

Impulsreferat zur Psychosynthese

gehalten von Wolfgang Erhardt anlässlich einer Podiumsdiskussion am

31.5.2002 beim Kongress für Transpersonale Psychotherapie in Bad Kissingen

Höheres Selbst-Übung (1-2 Min.) Ausrichtung auf das Höhere Selbst.
Lehnen Sie sich doch bitte einen Moment zurück, schließen die Augen oder gehen mit geöffneten Augen mit der Aufmerksamkeit nach innen.
Stellen Sie sich bitte eine strahlend helle Lichtquelle,
so wie eine Sonne oder ein Stern mit großer Strahlkraft über Ihren Kopf vor
und bleiben dabei mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Die Psychosynthese wurde von Roberto Assagioli (1888 - 1974) entwickelt.
Assagioli, ursprünglich Facharzt für Psychiatrie u. Neurologie führte die
Psychoanalyse zusammen mit anderen in Italien ein. Er ist in der Reihe der großen „Väter“ der Psychotherapie
wie Freud, Reich, Jung, Maslow und viele andere zu sehen.

Die Psychosynthese wird heute, 28 Jahre nach dem Tod Assagiolis in vielen Teilen der Welt angewandt
und weiterentwickelt.
nach wie vor besonders in Italien, hier ist sie Kassenzugelassen, einige führende Vertreter sind
heute Piero Ferucci, Massimo Rosselli, , in Großbritannien Kassenzugelassen, (Diana Whitmore)
aber auch in den USA, u. vielen anderen Ländern.
In Deutschland ist die Psychosynthese noch relativ unbekannt, es gibt Ausbildungen seit Ende der 80iger.

Zentral in der Psychosynthese ist die Annahme eines Höheren Selbst, als ordnender innerer Instanz
und die Annahme eines persönlich, bewußten Selbst als seine Widerspiegelung im Bereich der Persönlichkeit.

Die Psychosynthese sieht den Menschen mehr von seinem Potential her.
(göttlicher Funken oder Seele, oder Atman oder als Buddha-Natur) -
Das Selbst - das eine Persönlichkeit hat, um sich in der Welt bewegen und im Leben ausdrücken zu können.

In der psychotherapeutischen Arbeit sind Teile vieler anderer bekannte Methoden, bspw. des Katathymen
Bilderlebens, der Gestalttherapie, des Focusing, des Familien- oder Systemstellens, von GT und VT integriert.

In der Regel wird je nach Auftrag zuerst auf der Persönlichkeitsebene gearbeitet (u. U. störungsspezifisches
Vorgehen) - man spricht hier von der personalen Psychosynthese - Stadium 1 u. 2

Aber es gibt ein tieferliegendes Ziel:

Das Selbst als wirkliches Zentrum des Menschen zu erkennen und zu erfahren.
Dabei soll die Persönlichkeit nicht überwunden, sondern im Sinne der Synthese als Teile mit dem Ganzen in
Verbindung gesetzt werden.
Um dieses Ziel anzustreben, hat die Psychosynthese Methoden und Techniken entwickelt, die in den
verschiedenen Stadien des Prozesses eingesetzt werden.
Zentral sind dabei die Schulung und Ausbildung des inneren Beobachters, also eine Übung des Gewahrseins
einerseits und die Weckung und Entwicklung des Willens, also die Ausbildung der Entscheidungskraft und
handelnder Umsetzung andererseits.

Große Wichtigkeit bekommt die Haltung des Therapeuten für das, was sich an spirituellem oder transpersonalem
offenbart.
Heilsam (das ist mittlerweile empirisch nachgewiesen) ist die Grundannahme, daß es da etwas
ganz Gesundes, ganz Heiles beim Pat. gibt- nämlich sein Selbst und daß dieses zur Heilung herangezogen werden
kann.

Ich versuche jetzt anhand eines graphischen Modells der menschlichen Psyche - „dem Psychosynthese Ei“ - einen theoretischen Einblick zu vermitteln.

1. Das tiefere Unbewußte - (unter anderem auch das verdrängtes Unbewußtes - pathologischen Elemente)

(nur stichpunktartig andeuten)

Es umfasst:

- a) die elementaren psychischen Aktivitäten, die das Leben des Körpers in Gang halten; die intelligente Koordination der körperlichen Funktionen - (vegetativ)
- b) die fundamentalen Antriebe und primitiven Impulse
- c) viele Komplexe, die intensive Gefühle aufgespeichert haben
- d) Träume und Vorstellungsbilder
- e) Einfache, unkontrollierte parapsychologische Prozesse
- f) verschiedene pathologische Manifestationen, wie z.B. Phobien, Besessenheit, zwanghafte Impulse und paranoide Illusionen.

2. Das mittlere Unbewußte (auch vorbewußtes)

dem Wachbewußtsein ähnlich, und auch leicht zugänglich

Es werden Erfahrungen aufgenommen, mental oder imaginativ, die später ins Bewußtsein treten können.

3. Das höhere Unbewußte oder Überbewußte

höhere Intuition oder Inspiration

altruistische Liebe, Erleuchtung, Ekstase

latente, höhere psychische Funktionen u. spirituelle Energien

4. Das Bewußtseinsfeld-

der Teil der Persönlichkeit, dessen wir uns unmittelbar bewußt sind, dem ununterbrochenen Strom von Empfindungen, Bildern, Gedanken, Gefühlen , Wünschen oder Impulsen, die wir beobachten können.

5. Das „Ich“ oder bewußte Selbst - der Punkt reiner „Selbstbewußtheit“

Die wechselnden Inhalte unseres Bewußtseins sind eines, während das Selbst, das Zentrum unseres Bewußtseins ein anderes ist.

(Bsp. Selbst wie weiss beleuchtete Fläche eines Bildschirms u. die verschiedenen Bilder, die darauf projiziert werden. - Inhalte des Bewußtseinsfeldes.)

Normalerweise sind wir mit den Inhalten des Bewußtseins identifiziert.

6. Das „höhere“ (transpersonale oder besser spirituelle) Selbst

Annahme: Da das Selbst ja oft nicht da ist, wie bspw. beim Schlafen, ist das „Widerauftauchen“ des bewußten Selbst einem fortdauerndem Zentrum zuzuschreiben.

xxxx Das HS steht über dem Bewußtseinsstrom u. wird davon nicht berührt.

7. Das kollektive Unbewußte

Die Linie müßte im Bild gestrichelt verlaufen, ist nur abgrenzend, nicht trennend gemeint.

(für mich☺)

„Die tatsächliche Einheit und Einzigartigkeit des Selbst. Es gibt nicht wirklich zwei Selbst, zwei voneinander unabhängige und getrennte Wesenheiten. Das Selbst ist eine Einheit, es manifestiert sich jedoch in verschiedenen Graden von Bewusstheit und Selbstverwirklichung. Das persönliche Selbst ist das „Spiegelbild“ des Höheren Selbst; es ist eine Projektion oder Reflektion des transpersonalen Selbst auf der alltäglichen Ebene des normalen Menschen. Es scheint eine eigenen Existenz zu haben, aber in Wahrheit hat es keine autonome Substanz. Es ist kein neues und anderes Licht, sondern eine Projektion seiner leuchtenden Quelle.

Ziel der Psychosynthese

1. Gründliche Kenntnis der eigenen Persönlichkeit

- Bewußtmachen -
oder therapeutisch: Aufdecken u. Durcharbeiten
- Grundmuster - innere Dynamiken, Traumata
-tieferes Unbewußtes -

Personale Psychosynthese (1.u.2.)
(Übergänge sind fließend)

2. Kontrolle der verschiedenen Elemente der Persönlichkeit -

- vor allem: Methoden der Disidentifikation -
„ Wir werden beherrscht von allem, womit sich unser Selbst identifiziert, wir können alles beherrschen und kontrollieren, von dem wir uns disidentifizieren.

3. Verwirklichung unseres Selbst - die Schaffung eines vereinigenden Zentrums. mit dem Einsatz von aktiven Methoden, wie Idealbild. - Die schöpferische Kraft v. Bildern nutzend oder auch die Schulung des Willens als zentrale Funktion des Selbst.

Spirituelle Psychosynthese (3. u. 4.)

4. Psychosynthese: Die Bildung oder Wiederherstellung der Persönlichkeit um das neue Zentrum. um das Selbst

Ich will mein Kurzreferat, daß nicht mehr als ein „Geschmack“ oder auch nur eine erste Idee von dem, was Psychosynthese ist, sein kann, mit einer kleinen Übung zur Disidentifikation abschließen

Disidentifikationsübung:

1.

Ich bringe meinen Körper in eine bequeme und entspannte Lage, die Augen sind geschlossen.

Ich habe einen Körper, aber ich bin mehr als mein Körper

Mein Körper mag in unterschiedlicher Verfassung sein, gesund oder krank, er mag ausgeruht oder müde sein, dies hat jedoch nichts mit meinem Selbst zu tun, mit meinem wirklichen Ich. Mein Körper ist mein kostbares Instrument der Erfahrung und des Handelns in der äußeren Welt, aber er ist **nur** ein Instrument.

Ich behandle ihn gut, versuche ihn gesund zu halten, aber er ist nicht mit mir identisch, ist nicht Ich.

Ich habe einen Körper, aber ich bin mehr als mein Körper.

2.

Ich habe Gefühle, aber ich bin mehr als meine Gefühle.

Diese Gefühle sind zahllos, widersprüchlich, wechselhaft, und dennoch weiß ich, daß ich stets Ich bleibe, ich selbst, in Zeiten der Hoffnung oder der Verzweiflung, in Freude oder Leid, in Zeiten der Unruhe oder der Ruhe. Da ich meine Gefühle beobachten, verstehen und beurteilen kann, sie zunehmend beherrsche, ihnen eine Richtung gebe und sie gebrauche, ist es offensichtlich, daß sie nicht ich selbst sind.

Ich habe Gefühle, aber ich bin mehr als meine Gefühle.

3.

Ich habe Verlangen, aber ich bin mehr als mein Verlangen, das durch innere Impulse und durch äußere Einflüsse geweckt wird, das körperlich oder emotional ist. Auch Begierden sind vergänglich und widersprüchlich und unterliegen dem Wechsel von Anziehung und Abstoßung.

Ich habe Verlangen, aber ich bin mehr als mein Verlangen.

4.

Ich habe einen Verstand, aber ich bin mehr als mein Verstand.

Er ist mehr oder weniger entwickelt und aktiv; er ist undiszipliniert, aber gelehrig, er ist ein Organ der Erkenntnis bezüglich der äußeren und inneren Welt, aber das bin nicht ich selbst.

Ich habe einen Verstand, aber ich bin mehr als mein Verstand.

5.

Nach dieser Disidentifikation des Ich von den Inhalten des Bewußtseins, erkenne und bekräftige ich, **daß ich ein Zentrum reiner Selbst-Bewußtheit bin.**

Ich bin ein Zentrum des Willens und fähig, meine seelischen Prozesse und physischen Körper zu benutzen zu beherrschen und in bestimmte Richtung zu lenken.

---Punkt 5 kann auch weggelassen werden, wenn man den TN mehr zum „Raumerleben“ hinführt.---

---besonders bei Meditationspraktizierenden---