikation.....	13
3.4	Gefahren und Kontraindikation .....	16
3.5	Die Methode der Wertimagination .....	18
3.5.1	Anthropologie .....	18
3.5.2	Merkmale und Methodik .....	19
3.6	Bedeutung .....	20
3.6.1	Therapeutische Bedeutung .....	21
3.6.1.1	Ressource – Die helfende Hand .....	21
3.6.1.2	Resilienz – Ich HABE, Ich BIN, Ich KANN.....	29
3.6.1.3	Selbstwirksamkeitserwartung An sich selbst glauben macht stark! .....	32
3.6.2	Existenzielle Bedeutung .....	36
3.6.2.1	Schöpferkraft und Kreativität .....	37
3.6.2.2	Schöpferkraft und Spiritualität .....	40
4	Leben will leben – Mentale Wachstumsvorgänge .....	45
4.1	Synergetik .....	45
4.1.1	Licht werden – Laserlicht .....	47
4.1.2	Licht werden – Entwicklung .....	49
4.2	Das Prinzip der Transformation .....	51
4.3	Das Prinzip der Gegenwärtigkeit .....	55
4.4	Das emotiozentrische Prinzip.....	55
4.4.1	Bipolarität.....	57

4.4.2	Herzkohärenz .....	60
4.4.3	Neuroplastizität .....	66
4.4.4	Zellaktivität.....	74
4.5	Rhythmus und Schwingung – Chronobiologie .....	79
4.6	Das Prinzip Körperlichkeit .....	81
4.6.1	Schmerz .....	84
4.6.2	Placebo-Effekt.....	87
4.7	Die transformative Kommunikation.....	88
4.7.1	Manipulation .....	91
4.7.2	Übertragung .....	93
4.7.3	Licht sein – Würdeorientierung.....	94
5	Was ist der Mensch? – Grenzen im Denken überwinden.....	99
5.1	Epigenetik .....	99
5.2	Aggression und Gewalt .....	102
5.3	Potentialentfaltung.....	104
5.4	Eine Welt des Geistes .....	107
6	Schlussbetrachtung und Resümee.....	109
	Literaturverzeichnis.....	121

# Abbildungsverzeichnis

<i>Nummer</i>	<i>Seite</i>
Abb. 1: Lichtstrahlung – aus <a href="http://www.holooptics.de">http://www.holooptics.de</a> Zugriff am 17.11.2015	49
Abb. 2: Das bipolare Prinzip – nach Plassmann, R. (2014). <i>Die Kunst, seelisches Wachstum zu fördern</i> ( S. 99). Gießen:Psychosozial-Verlag.	58
Abb. 3: Herzrhythmen, Kohärenz & Chaos – nach Peters, M. (2014). <i>Gesundmacher Herz. Wie es uns steuert, verbindet und heilt</i> (S. 39). Kirchzarten: VAK	61
Abb. 4: Kommunikation zwischen Herz und Hirn – nach Peters, M. (2014). <i>Gesundmacher Herz. Wie es uns steuert, verbindet und heilt</i> (S. 81). Kirchzarten: VAK	64
Abb. 5: Gehirnaktivität bei Angst – nach Birbaumer, N. (2015). <i>Das Gehirn weiß mehr, als Du denkst</i> (S. 133). Berlin: Ullstein	70
Abb. 6: Schwingungsmuster – aus <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Interferenz_sinus.png">https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Interferenz_sinus.png</a> Zugriff am 02.10. 2015	90

- Abb. 7: NaCl-Synthese – aus 95  
<https://chemiezauber.de/inhalt/basic-2-kl-8/salze-1/natrium-chloridsynthese.html>  
Zugriff am 23.10. 2015
- Abb. 8: Ionengitter von Kochsalz – aus 96  
<https://chemiezauber.de/inhalt/basic-2-kl-8/salze-1/natrium-chloridsynthese.html>  
Zugriff am 23.10.2015