



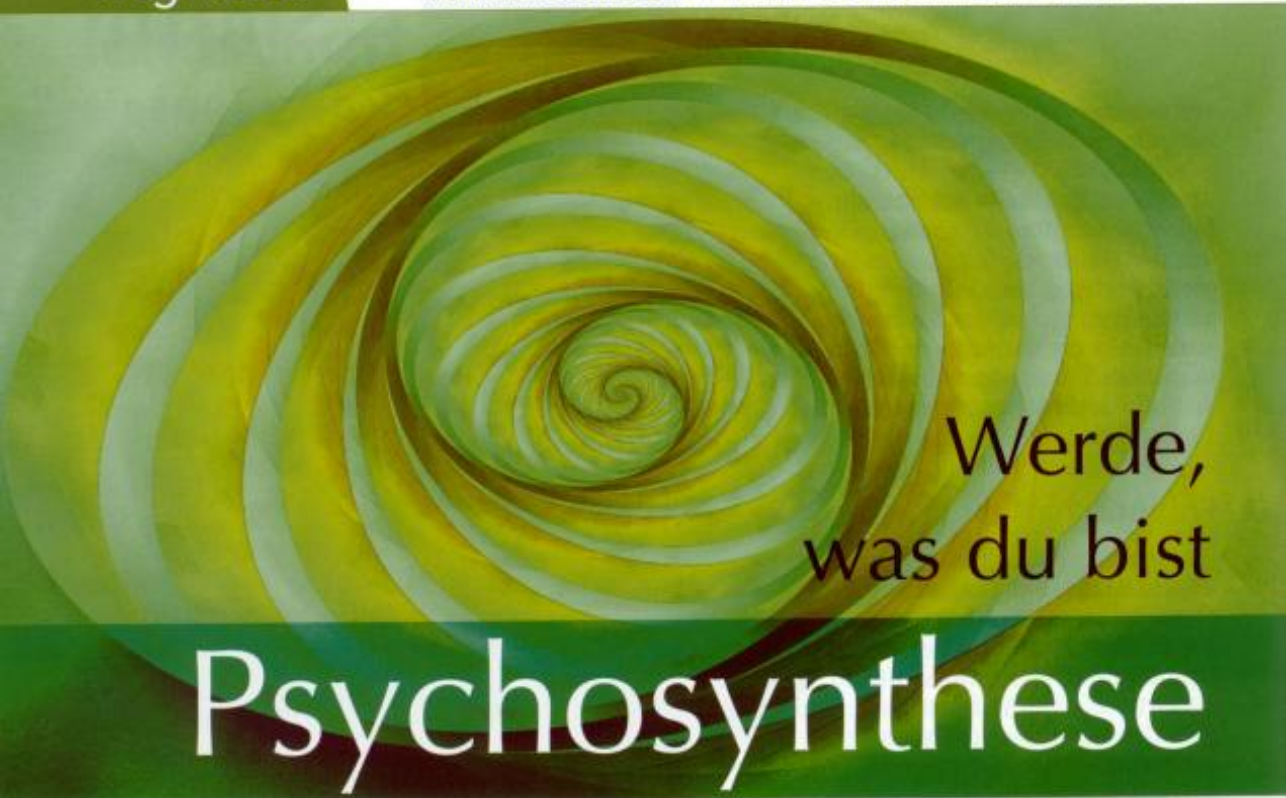
PRISMA

Zeitschrift für Heilung und Bewusstsein in Franken

Umwelt & Gesundheit

AKTUELL | Mensch + Natur
= Landschaft

HEILKUNDE | Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten



Werde,
was du bist

Psychosynthese

Psychosynthese ist ein tiefenpsychologisch fundiertes und methodenübergreifendes Therapieverfahren mit dem zentralen Anliegen, Menschen auf dem Weg zu sich selbst zu unterstützen und sie mit ihrer tiefsten inneren Wahrheit und ihrem Wesenskern in Verbindung zu bringen. Sie widmet sich den zentralen Lebensfragen, die sich wohl jeder von uns schon einmal gestellt hat: Wer bin ich? Welchen Sinn hat mein Leben? Und wo finde ich meinen ganz eigenen Platz auf dieser Welt?

Sicherlich fallen Ihnen auf die Frage „Wer bin ich?“ eine Menge Antworten ein. Sie sind z.B. Mutter, Sekretärin, Hausfrau, Geliebte usw. Genau genommen sind dies aber lediglich verschiedene Rollen, die Sie in Ihrem Leben einnehmen. In der Psychosynthese werden sie Teilpersönlichkeiten genannt. Jede Teilpersönlichkeit besitzt ihre ganz eigene Dynamik, Mimik, Gestik, Wortwahl und hat ihre eigene Weltsicht und Motivation. Sind Sie z.B. mit der „Sekretärin“ identifiziert, dann verhalten Sie sich aufmerksam, höflich und

zurückhaltend, sind ordentlich gekleidet und unterstützen Ihren Chef. Wenn Sie jedoch mit der „Geliebten“ identifiziert sind, weisen Sie ein völlig anderes Verhalten, andere Kleidung, andere Gedanken und Gefühle auf. So gesehen stellen wir Menschen äußerlich zwar eine Einheit dar, die durch unseren Körper definiert ist, doch innerlich fühlen wir uns hin- und hergerissen zwischen widersprüchlichen Bedürfnissen und Impulsen, Verstand und Gefühl. Unsere Teilpersönlichkeiten mit ihren gegensätzlichen Wünschen, Prinzipien und Emotionen liegen in ständigem Streit miteinander.

Entwicklung des Ich

Um aus dieser inneren Zerissenheit herauszukommen, ist es unerlässlich, aus den Teilpersönlichkeiten heraustreten zu können und sich das ganze Szenario von außen zu betrachten, quasi in der Rolle eines neutralen Beobachters. Erst danach ist es möglich, bewusst in das Geschehen einzugreifen und jeder Teilpersönlichkeit den

stimmigen Platz innerhalb der Gesamtpersönlichkeit zuzuweisen. Bildhaft lässt sich das am Beispiel eines Orchesters verstehen: Es braucht die koordinierende Funktion des Dirigenten, der jedem Instrument seinen Platz, den Takt und die Lautstärke vorgibt und anweist, wann welche Stimme ihren Einsatz hat. Nur so ist es möglich, dass alle Einzelteile als größeres Ganzes zusammenspielen können. Wir brauchen also den Zugang zu einem koordinierenden inneren Zentrum, das in der Psychosynthese als „Ich“ bezeichnet wird.

Schulung des Willens

Entscheidende Bedeutung hat in der Psychosynthese auch der eigene Wille. Eine der wichtigsten Fragen im Psychosynthese-Prozess ist deshalb: „Was willst du?“ Diese Frage impliziert, dass man kein Sklave von Gewohnheiten oder äußeren Bedingungen ist, sondern jederzeit die freie Wahl hat und damit auch die volle Verantwortung trägt. Der Wille ist die Quelle für die eigene Freiheit. Wenn wir bisher z.B. mit dem Chef immer in der Teilpersönlichkeit des „ängstlichen Untergebenen“ gesprochen haben, können wir nun bewusst in eine andere, vielleicht passendere Identifikation schlüpfen, z.B. in die des „kompetenten Beraters“. Wichtig ist, zu realisieren: Ich habe die Wahl! Ich bin derjenige, der das entscheidet! Es gibt viele Menschen, die nur einen schwachen Zugang zu ihrem eigenen Willen haben oder den Willen in verzerter Form leben, indem sie z.B. „mit dem Kopf durch die Wand“ wollen. Aber es ist möglich, den Willen systematisch zu schulen, um dann aus der eigenen Mitte heraus zu spüren, was wirklich stimmig ist.

Erwachen der Seele

Teilpersönlichkeitsarbeit, Willensarbeit und die Stärkung der eigenen Mitte sind die zentralen Methoden der Psychosynthese, um sich zu einer integrierten, gesunden Gesamtpersönlichkeit zu entwickeln. Erst mit einer stabilen Persönlichkeit können wir uns dann im weiteren Verlauf unseres Entwicklungsprozesses der spirituellen

Dimension unseres Daseins bzw. unserem Höheren Selbst zuwenden.

Dieser Prozess, den wir auch als das „Erwachen der Seele“ bezeichnen können, ist aber oftmals mit großen Ängsten und tiefen Krisen verbunden. Denn Kontakt mit dem Höheren Selbst bedeutet, einen Moment lang mit dem Göttlichen zu verschmelzen, eins zu werden mit der Energie des Kosmos und dabei die Wahrnehmung der eigenen Ich-Grenzen zu verlieren. Dies kann als völlige Ekstase erlebt werden oder auch als ohnmächtige Angst, überschwemmt zu werden. Daher braucht es eine behutsame Annäherung an diese Dimension und eventuell die Begleitung eines erfahrenen spirituellen Therapeuten. In der Psychosynthese ist es sehr wichtig, die spirituellen Erlebnisse „zu erden“ und in den Alltag zu integrieren.

Entwicklung und Methoden der Psychosynthese

Begründet wurde die Psychosynthese 1910 von dem italienischen Arzt Roberto Assagioli. Er war ursprünglich ein Vertreter der Psychoanalyse, erkannte aber bald, dass der Mensch nicht nur ein Unbewusstes mit Neurosen, Trieben und Impulsen, sondern ebenso ein höheres Bewusstsein mit dem Streben nach spirituellem Wachstum in sich trägt. Er schuf daher eine Therapiemethode, in der sich die tiefen, mittleren wie auch die höheren Schichten des Menschen zu einem harmonischen Ganzen integrieren lassen und sich alle Anteile der Persönlichkeit zu einer Synthese verbinden können.

In dieser Arbeit kommen die unterschiedlichsten Techniken zur Anwendung, wie z.B. Symbolarbeit, innerer und äußerer Dialog, freies Malen, Schulung der inneren Achtsamkeit und geleitete Fantasiereisen. Δ

ELKE STROMEYER-JOBST

Dipl.-Psychologin, Psychosynthese-Therapeutin, Praxis CASA VITA, Universitätsstr. 16, 91054 Erlangen, www.Wegbegleitung-mit-Psychosynthese.de. Literatur: Roberto Assagioli, Handbuch der Psychosynthese. Siehe auch Eventkalender: Vortrag am 12.3.08 über Psychosynthese.