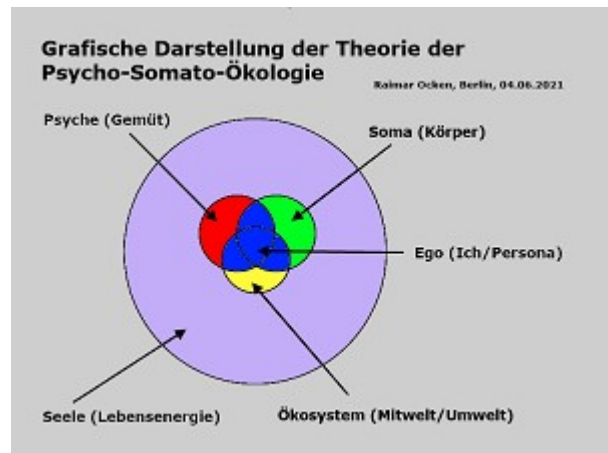


Ganzheitlichkeit: Das Modell der Psycho-Somato-Ökologie (Kurzbeschreibung)

Während ich in den 1980er- und 1990er-Jahre als Therapeut in der Akutpsychiatrie und anschließend in einer komplementären geriatrischen Einrichtung, einer Seniorentagesstätte, gearbeitet habe, ist mir aufgefallen, dass Gesundheit und Krankheit immer auch einen Bezug zur Mitwelt haben. Krankheit und Gesundheit basieren nicht nur auf der Befindlichkeit der einzelnen Menschen sondern hängen auch immer mit dem Zustand seiner Mitwelt zusammen. Auf Grund dieser Erfahrungen habe ich die Theorie der Psycho-Somato-Ökologie, einer Ganzheitslehre, beschrieben. Ich stelle sie hier kurz vor.

Sie setzt sich im Wesentlichen aus 3 Teilbereichen zusammen, die immer miteinander wechselwirken:

- **Gemüt (Psyche)**
Viele Menschen setzen die Begriffe: Psyche und Seele gleich - also 2 Wörter für ein und dasselbe. Ich trennen sie. Psyche: Eine Mischung aus gemachten Erfahrungen (Erinnerungen), sinnlicher Wahrnehmung, Ängsten, Glaubenssätze, Hoffnungen, Befürchtungen usw. Psyche ist nicht materiell.
- **Körper (Soma)**
Unser materieller Leib, den wir mittels unserer Sinne: Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken und Hören, wahrnehmen und mittels Messen, Wägen und Zählen erfassen können.
- **Mitwelt (Ökosystem, Umwelt)**
Der Begriff "Mitwelt" ist gegenüber dem landläufig gebräuchlichen Begriff "Umwelt" vorzuziehen. Da Umwelt einem egozentrischen Weltverständnis entlehnt ist. Wir sind nicht der Nabel der Welt sondern wie Tiere und Pflanzen Teil derselben. Wir sind auch nicht ihr Beherrscher, auch wenn dies manche Menschen glauben oder gerne hätten. Mitwelt beinhaltet alles, was die Welt beinhaltet, in der wir leben. Da wir alle "Einzelwesen" (Individuen) und gleichzeitig "Herdenlebewesen" sind, sowie an unterschiedlichen Orten leben, gestaltet sich Mitwelt von Mensch zu Mensch anders, zum Teil ähnlich, zum Teil sehr unterschiedlich. Mitwelt hat viele Aspekte, die aufzeigen, dass wir "nicht alleine" sind. Es gibt viele Stoffe, Reize, Geschehnisse, die auf uns einwirken und etwas mit uns machen.



Seele

Seele ist nach meinem Verständnis der "Odem Gottes", den wir Lebensenergie, Prana, Awen, Chi, Mana o. ä. nennen können. Er lässt sich verdichten (akkumulieren) und verdünnen (minimieren). Wenn wir uns im Sterbeprozess befinden, entweicht die Lebensenergie uns. Ist keine mehr vorhanden, dann haben wir das Leben ausgehaucht. Auch Tiere und Pflanzen sind beseelt.

Kultur hat ein Gottesverständnis

Es gibt nur einen Gott, aber Gott hat viele "Gesichter". Mein Gott ist belebend und hat "nur" einen Namen. Gott ist kein Mensch, also auch nicht "er" oder "Herr". Gott ist in allen Lebewesen, die Schönheit, die in vielerlei Art anzutreffen ist: die Rose im Garten, der alternde Mensch auf einer Parkbank, der Baum an einer Straße, der Hund, der an einem Hosenbein schnuppert, das kleine Kind, mit dem ich ein Lächeln tausche, das Obst, das wir zu uns nehmen ...

Hinweis:

Um unsere persönliche Welt zu verstehen genügt es, unserer subjektiven Wahrnehmung zu folgen und mittels dieser Theorie der P-S-Ö zu betrachten (analysieren). Sie ist ausreichend, um Antworten auf Fragen, wie "Warum werde ich krank?", "Welchen Sinn hat meine Erkrankung?", zu finden, um einen Weg zur Heilung zu finden oder mit dem Sterben leben zu können.