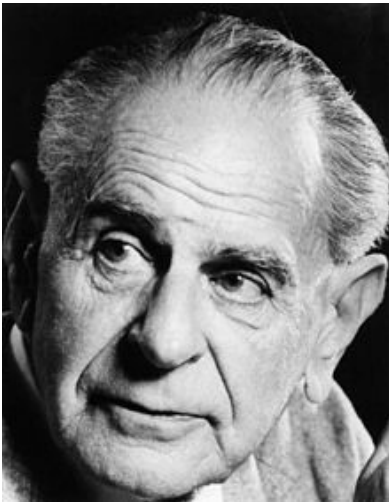


## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 1 von 6



Sir Karl Raimund Popper hat die Theorie aufgestellt, dass unser Leben auf der Drei-Welten-Theorie aufgebaut sei. Möglich könnte es auf jeden Fall ebenso sein, wie andere Theorien, die von ebenso anerkannten Größen der Fachwelt stammen.

Der Mensch als Wesen der 2 Welt, wächst auf Basis der 1 Welt auf und entwickelt seinen Anteil am großen ganzen in wachsender Erkenntnis seiner selbst und der Welt. ([Karl Popper](#))

Das Prinzip der Drei-Welten-Theorie Poppers  
(eine Möglichkeit, wie sich diese Vorstellung darstellen kann)



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 2 von 6



ISBN: 978-3-456-84723-8, Verlag: Hans Huber

**Peter N. Watkins**, Plädoyer eines Psychologen und Psychiatriepflegefachmanns nach vier Jahrzehnten Berufspraxis, auf vorgegebene Lösungswege zu verzichten und als Nicht-Wissende der Fähigkeit der Menschen zu vertrauen, ihren Problemen eine Bedeutung zuzuordnen und Entscheidungen zu treffen, die zu einem erträglicheren oder gar erfüllenden Leben führen. Orientiert an der kritischen Psychiatriebewegung (Laing, Foucault, Breggin, Romme, Mosher usw.), fordert Watkins seine Kollegen auf, Betroffene in humanistischer Weise zu unterstützen und diejenigen, die ihre Probleme und die Psychiatrie überwunden haben (wie die hier vertretenen Ahern, Fisher, Chamberlin, Coleman, Deegan, Wallcraft), als Experten wertzuschätzen und von ihren Erfahrungen zu lernen. Es gelte, die - weit über die Hoffnung auf Symptomlinderung und Genesung hinausgehende - familiäre, spirituelle und kreative Dimension des Recovery-Prozesses in

die eigene Praxis zu integrieren.

### Buchbeschreibung

«Recovery» befasst sich mit dem Prozess der Genesung von schweren und lähmenden psychischen Problemen. Es ist ein optimistisches Buch, das die gängige Meinung, Genesung sei nur einigen wenigen vorbehalten, infrage stellt. Es beschreibt, welche Veränderungen innerhalb der psychiatrischen Dienste nötig sind, damit eine Recovery-Kultur entsteht, die es Menschen ermöglicht, ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen und eine bessere Lebensqualität anzustreben. Eine ausschlaggebende Rolle bei diesem Prozess spielen Beziehungen, die Klienten in die Lage versetzen, Hoffnung, Selbstvertrauen, Entschlossenheit und Orientierung zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Im Zentrum des Buches stehen fünf Recovery-Geschichten, die beweisen, dass der menschliche Geist unbeugsam ist und uns befähigt, uns über Schwierigkeiten zu erheben und unsere Ziele zu erreichen.

### »Recovery und die spirituelle Dimension«

In unserer säkularen Zeit spielen Spiritualität und Transzendenz in unserem Leben keine große Rolle. Doch wir kommen immer mehr zu der Erkenntnis, dass die Werte, an denen wir uns orientieren, ebenso wie unser hedonistischer und materialistischer Lebensstil kein wahres Glück verheißen. Die besonders in der westlichen Gesellschaft vorherrschende Unzufriedenheit und Langeweile resultieren aus einem Hunger nach Spiritualität, der häufig die Ursache von Problemen ist. Das Streben nach Wohlbefinden muss ganzheitlich ausgerichtet sein, d. h. es muss die spirituelle Dimension miteinbeziehen. (Auszug vom Verlag)



Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 3 von 6

### Erweiterte Erklärung

Ein wesentlicher Bestandteil im beschriebenen Recovery-Prozess, ist die erweiterte Sichtweise des Betroffenen, im Hinblick seiner eigenen Wahrnehmungen, an denen er sich stützt und festhält.

Man kann es auch so ausdrücken: Wenn der Betroffene keine andere Möglichkeit mehr wahrnehmen konnte, und er seine Erfahrung mit dem was ist nicht mehr anders als Existenzvernichtend erlebte, so musste er sich eine irrealer Welt vorstellen beginnen, in der er seinen benötigten Schutz und seine Kraft sammeln bzw. halten kann. Er zieht sich dorthin zurück, wo sonst niemand Zugang hat. Es ist eine innere Welt, die vieles beherbergt was gut erscheint, aber ebenso auch Unvorteilhaftes vorhanden ist bzw. sein kann. Es sind immer die eigenen Erfahrungen mit bestimmten Situationen, die sie nicht im ausreichenden Maße als gut einordnen konnten. Diese werden dann soweit aus dem realen Weltbezug ausgeschlossen, dass sich niemand ihm nähern kann. Es ist als nicht existent, da zu zerstörerisch unvorteilhaft, eingestuft.

Eine solche Welt ist im selben Prinzip die göttliche Welt. Sie existiert in einem Bereich, den man glauben kann, oder auch nicht. Wesentlich dabei ist die Erfahrung der Betroffenen, speziell für jene, welche sich in diesen Welten gerne aufhalten, dass ein großer Teil der Menschen in ihrer Umgebung mit dieser Ebene nichts anfangen können. Somit ist auch ein wesentlicher Schutz erfahrbar. Der Nachteil bei dieser Erfahrung tritt dann erst später zu Tage, wenn der Betroffene sich darin dann völlig alleingelassen wahrnimmt. Bei den professionellen Ärzten und Therapeuten, wird zwar die spirituelle Ebene respektiert, jedoch in den seltensten Fällen in die therapeutische Arbeit miteingeschlossen.



Dadurch sinkt das Vertrauen des Betroffenen und die Beziehung zwischen Patient und Arzt bzw. Therapeut leidet darunter. Diese entstandene Distanz lässt sich leicht wieder verkleinern, wenn der Betroffene bemerken kann, dass seine irrealer Welt absolut eine Existenzberechtigung hat. Auch wenn sie nur in seinem innersten eine wesentliche Rolle spielt, aber da ist sie und will respektiert und anerkannt werden. Denn sie ist die Stütze der eigenen unvollkommenen und bedrohten Existenz.

In den meisten Fällen empfinden die Betroffenen ihre eigene Persönlichkeit als zu gering und wertlos. Unter diesem Aspekt kann sich eine Offenbarung der inneren Welt und dem eigenen Wertevergleich mit dem was sonst noch ist, gegenüber seinem Arzt bzw. Therapeut, nur schwer zeigen, solange nicht genügend Vertrauen hergestellt ist. Einerseits ist dabei Geduld gefragt, als auch absoluter Respekt dem Betroffenen mit seinen Themen gegenüber.

Eine Verkürzung der Anbahnung einer tieferen Beziehung mit dem Betroffenen ist stark bemerkbar, wenn sein Gegenüber ein Genesungsbegleiter ist. Seine Anwesenheit besagt einerseits, dass es auch ein lebenswertes Leben gibt, mit einer psychischen Erkrankung, als auch dass hier ein Selbsterfahrener gegenübersteht, der genau versteht, um was es geht. Die Erfahrung verbindet die Beiden auf einer Ebene, wie sie sonst nur bei Menschen erfahren werden kann, die dasselbe Schicksal erlebt haben. Ob das jetzt eine Operation oder ein Kriegserlebnis, oder andere gleichwertige Erfahrungen waren.



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 4 von 6



Das wesentliche dabei ist, dass sich zwei Menschen gegenüber sitzen, die sich bereits mit sehr ähnlichen Gefühlen zum eigenen Erlebten gegenüber sitzen, und diese sehr gut austauschen können. Hierbei wird die respektvolle und vertrauenswürdige Haltung bereits im Vorschuss verliehen, die dann auch über die Gespräche nicht zur Enttäuschung geraten. Dass das so ist, bedingt das gegenseitige Verhältnis beider Gesprächspartner, worin sich beide völlig klar sind, dass niemand auswärtiger die Gefühle zum Erlebten nachvollziehen kann. Das eint die beiden wie zwei „Blutsbrüder“ die sich gemeinsam einen Schwur geleistet haben, das gleiche Geheimnis zu bewahren.

Gleichzeitig eröffnet das einen Weg des Recovery, der wie ein zartes Pflänzchen wirkt und regelmäßig gegossen werden muss. Das ist in erster Linie das Um und Auf bei der Arbeit. Durch das regelmäßige und kontinuierliche Kontakten zueinander, bleibt ein Beziehungsfeld aufrecht bestehen. Dabei macht es nur unwesentlich etwas aus, ob im wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Rhythmus Termine wahrgenommen werden. Wesentlich ist die Kontinuität, wie sie schon bei der körperlichen Ertüchtigung anerkannte Methode ist.



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

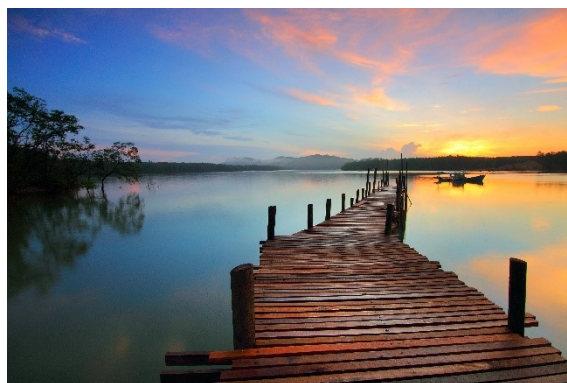
"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 5 von 6

### Metatheorie

Dort wo die Aufmerksamkeit hingerrichtet wird, wohin die eigene Energie strömt, entsteht Resonanz. Dadurch kann im Unbewussten Energie dahin ausgerichtet sein, die dem Betreffenden nicht erkennbar ist. Neues kann erst daraus entstehen, wenn darüber Bewusstheit erlangt wird. Es kann sich weiteres für das Leben entwickeln. Unbewusste Aufmerksamkeit ist eine ebenso vorhandene Energie, die auch auf etwas Erlebtes sowohl in der Gegenwart als auch in der Vergangenheit wirkt. Diese unbewusste Aufmerksamkeit wird dazu benutzt, um ein Gefühl auf den uneinsehbaren Blickwinkel zu verdrängen. Es ist wohl da, wird aber nicht wahrgenommen. Die Erinnerung an eine gleichwertige Erfahrung und dessen Auswirkung auf sich selbst, wie der Betroffene es für sich wahrgenommen hat, bewirkt im unvorteilhaften Bereich zur Verdrängung. Diese Unbewusste Verdrängung benötigt ebenso Energie der Aufmerksamkeit bzw. Verdrängung dessen, was gerade das Gefühl bewirkt hat. Es ist also das Gefühl da, kann aber nur als unangenehm Empfundener werden, und wird zum Schutz daher nicht tiefer wahrgenommen. Auch die damit in Verbindung stehende Erfahrung ist für den Betroffenen uneinsehbar geworden.



Wird also dem Betroffenen ermöglicht, schonend und mit besonderer Sorgfalt bedacht, sich wieder dieser Erinnerung zu stellen, ihr nahe zu kommen, kann sich das Bewusstsein wieder mit dieser "auf Eis gelegten" Erinnerung zu befassen beginnen. Neue Erfahrungen mit diesem Gefühl, können sich dadurch etablieren. Entwicklung wird möglich. Dazu benötigt es einen längeren Prozess der Akzeptanz, der sich über mehrere Wochen und bei schwerwiegenden Erfahrungen, die existenzbedrohliche Ausmaße angenommen haben, sogar über mehrere Jahre hinziehen kann.

In wie fern sich diese Neuentwicklung für den Betroffenen auswirkt, ist grundsätzlich davon abhängig, was in dessen Vorstellung als möglich empfunden wird. Ob es sich um eine vorteilhafte oder unvorteilhafte Neuentwicklung handelt, ist vor allem davon abhängig, wie der Betreffende die bereits erfassten Erinnerungen bzw. Erfahrungen im Vergleich zum gerade Erlebten für sich wahrnimmt. Es besteht die Gefahr, dass durch den Versuch einer zu schnellen Integration einer tiefgelegenen Bewusstseinswahrnehmung (Erinnerung die wieder an die Oberfläche des Bewusstseins gerät) der Betroffene einer Überforderung gegenübersteht (die Gefühlswelt wird als zu überwältigend wahrgenommen), die zur Folge hat, dass nur noch ein Rückzug in Frage kommt. „Der Betroffene versteckt sich wieder hinter dem warmen schützenden Ofen, wo er gerade einen Blick hervor gewagt hat.“

Traumatisierte Menschen erleben ihren „Alptraum“ immer und immer wieder, sehr unbewusst, aber im vollen Umfang ihrer Gefühle, wenn sich eine der alten Erfahrung ähnelnde ergibt. Angst ist dabei das Ausgangsgefühl, das zu meist im Vordergrund steht. Die aus der chronischen Angst entstehende Angst vor der Angst, ist das daraus entstandene Ergebnis eines Verhaltens der Blockade von Gefühlen dazu. Ebenso besteht für den Betreffenden die Möglichkeit des „Verkriechens“ und dem Rückzug aus der normalen Realität. Es muss also zuerst die Urangst gefunden und dann gleich auch die supplementäre Angst aufgearbeitet werden.



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL g.novak@mental-healing.at | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse

## Das Prinzip einer Metatheorie

Seite 6 von 6

Es geht in erster Linie darum, die eigenen Erinnerungen und Erfahrungen aus einer neuen für ihn ungefährlichen Perspektive zu betrachten bzw. betrachten zu lernen. Für den Betreffenden ist es wichtig zu sehen, was es dann für ihn bedeutet, wenn die neue Perspektive als Vorteilhaft erkannt wird. Eine völlig neue und daher andere Erfahrung dadurch als zulässig einstuft und als eine Neue aufgenommen werden kann. Der vorteilhafteste Effekt, der dem Betreffenden zuteilwerden kann ist der, dass er in Zukünftigen Erlebnissen ähnlicher Konstellation zur alten Erfahrung keinen Rückzug mehr in Betracht ziehen muss, weil ihm seine Resilienz hoch genug und trainiert genug erscheint. Das bedeutet, er empfindet seine neue Erfahrung soweit als gefestigt, dass er sich selbst das benötigte Zutrauen geben kann.



### Man könnte es auch so ausdrücken:

Dieselbe Erfahrung war vorher noch mit unangenehmen Gefühlen behaftet, und wird dann als ein Gefühl, das völlig in Ordnung ist, wahrgenommen. Daraus ergeben sich dann neue Erfahrungen mit ein und demselben Gefühl, das jetzt angenommen werden kann. Dieses Annehmen löst beim Betroffenen einen vorteilhaften Effekt auf die sonst mit diesem Gefühl verbundene, wahrgenommene Angst und Ablehnung (die Folge war vorher Verdrängung) aus. Die Verdrängung durch Angst vor demselben Gefühl ist nicht

mehr dem unbewussten Schutzmechanismus ausgeliefert und kann als das was es in Wirklichkeit ist, akzeptiert werden. Ein ungefährliches, als völlig in Ordnung eingestuftes Erlebnis.



*Leben ist Veränderung -  
Veränderung braucht Mut*



Wasserburgerring 12, 3730 Eggenburg | MOBIL 06648444670 | EMAIL [g.novak@mental-healing.at](mailto:g.novak@mental-healing.at) | WWW [www.mental-healing.at](http://www.mental-healing.at)

"Es gehört schon eine Menge Mut dazu, schlicht und einfach zu erklären, dass der Zweck des Lebens ist, sich seiner zu erfreuen." Lao Tse