

Vortrag: "Einführung in die Psychosynthese"

22. Januar 2009

Consider energy, Praxis für komplementär-medizinische Therapien,
Grüntalstrasse 24, 8405 Winterthur

Einleitung

Ich freue mich, Ihnen heute Abend die Psychosynthese (PS) vorstellen zu dürfen. Ich möchte vorausschicken, dass die Psychosynthese keine Körpertherapieform ist, sondern zu den transpersonalen Psychotherapierichtungen gehört. Diese verbindet die Ansätze der westlichen Psychologie mit einer spirituellen Grundhaltung, welche das Leben als Entfaltungs- und Lernprozess versteht.

Ich werde zuerst etwas über den geschichtlichen Hintergrund der PS erzählen, dann das Menschenbild der PS vorstellen und die wichtigsten Methoden und Techniken erläutern. Zum Schluss würde ich gerne eine praktische Übung mit Ihnen durchführen, damit Sie selber erleben können, wie in der Psychosynthese gearbeitet wird.

Geschichtlicher Hintergrund

Die PS wurde von Roberto Assagioli, einem italienischen Psychiater und Neurologen entwickelt. Er lebte von 1888 bis 1974 in Italien und setzte sich als junger Arzt intensiv mit der Psychoanalyse auseinander. Er wurde Mitglied der psychoanalytischen Vereinigung, stand mit Sigmund Freud in Briefkontakt und war der erste, der sie in Italien einführte. Doch schon bald wandte er sich wieder von ihr ab, weil sie ihm zu limitierend erschien. Die Vorstellung eines ausschliesslich von seiner Vergangenheit und seinen biologischen Trieben konditionierten Menschen erschien ihm zu eng. Und die Psychoanalyse stellte das neurotische Verhalten des Menschen zu sehr in den Vordergrund.

Assagioli hatte nämlich schon früh in seinen Studien festgestellt, dass die Menschen nicht nur die unangenehmen oder inakzeptablen Aspekte ihrer Persönlichkeit unterdrücken, sondern auch ihre kostbaren Impulse wie z.B. Intuition, Inspiration, Liebe, Freude oder Hingabe. Die Erforschung des Unbewussten zielt also nicht nur auf die Lösung persönlicher Probleme, sondern ebenso auf die Entwicklung des eigenen Potenzials. Kreativität und Stärke gehen für ihn ebenso aus dem Unbewussten hervor wie Schmerz und Schwierigkeiten.

Neben der Psychoanalyse beschäftigte sich Assagioli intensiv mit östlichen Philosophien wie dem Krija Yoga, dem Hinduismus, aber auch mit der Theosophie und von seiner jüdischen Herkunft her auch mit der Kabbalah. Er betrachtete den Menschen als ein spirituelles, geistiges Wesen, das Seele ist und eine Persönlichkeit hat. Dies führt zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, da neben dem Unbewussten, der Vergangenheit, auch das Überbewusste, die „transpersonale“ oder „spirituelle“ Ebene einbezogen wird.

Assagioli wollte also eine Psychologie für das 20. Jahrhundert entwerfen, in der sowohl die Erkenntnisse der Psychoanalyse und der modernen Psychologie, als

auch die Weisheit der spirituellen Traditionen Platz haben, und dies in einer Sprache und theoretischen Konzeption, die für Menschen unterschiedlicher Weltanschauung und kulturellem Hintergrund akzeptabel ist.

Bis etwa 1950 wurde die PS nur in Italien praktiziert. Erst danach, als Assagioli bereits um die sechzig war, wurde sie allmählich auch international bekannt und seine Arbeiten wurden in den USA und in Frankreich veröffentlicht. Das italienische Institut wurde nach dem Krieg von Rom nach Florenz verlegt und auch im Ausland entstanden neue Zentren wie z.B. 1958 in Amerika oder 1960 in Griechenland. In den sechziger Jahren breitete sich die PS in der modernen psychotherapeutischen Welt weiter aus. Assagioli lernte die Arbeiten von ihm geistesverwandten Autoren wie Abraham Maslow, Erich Fromm und Viktor Frankl kennen und liess ihre Forschungsergebnisse in sein Buch „Psychosynthesis“ miteinfließen.

Heute gibt es Psychosynthese-Zentren in Italien, Deutschland, England, Irland, Frankreich, Holland, Schweden, Finnland, Österreich, Spanien, Polen, Kroatien, Nord- und Südamerika, Kanada und Australien. In der Schweiz gibt es drei PS-Zentren: eines in Basel, eines in Bern und eines in Stäfa.

Zum Abschluss des historischen Exkurses noch dies: Assagioli weilte in jungen Jahren in Zürich: bei Eugen Bleuler am Burghölzli machte er den Facharzt für Psychiatrie und hier lernte er auch Carl Gustav Jung kennen, mit dem er zeitlebens verbunden blieb.

Menschenbild

Die Psychosynthese stellt sich ganz im Sinne der humanistischen Psychologie auf den Standpunkt, dass der Mensch grundsätzlich gut ist, d.h. lebendig – und Leben ist gut.

Im Laufe seines Lebens muss er zwei Aufgaben erfüllen: Bei seiner **personalen Entwicklung** hat er sich mit den Gesetzmässigkeiten der Welt auseinanderzusetzen; er muss einen Beruf erlernen, seinen Lebensunterhalt verdienen und zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen und erhalten. Hierbei spielt die Eigenverantwortung und der Wille eine zentrale Rolle.

In der **transpersonalen Entwicklung** unterstützt die Psychosynthese das natürliche Streben des Menschen nach Weiterentwicklung, Sinnfindung und spiritueller Erfahrung. PS geht davon aus, dass die Sinn- und Absichtsfindung im Menschen ebenso stark vorhanden ist wie die von Freud beschriebenen Triebtheorien.

Oft ist die personale Entwicklung durch emotional traumatisierende Erfahrungen, die meist aus der Kindheit stammen, mehr oder weniger blockiert. Dies kann dazu führen, dass der Mensch seine Fähigkeiten verzerrt oder unterdrückt. Viele Menschen wollen diese Probleme loswerden, ohne sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Meistens funktioniert das nicht. Die Psychosynthese nimmt eine transformierende Haltung ein. Sie betrachtet Probleme als Entwicklungsanreiz. Probleme können nicht exorzistisch ausgetrieben werden, sondern sie rufen nach Akzeptanz. Indem man sie akzeptiert, beginnen sie sich zu wandeln und können für das eigene Leben fruchtbar gemacht werden.

Assagioli teilt die Ansicht der Psychoanalyse, dass verdrängte Aspekte, traumatische Erfahrungen, Triebe und Schattenanteile in die Persönlichkeit integriert werden müssen, um ein gesundes Leben zu ermöglichen. Aber er sagt, dass eine solche Erforschung des Unbewussten nur dann notwendig sei, wenn das verdrängte Material den gesunden Funktionen und der Entwicklung des Individuums im Wege stehe.

Krisen und Schmerzen, welche im PS-Verständnis zum Leben des Menschen gehören, werden als Entwicklungsmöglichkeit verstanden und wenn der Mensch bereit ist, sich damit auseinanderzusetzen, kann er wertvolle Impulse für seine Weiterentwicklung erhalten.

In diesem Sinne werden auch körperliche Krisen, bzw. Krankheiten verstanden. Die PS negiert/verdrängt Krisen nicht, sondern versucht sie zu akzeptieren und in dieser Haltung nach einem möglichen Sinn zu suchen.

Körperverständnis der Psychosynthese

Mit unserem Körper inkarnieren wir uns hier auf dieser Welt. Durch unseren Körper können wir hier auf der Welt sein, nur durch ihn können wir sein und tun, was wir zu sein und zu tun beschliessen. Er ist unser kostbares Instrument unserer Erfahrungen und unseres Handelns auf dieser Welt, der Tempel unserer Inkarnation.

Methoden und Techniken

Wie arbeitet die Psychosynthese?

Wie schon erwähnt, wirkt die PS auf zwei Ebenen:

- Auf der personalen Ebene geht es darum, eine harmonisch funktionierende Persönlichkeit aufzubauen. Dies geschieht indem der Klient die einzelnen Teile der Persönlichkeit (Verstand, Gefühl, Körper) als auch die verschiedenen Rollen, die er im Leben spielt sowie seine individuellen charakteristischen Eigenarten und Verhaltensmuster kennen und damit umgehen lernt. Dazu gehören auch alle Glaubenssätze und Konditionierungen, die er aus der Vergangenheit mitbringt und die ihn u.U. heute blockieren und behindern. Hier steht Arbeit mit der Vergangenheit an.
- Auf der transpersonalen Ebene untersuchen wir, wo der Klient hin möchte, was seine Ziele sind, was er erreichen möchte. Welche Stärken bringt er dafür mit und welche braucht er zu entwickeln? Hier arbeiten wir zukunfts-, lösungs- und ressourcenorientiert.

Ich möchte Ihnen nun einige Techniken noch detaillierter vorstellen, damit Sie sich ein besseres Bild machen können von der praktischen Arbeit:

Visualisieren/Fantasiereisen

Um sich der verdrängten (positiven und negativen!) Anteile bewusst zu werden, sind Visualisationen oder Fantasiereisen sehr hilfreich. Hierbei können neue, inspirierende Einsichten und Ideen aus dem Unbewussten einer Person in ihr Bewusstsein gelangen. Dies führt zu einer veränderten Wahrnehmung und ermöglicht ihr, anders zu empfinden und zu handeln als bisher.

Teilpersönlichkeitsarbeit

Um die verschiedenen Kräfte, die in uns wirken, besser kennenzulernen, hat Assagioli das Konzept der Teilpersönlichkeiten (TP) geschaffen. Assagioli ging davon aus, dass wir nicht geeint sind, sondern in unserem Inneren eine Vielzahl von unterschiedlichen psychischen Identitäten bergen. Diese „halbautonomen Strukturen“ zeigen sich einerseits in unseren verschiedenen Rollen, die wir tagtäglich einnehmen, wie z.B. Mutter/Vater, Freund/Freundin, Sohn, Tochter seiner Eltern, Zahnarzt, Kassiererin, Ehepartner, Nachbarin etc.), als auch durch unsere unterschiedlichen, oft widersprüchlichen Seiten oder Aspekte in uns wie z.B. der innere Faulpelz, Kritikerin, Angsthase, Fresssack, Perfektionistin, Angepasste usw.

Wir erleben oft, dass wir diesen TP, die sich durch unser Verlangen, unsere Wünsche, Ängste usw. zeigen, ausgeliefert sind, und dass wir immer wieder in einem Konflikt zwischen zwei widersprüchlichen Wünschen gefangen sind.

Im Psychosynthese-Prozess geht es darum, diese Teilpersönlichkeiten behutsam zu erkunden und sie unter Anleitung von einem inneren „Regisseur“ zu einem sinnvollen Team werden zu lassen. Wenn ich diese Anteile kenne, gelingt es mir immer mehr, sie gezielt und willentlich einzusetzen. Ich werde wieder „Herr“ im eigenen Haus.

Assagioli hat die Persönlichkeit oft mit einem Orchester verglichen; jeder Musiker steht für eine bestimmte Rolle im Leben. Wir müssen zum Dirigenten werden, der jedes Orchestermittglied seinen Part spielen lässt und gleichzeitig darauf hinarbeitet, dass aus dem Orchester ein harmonisches Ganzes wird, welches die Melodie unseres Lebens spielt.

Nun wird auch klar, warum Assagioli den Namen „Psychosynthese“ gewählt hat: Zuerst müssen die einzelnen Teile bewusst gemacht werden und danach zu einem grösseren Ganzen zusammengefügt werden. Durch das Verständnis der verschiedenen in uns wirksamen Kräfte und der Integration/Synthese derselben, entsteht ein neues Gleichgewicht, eine neue Ordnung und ein neues Gefühl der Verbundenheit mit der Mitwelt.

Desidentifikation

Das wohl zentralste Anliegen der PS ist es, den Klienten mit einem tiefer und weiter innen erfahrbaren Zentrum eigener Identität in Kontakt zu bringen. Die Erfahrung der eigenen Mitte – zentriert zu sein – sich von seinen Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen oder auch Problemen desidentifizieren zu können, hilft, eine neue Perspektive zu entwickeln, wodurch neue Lösungsansätze möglich werden. Dieses innere Zentrum ist für die Koordination und Steuerung der einzelnen Persönlichkeitsanteile verantwortlich (=Dirigentin) und wenn wir uns damit verbinden, können wir unsere Lebensaufgaben mit Kraft und Eigenverantwortung meistern. Aus dem Zentrum heraus geschieht dann im zweiten Schritt die bewusste Identifikation. Das bedeutet, dass wir bewusst entscheiden können, mit welchem unserer Aspekte/Qualitäten wir uns identifizieren möchten und welche wir zum Ausdruck bringen möchten.

Um dieses innere Zentrum erfahrbar zu machen, hat Assagioli die Desidentifikationsübung geschaffen.

In der Erfahrung und in der Entfaltung dieses Zentrums liegt für Assagioli die zentrale Absicht psychologischen Ganzwerdens und Heilens, denn hier liegt die Quelle psychischer Gesundheit.

Schulung des Willens

Es ist eine allgemein menschliche Erfahrung, dass wir uns als Opfer von anderen Menschen und äusseren Umständen sehen. Wir alle haben häufig in unserem Leben ein Gefühl der Machtlosigkeit, der Frustration und der Handlungsunfähigkeit. Anstatt das zu tun, was wir tun wollen, reagieren wir auf äussere Umstände und die Umgebung. Wenn wir aber erkennen, dass wir Wahlmöglichkeiten haben und uns entscheiden können, dann entsteht ein Bewusstsein von Verantwortung und von der Möglichkeit, persönlicher Einflussnahme. Die Erfahrung, einen Willen zu haben, wählen und entscheiden zu können, kann deshalb für einen Klienten sehr hilfreich sein.

Auch um unsere festgefahrenen Gewohnheiten und hartnäckigen Konditionierungen nachhaltig zu verändern, braucht es mehr als Selbsterkenntnis und Bewusstheit, es braucht ebenfalls zusätzlich die Kraft des Willens und die Fähigkeit, ihn zu gebrauchen. Erst damit kann ein neues Verhalten gewählt und umgesetzt werden (z.b. die guten Vorsätze für das neue Jahr).

Der Wille ist in der PS ein zentrales Thema, so zentral, dass man sie auch als Psychologie des Willens bezeichnet. Um den Willen bewusst zu machen und zu stärken, hat Assagioli die sogenannten Willensübungen entwickelt.

Der innere Dialog

Damit ist der Dialog mit der inneren weisen Instanz - unserer inneren Stimme - gemeint. Sehr oft ist der Zugang dazu blockiert oder wir getrauen uns nicht, unserer inneren Stimme zu vertrauen. Durch den Dialog (hilfreich oft eine Visualisation einer weisen Person) lernt der Klient diese innere Stimme kennen und ihr zu vertrauen.

Weitere Techniken: Symbolarbeit, Traumarbeit, kreative Ausdruckstechniken wie Musizieren und freies Malen.

Ziele der Psychosynthese sind:

- das eigene Potential zu stärken
-
- ein Wissen um die eigene Mitte zu entwickeln
-
- emotionale Blockierungen zu lösen, die im Laufe der Entwicklung entstanden sind
-
- den Zugang zur inneren Weisheit zu erschliessen
- eine Orientierung in sich selbst zu entwickeln
- den Sinn des Lebens zu erkennen
- den Einklang und die Verbundenheit mit der Schöpfung zu erleben

- sich aus schädlichen Abhängigkeiten zu befreien
- echtes Selbstwertgefühl und Souveränität zu entwickeln
- mit schwierigen Emotionen umzugehen
- die eigene Berufung zu finden
- mehr Lebensfreude zu erfahren
- psychosomatische Beschwerden und Krankheiten zu lindern
- tiefe Selbsterkenntnis zu erlangen