

# KLASSISCHE PSYCHOLOGIE, BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE...

Schatten erkennen, hinderliche Prägungen auflösen, Verletzungen heilen:  
Verschiedene Ansätze – beschrieben auf der Grundlage persönlicher Erfahrungen

---

Von Simone Klatt  
YOGA AKTUELL / April-Mai 2024



Die letzten Jahre sind in jeder Hinsicht wild. Wir erleben tiefgreifende Veränderungen – gesellschaftlich, politisch und persönlich. Die Schatten und die verkrusteten Energien der Gesellschaft wie auch des Einzelnen zeigen sich deutlich. Den eigenen Schatten und Abgründen ehrlich zu begegnen, ist nicht einfach. All das löst Ängste und häufig auch Verwirrung aus. Es ist manchmal schwer, Orientierung zu finden.

Aber es ist wirklich wichtig,  
dass jetzt so vieles ans Licht kommt, was schon immer da war.  
Nun wird es sicht- und fühlbar,  
und so können Transformation und Heilung geschehen.

Wir haben jetzt die Möglichkeit, ehrlicher mit uns selbst zu werden und unsere Schatten liebevoll zu integrieren. Dadurch werden sie nicht mehr nach außen ausgelagert, was so viel Leid verursacht.

Die ausgelagerten Schatten finden wir beispielsweise im politischen Bereich im Umgang mit sehr sensiblen Themen, bei denen wir weder Verantwortung übernehmen noch uns den Konsequenzen stellen. Genauso finden wir sie im Umgang mit der Umwelt, die wir zumüllen und auf vielerlei Art und Weise schädigen. Und wir finden sie in persönlichen Beziehungen, wo

wir uns selbst und anderen das Leben schwermachen, weil wir auch da nicht in der Lage sind, die Verantwortung für uns selbst und unsere Gefühle zu übernehmen.

Alldem mit Liebe, Achtsamkeit, Wertfreiheit und auch mit Wertschätzung zu begegnen, ist nicht einfach, aber ein Weg der Heilung.

Ich bin überzeugt davon, dass wir aufgerufen sind,  
**gesellschaftlich wie persönlich einen echten Bewusstseinsprung zu machen.**

Dieser Sprung kann nur von innen nach außen gelingen. Nicht wie bisher, wo wir immer auf eine positive Veränderung im Außen hofften. Daher ist jetzt eine Zeit, in der wir mehr denn je Unterstützung brauchen. Die Sehnsucht nach Sicherheit, Zugehörigkeit, Geborgenheit und Heilung ist immens groß. Es gibt gerade in der spirituellen Szene so unendlich viele Angebote, Möglichkeiten und Versprechen, dass man sich auch da leicht verirren kann.

Gerne möchte ich hier meine Erfahrungen beschreiben, in Vergleich setzen und auch die Heilmethoden beschreiben, die ich als sehr hilfreich erlebe: Seit über fünfundzwanzig Jahren arbeite ich therapeutisch, medial und energetisch mit Menschen, praktiziere seit über dreißig Jahren Yoga und unterrichte es auch fast so lange. Das ist ein langer Zeitraum, in dem ich durch die unterschiedlichsten Erfahrungen gegangen bin und lernen durfte. Ich habe in der psychologischen und der spirituellen Szene sowie in der Yogaszene viele Entwicklungen miterlebt.

Die westliche Gesellschaft ist schon seit dem 19. Jahrhundert durch die so genannte **klassische Psychologie** geprägt. Allerdings ist diese erst seit ungefähr vierzig Jahren ein echter Bestandteil unserer Gesellschaft. Die Möglichkeit, Probleme psychologisch aufzuarbeiten, war ein wichtiger Schritt in unserer Kultur. Sicherlich hat es in der klassischen Psychologie auch Entwicklung gegeben, aber es gibt auch deutliche Grenzen.

Vor einigen Jahren ist der Begriff „buddhistische Psychologie“ entstanden. Die **buddhistische Psychologie** verbindet Ansätze der westlichen Psychologie mit den uralten buddhistischen Heilmethoden und Meditationstechniken. Zeitgleich haben sich in unserer Kultur neue alternative und spirituelle Heilmethoden entwickelt. Wie die buddhistische Psychologie arbeiten auch diese Heilmethoden weniger mit dem Verstand.

Man arbeitet mit Techniken,  
die tief ins Unterbewusstsein fühlend eintauchen können –  
was wichtig ist, denn da sitzen unsere Prägungen,  
**und nur auf der Ebene kann sich ernsthaft etwas auflösen.**

## Esoterik

In den letzten dreißig Jahren wurde mein Leben unter anderem von der klassischen westlichen Psychologie sowie von der Esoterik geprägt. In der Esoterikszene gibt es interessante Elemente und auch wunderbare neue Impulse und Entwicklungen. Und großartige Menschen, die ganz neue Inhalte und Energien auf die Erde bringen.

Aber ich erlebe diese Szene in all den Jahren häufig als sehr abgehoben, wenig greifbar und kaum alltagstauglich. Für viele Menschen ist die Esoterik wie ein neues Weltbild, das sie übernehmen, ohne ernsthaft für sich selbst zu überprüfen, wie wirksam es im alltäglichen Leben ist. Es ist wie ein neues Mäntelchen, das man trägt.

In den Social Media habe ich oft das Gefühl, dass einer vom anderen abschreibt. Was gut ankommt, wird mittlerweile schnell weltweit übernommen und dadurch gefühlt eine Realität. Es gibt auf Social Media so viele selbsternannte Lehrer, die alle irgendwie wissen, wie das Leben funktioniert. Häufig sind es Gedankengebäude, die in die Welt gebracht werden. Und so spirituell das alles klingt, bleibt es doch häufig eben in diesen Gedankengebäuden und in Vorstellungen stecken. Es verbindet sich weder ernsthaft mit unserem Alltag noch mit unseren Gefühlen oder unserer Seele.

Weil diese Inhalte nicht tief genug sinken, bleiben die Unruhe und das Unerfülltsein bestehen, und viele werden fast schon süchtig nach immer neuen Impulsen, beispielsweise nach gechannelten Botschaften – ein Konsumieren auf spiritueller Ebene, statt zu üben, in sich selbst hineinzuspüren und über eine regelmäßige Praxis Antworten in sich selbst zu finden, oder auch all die Informationen auf Tauglichkeit für sich selbst zu überprüfen. Ich kenne so viele Menschen, die seit über zwanzig Jahren von einem Seminar zum anderen rasen, täglich Podcasts hören, bei denen aber in der Tiefe nichts wirklich greift und sich nicht ernsthaft etwas verändert.

Der Alltag fordert von den meisten Menschen viel. Viele sind getrieben und überladen von äußeren Impulsen. Wir sind außerdem auch von all unseren Wünschen und Sehnsüchten getrieben. Manchmal ist uns überhaupt nicht bewusst, was uns eigentlich genau fehlt. Aber irgendwie ist da ein Mangel. Wir wollen viel und sehnen uns nach viel. Ein Teil der spirituellen Szene nutzt diese Lücke, indem er uns glaubhaft machen will, dass wirklich alles möglich ist, wenn man nur die richtigen Techniken praktiziert. Auch da hat man schnell das Gefühl, irgendwie zu scheitern, wenn manche Bereiche nicht wirklich erfüllt oder im Gleichgewicht sind.

Aber so ist es. Es gibt auf unserer Erde viel Licht und viel Schatten, und unendlich viele Möglichkeiten, sich selbst zu erfahren. Und deshalb ist es auch in Ordnung, dass alles Mögliche angeboten wird. Wir haben die Wahl. Wir müssen für uns die Spreu vom Weizen trennen.

## **Klassische Psychologie**

In der westlichen Psychologie sind Therapiestunden meistens sehr gesprächsorientiert. Man analysiert die Kindheit und die vorhandenen Probleme – was zum Teil sicher hilfreich sein kann. Ich sehe aber auch dort so viele Menschen, die nach vielen Jahren Therapie dann zwar all ihre Probleme, Muster und Glaubenssätze hoch und runter kennen und kognitiv verstanden haben, aber ohne ein Verständnis in der Tiefe, so dass sich ernsthaft etwas ändern könnte. Diesen Menschen geht es daher leider auch nicht dauerhaft besser.

Eine spirituelle Sicht und die daraus folgende erweiterte Wahrnehmung wird nicht mit einbezogen. Somit werden die Probleme auf die Entstehung in der Kindheit reduziert oder als Teil einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur eingeordnet.

Wenn eine erweiterte Sicht auf uns selbst und das Problem fehlt,  
bleiben wir häufig in einer Verwicklung stecken,  
bzw. versuchen, Probleme innerhalb dieser komplexen Verstrickungen zu lösen.

In der buddhistischen Psychologie ist das intellektuelle Verständnis auch wichtig, aber man hält sich damit nicht lange auf. Man versucht, den direkten Weg zu nehmen, das heißt, durch unterschiedliche Praktiken und Energieübungen der buddhistischen Psychologie praktisch mit dem Gefühl und dem Thema umzugehen.

Das Hängenbleiben im Analysieren birgt die Gefahr, dass wir bestimmte Probleme statuieren. Buddhistisch gesehen, produziert man dadurch ein bestimmtes Bild von einem Problem, auch von unserer Vergangenheit. Diese Sichtweise auf ein Problem oder auf die Kindheit produziert wiederum ein ganz bestimmtes Erleben.

Und dies ist meistens ein Teufelskreis von einer mentalen Realitätsbeschreibung und dem damit immer gleichen Erleben. Das, was wir eigentlich durch Analyse loswerden wollen, fixieren wir. Somit ist es schwierig, die Energie in völlig neue und andere Richtungen fließen zu lassen und uns für ein gänzlich neues Erleben zu öffnen.

Häufig ist es auch fraglich, ob die Kindheit, die wir immer wieder beschreiben, tatsächlich so passiert ist. Mit dem subjektiven Gefühl hinsichtlich der Vergangenheit zu arbeiten, ist völlig in Ordnung. Aber die subjektiv wahrgenommene Vergangenheit als Realität zu beschreiben, kann sehr problematisch sein. Dadurch erhalten wir ein ganz bestimmtes Bild von ihr aufrecht und bleiben in der Geschichte hängen.

Wenn wir Probleme hauptsächlich mental bearbeiten, besteht die Gefahr, dass wir damit immer wieder neue Probleme erschaffen, die wir dann wieder lösen müssen. Und das setzt sich endlos so fort.

Die meisten Menschen, die sich in einem psychologischen Kontext bewegen, haben immer „Themen“. Es gibt stets irgendwelche Themen, die man auflösen muss – was stimmen mag, aber damit ist die Gefahr verbunden, dass wir grundsätzlich zu viel pathologisieren. Auch hier gibt es immer etwas zu optimieren, zu korrigieren und zu verbessern. Und anscheinend kann man Glück, Erfüllung, Frieden etc. nur dann finden, wenn die Themen aufgelöst sind, also in der Zukunft.

Ich denke, das Leben funktioniert so aber nicht. Man braucht im Leben eine echte Resilienz, und es ist sehr entscheidend, wie wir etwas bewerten. Es wird immer Probleme geben, es wird immer Schwierigkeiten geben, es wird immer gute und schlechte Tage geben, sogar extrem herausfordernde Zeiten. Ich werde mal mehr, mal weniger krank sein, egal wie viel ich an mir „arbeite“. Das ist Leben. Die Frage ist nur, wie ich das bewerte, ob ich es problematisiere und pathologisiere. Ich kann leben oder leiden.

Wenn es mir gelingt, tief in mich einzutauchen  
und ich mich energetisch universell verbinden kann,  
fühle ich mich in mir einfach wohl – ohne Grund.

Bei sich zu sein, sich natürlich und anstrengungslos zu spüren, erscheint nach außen vielleicht deutlich unspektakulärer, als sich anzustrengen, um eine interessante Person zu sein, aber es ist wunderschön und pur.

## Erfahrungen mit der buddhistischen Psychologie

Ich selbst war lange auf der Suche. Yoga mache ich seit dem jugendlichen Alter, und auch da habe ich immer gespürt, wie wichtig es ist, den ganzen Körper mitzunehmen. Tantrische Praktiken erlebe ich ebenfalls als sehr unterstützend und als ganz wunderbar. Die Praxis der buddhistischen Psychologie war die entscheidende Wende in meinem Leben.

Das Erste, was wirklich gegriffen hat, waren für mich die Techniken der buddhistischen Psychologie. Diese haben mich auf eine bodenständige Art zum mir selbst geführt und waren nicht mehr getrennt von meinem alltäglichen Leben oder von meinen Beziehungen.

Ich lernte in der Meditation, mich wieder tief in meinem Körper  
und der heilenden universellen Energie zu verbinden,  
und vor allem wieder zu fühlen und die Wahrnehmung zu öffnen und zu trainieren.

Und auf dieser Basis konnte ich mit meinen persönlichen Themen in einer inneren Schau in Kontakt kommen.

Man bekommt plötzlich ein fühlendes Verständnis von den Mustern und Blockaden,  
die man auch körperlich und energetisch spüren kann –  
und mit denen man auf dieser Ebene arbeiten  
und sie vielleicht sogar heilen und auflösen oder liebevoll integrieren kann,  
sodass sie unser Leben nicht mehr behindern.

Hier entsteht die Möglichkeit, eine ganz neue Seins Erfahrung zu machen und dadurch uns selbst und die Umwelt völlig neu zu erfahren. Das ist jenseits des Verstandes, und mit dem Verstand auch nicht zu erfassen.

## Geistiges Heilen

In der buddhistischen Psychologie arbeiten wir mit unserem Geist und üben uns darin, im Gleichgewicht zu sein, mit uns verbunden zu sein und uns gegebenenfalls auch selbst zu heilen. Es wird hauptsächlich energetisch gearbeitet, mit der Schau und dem Verständnis der buddhistischen Philosophie und Psychologie.

Bei geistigen Heilmethoden verbinden wir uns auch mit **Lichtenergie**, also mit **Heilenergie**. Wir können auch andere Menschen mit Heilenergie behandeln. Tatsächlich gibt es da immer wieder spektakuläre Heilungen. Für Menschen, die zu tief in etwas verstrickt sind und den Ausweg selbst nicht finden, kann es ein wichtiger energetischer Impuls sein, um wieder eine Tür zu öffnen oder Energie zum Fließen zu bringen. Und ja, egal welchen Weg man nimmt, natürlich kommt man auch da immer wieder an Grenzen, wo etwas nicht heilbar ist oder der Weg ein sehr zäher und langer sein kann.

Ein Versprechen, dass energetisches Heilen oder auch die Techniken der buddhistischen Psychologie immer schnell gehen, kann man nicht geben. Die Wege sind sehr vielfältig. Was aber deutlich anders ist, ist die Qualität.

Durch diese Praxis kann in der Tiefe relativ schnell ein echtes Wohlgefühl entstehen:  
Ein Angebundensein, Wärme und Geborgenheit in sich selbst.

Und eine grundsätzlichere Annahme von uns selbst und auch von dem, was im Außen geschieht. Und das ändert sehr viel!

Durch die erweiterte Wahrnehmung, auch über die Sinne, haben wir ein **tieferes Erleben**. Man spürt sich selbst mehr, man spürt die Umgebung mehr, man fühlt sich grundsätzlich viel lebendiger! Und dieses Erleben trägt einen liebevoll auch durch schwierige Zeiten.

Schmerz kann man nicht vermeiden, schwierige Erfahrungen lassen sich nicht vermeiden. Leiden aber kann man durch die hier erlernte Haltung bedeutend reduzieren. Es wird Zeit, dass wir von all dem Pathologisieren und problemorientierten Denken verabschieden – Zeit für eine heilsamere Sichtweise und einen konkreten Umgang mit Problemen.

### **Neues Zeitalter – Medialität und Hellsehen**

Seit Jahrzehnten hört man, dass sich energetisch sehr viel verändert und sich das Bewusstsein erhöht. Häufig habe ich es als Ausrede erlebt: Wenn es einem nicht gutgeht, liegt der Grund in den schwierigen Energien oder in der „Frequenzerhöhung“. Letztlich ist es weniger wichtig zu schauen, wie die Energien draußen sind, sondern die **Verantwortung für sich selbst zu übernehmen**, im Sinne davon, wie ich mit mir selbst umgehe, und was ich brauche, um mich wohlzufühlen und zu stabilisieren.

Auf der anderen Seite erlebe ich auch echte Veränderungen. Ich erlebe es so, dass gefühlt „die Dichte der Materie“ abnimmt (was vielleicht etwas abstrakt klingt). Dadurch wird alles **fließender**. Für Menschen, die einen Zugang dazu haben, wird es leichter, sich zu verbinden und spirituelle Erfahrungen zu machen. Menschen, die dazu keinen Zugang haben, erleben diese Zeit jedoch als sehr instabil, was viele Ängste auslöst.

Mit der Geburt meines ersten Kindes hat sich bei mir ein Tor geöffnet. Es war wie eine Blaupause, wo mein Verstand zum ersten Mal ausgesetzt hat und sich dadurch wieder das Tor zur geistigen Welt geöffnet hat. Ab da war meine Medialität wieder da. Diese „Blaupause“ kann man natürlich auch durch bewusstes Training öffnen.

In der Schweiz und auch in England sind Hellsichtigkeitsübungen, Medialität und Intuitionsschulungen sehr populär. In Deutschland ist dies allmählich im Entstehen.

Ich denke, neben der Persönlichkeitsentwicklung ist der nächste Schritt,  
**dass wir lernen, unsere Hellsinne zu trainieren,**  
um dadurch uns selbst, die Menschen und das Leben  
neu und deutlich erweitert wahrnehmen zu können.

Jeder kann es lernen. Es gibt viele praktische Techniken, die jeder üben kann. Diese Übungen sind nicht nur sehr berührend, sondern machen auch großen Spaß.

Das ist die energetische Welt.  
Sie ist lebendig, verspielt und unglaublich inspirierend.

Über dieses erweiterte Schauen und Erleben  
lösen wir uns von Fixierungen, Räume erweitern sich.  
**Es ist manchmal unglaublich, wie schnell sich etwas verändern kann,  
und wie frei es sich anfühlt, wenn es fließt.**

Wenn wir uns dieser Wahrnehmung öffnen, spüren wir den Lebensfluss und die geistige Welt und können uns leichter diesem Fluss hingeben.

Wir werden freier von Konditionierungen und Glaubenssätzen.  
Das ist die Seelenebene.  
**Auf dieser Basis können wir uns wieder für Magie und Wunder öffnen.  
Das ist eine unglaubliche Kraft und Freiheit.**

Es lässt einen wirklich manchmal staunen, was möglich ist. Dieses tiefe und manchmal sehr stille Glück lässt einen fühlen, wie der Himmel auf Erden sein kann.

## **FAZIT**

Die Aufgabe unserer Zeit ist, wie schon beschrieben, all das Wissen auf die Erfahrungsebene zu bringen, sodass es Wirklichkeit werden kann, im Sinne von: „Es wirkt!“ Und auch wenn ich auf unterschiedlichsten Ebenen arbeite, war und ist die buddhistische Psychologie für mich die Grundlage zu dieser Erfahrungsebene.

Ein Schwerpunkt ist jetzt, wach zu werden und zu heilen. Dadurch werden uns auch Verstrickungen und Projektionen bewusst, was die Basis von Beziehungsfähigkeit ist.

Die Beziehungsfähigkeit ist meines Erachtens  
ohnehin das nächste und wichtigste neue Kapitel, auch für unsere Erde.  
Sie drängt zur Heilung, zu einem neuen Verständnis und bedarf völlig neuer Wege.  
Dazu gehört zunächst, eine liebevolle Beziehung zu uns selbst  
wie auch eine spirituelle Beziehung zu etablieren.

Beziehungsfähigkeit zeigt sich nicht nur in der Partnerschaft, sondern in allen Beziehungen, sei es freundschaftlich, familiär, beruflich oder als Menschheitsfamilie. Dieses Gebiet ist – auch wenn darüber bereits viel geschrieben wird – doch noch auf einer sehr unbewussten Ebene.

Es geht um tiefste, innere Muster und Prägungen,  
doch dieser sind sich nur wenige bewusst.

Zumindest sind sich die meisten Menschen ihrer nicht so bewusst, dass sie tatsächlich im Inneren etwas heilen können und somit in der Lage sind, **Beziehungen bewusst und heilsam** zu gestalten. Und dennoch sehe ich, dass zwar mental vieles klar, aber innerlich doch vieles gleichzeitig unklar ist. Was echte, *gelebte* Selbstliebe und Selbstwert und auch *gelebte* Beziehungsfähigkeit bedeuten, ist für die meisten gar nicht wirklich greifbar.

Umso mehr ist dies ein besonders spannendes Kapitel, weil wir eigentlich nur über Beziehungen, egal in welcher Form, gespiegelt werden und uns selbst erfahren können.

Wir sehen am Zustand unserer Beziehungen,  
die immer ein wunderbarer Prüfstein sind, wo wir stehen;  
hier zeigen sich das meiste Chaos und viele offene Fragen.

So viele Menschen sind auf der Suche nach einer passenden Partnerschaft oder sind unerfüllt in einer bestehenden Beziehung. Da gibt es so viel Sehnsucht, Schmerz und Verletzung.

Das größte Glück im Leben sind einfach  
gesunde und schöne Beziehungen und tiefe Begegnungen.

Die Beziehungsebene ist die Plattform, wo sich zeigt, ob man das Gelernte verinnerlicht hat und umsetzen kann. Wie weit man das Gelernte ins Leben bringen und umsetzen kann, ist ein Brennglas dessen, was man lebt und fühlt, oder eben nicht. Und es ist eine echte Freude, Menschen und Paare auf diesem Weg zu begleiten.

Die Probleme dieser Welt werden wir im Großen nicht lösen können, sondern es beginnt im scheinbar Kleinen.

In der heilsamen Beziehung zu mir selbst entsteht die Fähigkeit  
zu gesunden Beziehungen zur Welt – zu Menschen, zur Natur und zu allen Lebewesen.  
So können wir ein authentisches, erfülltes und genussvolles Leben führen.

Wir dürfen lernen, ein gesundes Maß an echter Selbstfürsorge zu leben und dennoch in Verbundenheit zu anderen zu sein.

---

**Simone Klatt** begleitet seit 1999 Menschen in ihrer persönlichen Weiterentwicklung. In ihrer eigenen Heilpraxis in München arbeitet sie therapeutisch auf der Basis von medialer Lebensberatung, buddhistischer Psychologie sowie Energiearbeit und begleitet seit vielen Jahren Singles und Paare in ihren Beziehungsthemen. Durch ihre Medialität kann sie sehr schnell die Themen erfassen, die jeder Einzelne mitbringt, und Möglichkeiten anbieten, deren Auflösung zu unterstützen. [www.heilpraxis-simone-klatt.de](http://www.heilpraxis-simone-klatt.de)