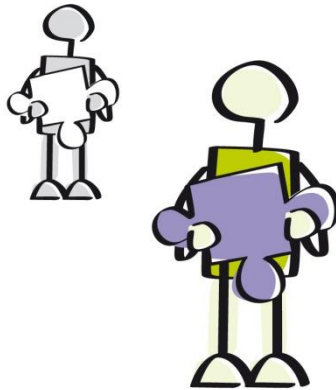


# Die Aspekttherapie<sup>©</sup>

Eva Gabriel

Heilpraktikerin (Psychotherapie)



© Eva Gabriel, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Oberhausen 2009

### 1. Auflage

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht. Die Verfasserin behält sich alle Rechte vor. Öffentliche Weiterverbreitung des Textes außer in von der Autorin veranlassten oder genehmigten Fällen ist hiermit ausdrücklich untersagt.

Erhältlich über:



Praxisgemeinschaft für Erwachsenenbildung und Psychotherapie, Marktstr. 42-44,  
46045 Oberhausen, Tel.: 0208/810 62 67-68, [www.Generationen-betrachten.de](http://www.Generationen-betrachten.de),  
[buchbestellung@generationen-betrachten.de](mailto:buchbestellung@generationen-betrachten.de)

ISBN 978-3-00-028934-7

## Vorwort

Grundlegend für die Entwicklung meines vorliegenden Therapiekonzeptes *Aspekttherapie*<sup>®</sup> sind meine Erfahrungen, die ich mit etablierten Psychotherapieformen und den sie ausübenden Therapeuten gemacht habe. Mein erklärtes Anliegen im Rahmen von Psychotherapie und Selbsterfahrung während meiner Ausbildung war stets, mich seelisch weiterentwickeln zu wollen. Prägend war dann die Erkenntnis, dass sowohl Psychoanalytikern, ärztlichen Psychotherapeuten als auch den später konsultierten alternativen Therapeuten (nach Hellinger und daraus weiterentwickelten Konzepten arbeitende Familienaufsteller sowie Heilpraktiker für Psychotherapie mit geschwätztherapeutischen Behandlungsangeboten) der Glaube gemein war, sie hätten mit dem ihrer Methode zugrundeliegenden Weltbild die einzig richtige Wahrheit gefunden. Diese wollten sie über mich dann auch noch bestätigt wissen. Stets fühlte ich mich dadurch traumatisiert und irgendwann verstand ich: So wie Menschen willig sind, im Namen ihres Glaubens Kriege zu führen, gibt es auch Therapeuten, die zumindest unbewusst dazu bereit sind, ihr Weltbild auf Kosten ihrer Klienten zu retten.

In der Selbstüberschätzung, die einzig gültige Wahrheit gefunden zu haben, bemerkt der betroffene Therapeut nicht, dass er genau damit den Klienten benutzt, sich das eigene Weltbild passend zu machen. Das ist meine traurige Bilanz aus beinahe 20 therapiebewegten Jahren, in denen ich stets hoffte, wahren Fachleuten zu begegnen, die bereit sind, über ihren Tellerrand zu schauen und

im Sinne des Klienten zu verfahren, der sie zudem auch noch für ihre Leistungen BEZAHLT.

Warum ist aber wohl die Vielfalt wesentliches Merkmal unserer Schöpfung? Sollte es nicht immer ein respektvolles SOWOHL als AUCH geben? Muss das EINE das ANDERE jeweils ausschließen?

Wenn jedoch der Respekt vor der Unterschiedlichkeit von Menschen in unserer scheinbar hochentwickelten Gesellschaft nicht vorhanden ist und vielleicht für immer eine Illusion bleiben wird, was könnte jemand tun, der die zugrundeliegenden Mechanismen verstanden hat, um wenigstens diejenigen zu schützen, die sie von allein nicht erfassen können? Wie könnte ich wohl dazu beitragen, dass Menschen, die psychotherapeutische Begleitung benötigen, schon im Vorfeld genügend sensibilisiert werden, sich ihren Therapeuten mit Bedacht auszuwählen, ohne ihnen mit einem derartigen Rat gleichzeitig Angst zu machen?

Eine Erörterung der von mir als Stufenmodell entwickelten *Aspekttherapie*<sup>®</sup>, gewissermaßen eine Psychotherapie in Modulform, die die Quintessenz aus meinen Erfahrungen mit verschiedenen etablierten Therapieformen darstellt, in Verbindung mit einer durch Aufdeckung meiner Therapiengeschichte ausgelösten Debatte könnte den Grundstein für diese Aufklärungsarbeit legen. Vielleicht würde dadurch die dringend notwendige öffentliche Diskussion um die Transparenz von Psychotherapieangeboten ausgelöst werden, in deren Folge die Unterschiedlichkeit der Angebote, und zwar einschließlich der der klassischen Psychotherapeuten, dem

potentiellen Psychotherapiekandidaten besser verständlich werden kann.

Da das Manuskript meines Buches über meinen durch traumatische Therapieerfahrungen beeinflussten Lebensweg noch einiger Überarbeitung bedarf, sollen die während meiner Ausbildung gesammelten Erkenntnisse, die ich in meinem Konzept *Aspekttherapie*<sup>®</sup> zusammengefasst habe, jedoch nicht länger im Verborgenen bleiben und öffentlich zugänglich gemacht werden. Denn meiner Meinung nach wird es in unserer Gesellschaft höchste Zeit, über neuzeitliche Therapieformen nachzudenken und zu diskutieren, die der Unterschiedlichkeit von Menschen und der damit verbundenen Erfordernis differenzierter Lösungsmöglichkeiten Rechnung tragen. Psychotherapie sollte dabei herauskommen aus ihrer angestaubten Zurückgezogenheit, denn diese bedeutet nicht zwangsläufig Schutz für den Klienten. Betraten Patienten früher die Praxis ihres Psychotherapeuten am liebsten durch die Hintertür, um gar nicht erst als von Psychotherapie Betroffener wahrgenommen zu werden, so empfindet es auch der moderne Mensch häufig immer noch als Makel, mit psychischen Themen belastet zu sein. Jedoch sollte der heutige Klient selbstbewusst zu seiner Psychotherapiemaßnahme stehen dürfen. Denn hierbei geht es meist gar nicht nur um Psychotherapie im klassischen Sinne, sondern immer mehr auch um die Möglichkeit, sich als Erwachsener in seiner Persönlichkeit weiterentwickeln zu können, also eher um eine „Erwachsenenbildung“ im wortwörtlichen Sinne. Das Wissen über das Leben im allgemeinen und seine häufig komplexen Zusammenhänge, das früher innerhalb von Familien durch die weisen Alten weitergegeben wurde, denen man vertrauen konnte, steht

heute aufgrund des gesellschaftlichen Wandels für den Einzelnen nicht mehr sicher zur Verfügung. So ist er nur klug, wenn er sich fachkundigen Rat sucht. Die damit zum Ausdruck kommende Kompetenz, zu jedem Zeitpunkt für sich selbst angemessen zu sorgen, sollte hierbei stets betont und gesellschaftlich mehr anerkannt werden.

Die Kassenzulassung eines Psychotherapeuten ist kein Kriterium für die Annahme, dass das Problem eines Klienten richtig betrachtet und behandelt wird. Sie ist hierfür kein Qualitätssicherungsprädikat, wie es die etablierte Psychotherapie als Institution erscheinen lassen möchte. Auch wenn ich glaube, dass der einzelne Psychotherapeut, der immer auch Mensch ist, meist versucht, sein bestes zu geben, geht es hier übergeordnet betrachtet eher um Pfründesicherung, durch die mit dem falschen Argument versucht wird, sich zumindest indirekt von alternativen psychotherapeutischen Behandlern abzugrenzen und diese damit implizit zu diskreditieren. Meiner Meinung nach sollte hier wie in allen vertragsrechtlichen Zusammenhängen ein gleichermaßen angemessener „Verbraucherschutz“ zum tragen kommen, denn auch Psychotherapekandidaten haben ein Recht auf Angebotstransparenz und sachdienliche Aufklärung.

Dies vorausgeschickt, lege ich mein Konzept *Aspekttherapie*<sup>®</sup> dar und werde die verfahrensbezogenen Grundsätze

1. Das Schlüssellochprinzip
2. Das inverse Schlüssellochprinzip
3. Das Hintergrundprinzip

mit den personenbezogenen Axiomen

4. Das Hochbegabungsprinzip
5. Das Glaubensprinzip
6. Das Traumaprinzip

sinnvoll verknüpfen.

Als Resultat ergibt sich eine gänzlich neue Psychotherapieform, die sich in ihrer modularen Zusammensetzung als zeitgemäßes Instrument darstellt, erwachsene Menschen im Rahmen ihrer persönlichen Möglichkeiten und zur Vermeidung von Retraumatisierung ausschließlich vor ihrem eigenen Weltbild als Projektionsfläche weiterzuentwickeln. Hierbei gilt als absoluter Grundsatz, dass Psychotherapie ausschließlich als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden wird, also Abhängigkeit vom Therapeuten nicht nur zu vermeiden ist, sondern der Abstinenzregel unterliegt.

Aufgrund der Tatsache, dass ich in den vergangenen zwei Jahrzehnten alle Energie dafür eingesetzt habe, um mich von einer Schwersttraumatisierung zu befreien, die ich während einer Psychoanalyse durch das dort auf mich angelegte Welt- und Menschenbild erlitten habe, konnte ich mich mit anderen psychotherapeutischen Verfahren als den zu Beginn genannten nicht aus-

einandersetzen. Daher finden sich in meinem Konzept keine Vergleiche und Bezugnahmen zu anderen Therapiekonzepten.

Die *Aspekttherapie*® wurde von mir zunächst zum Zwecke der Selbstheilung entwickelt und stellt somit ein selbsterprobtes Verfahren dar, das sich auch im Rahmen meiner psychotherapeutischen Tätigkeit als erfolgreiche Therapiemethode bestätigt hat.

Wie beruhigend wäre es für mich, wenn meine Botschaft auch den letzten einsamen Menschen irgendwo im verlassensten Winkel erreichen würde: Für jedes seelische Problem gibt es eine Lösung, aber schaut genau hin, denn die therapeutischen Angebote sind so verschiedenen, wie die Menschen, die sie machen. Es gibt für jeden Klienten die passende Therapie – allerdings nicht immer genau vor der Haustür. Psychotherapie lohnt sich!

Oberhausen, im Mai 2009

Eva Gabriel  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)



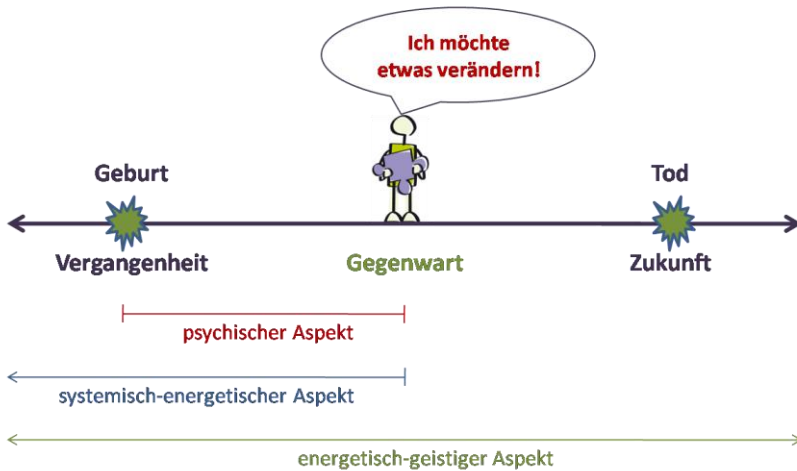
**Besonderer Hinweis:**

Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit ist im nachstehenden Text, sofern die männliche oder die weibliche Form verwendet wurde, darin das jeweils andere Geschlecht mit einbezogen.

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>II. Die Grundlagen des Therapiekonzeptes .....</b>	<b>20</b>
<b>1. Die beiden gegensätzlichen Aspektausrichtungen .....</b>	<b>28</b>
1.1 Das Schlüssellochprinzip und die Bottom-up-Methode	28
1.2 Das inverse Schlüssellochprinzip und die Top-down-Methode	31
<b>2. Das Hintergrundprinzip: Die verschiedenen Weltbilder .....</b>	<b>35</b>
2.1 Das tiefenpsychologische Weltbild	38
2.2 Das systemisch-energetische Weltbild	39
2.3 Das energetisch-geistige Weltbild	40
<b>3. Die Besonderheiten .....</b>	<b>42</b>
3.1 Das Glaubensprinzip	46
3.2 Das Traumaprinzip	50
3.3 Das Hochbegabungsprinzip	54
<b>III. Therapieziel und Haltung des Therapeuten .....</b>	<b>57</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>61</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>66</b>
<b>Vita .....</b>	<b>72</b>



## Die Aspekttherapie<sup>©</sup>



psychischer Aspekt	= Das habe ich erlebt! (bewusst o. unbewusst)
systemisch-energetischer Aspekt	= So gehöre ich dazu! (Bindungsmuster)
energetisch-geistiger Aspekt	= Wo komme ich her – wo gehe ich hin? Welche Spuren hinterlasse ich? (Sinnhaftigkeit)

## Vita



Eva Gabriel Heilpraktikerin (Psychotherapie)

- Jahrgang 1957
- Psychoanalyse von 1990-1998
- 2003 bis 2005  
Ausbildung in psychologischer Beratung am Paracelsus-Institut, Essen
- 2005  
Ausbildung zur Sterbebegleiterin im Ambulanten Hospiz, Oberhausen  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin des Ambulanten Hospizes, Oberhausen
- 2005 bis dato  
Studium der Psychologie im Dipl.-Studiengang, Universität Wuppertal
- 16. April 2007  
Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie
- 2007 bis 2008  
Fortbildung in systemischer Therapiearbeit nach dem Intergenerationen-Modell
- 2008  
eigene Praxis mit Tätigkeitsschwerpunkt *Aspekttherapie*®