

Was ist denn Psychosynthese?

Barbara Murakami

Jeder von uns ist mehrere, ist viele, ist ein Übermaß an Selbsten. Deshalb ist, wer die Umgebung verachtet, nicht derselbe, der sich an ihr erfreut oder unter ihr leidet. In der weitläufigen Kolonie unseres Seins gibt es Leute von mancherlei Art, die auf unterschiedliche Weise denken und fühlen.

Fernando Pessoa

Zitiert in „Nachtzug nach Lissabon“ von Pascal Mercier

Was Fernando Pessoa hier eher poetisch beschreibt, kommt wohl vielen von uns bekannt vor. Je nach Situation, je nach Lebensphase oder Tagesform erleben wir uns selbst oder andere Menschen völlig unterschiedlich, fast so als, handle es sich um ganz verschiedene Personen. „So kenne ich dich ja gar nicht“ hat uns vermutlich schon einmal jemand erstaunt gefragt, wenn er völlig neue Seiten an uns entdeckt hat.

Welche dieser Personen, die da auf der Lebensbühne agieren, sind wir wirklich? Oder handelt es sich um Teile von einem größeren Ganzen? Wer koordiniert diese oft so gegensätzlichen Personen? Wer regelt, welche Person gerade auf die Bühne darf? Und wer schreibt das Drehbuch? Diese Fragen hat sich der eine oder andere von uns sicher schon neugierig gestellt.

Die Psychosynthese kann, soviel sei schon verraten, wertvolle Wegweiser beisteuern zu der Suche nach Antworten auf diese Fragen. Und sie leistet schon allein damit einen wichtigen Beitrag zu unserer Selbsterkenntnis, Lebensführung und Weiterentwicklung. Dazu müssen wir ein wenig ausholen.

Roberto Assagioli, ein Psychiater und Neurologe aus Italien, war Anfang des letzten Jahrhunderts wesentlich daran beteiligt, die Psychoanalyse in Italien einzuführen. Schon bald entdeckte er jedoch deren Begrenzungen. Zumindest zur damaligen Zeit hatte die Psychoanalyse eine eher biologische, mechanistische und dunkle Sicht auf die Psyche. Im Fokus lag die Erforschung des tiefen Unbewussten mit seiner Triebdynamik und seinen Konflikten, und der Blick richtete sich hauptsächlich in die Vergangenheit eines Menschen. Ziel war, Traumata, Komplexe und psychische Prozesse bewusst zu machen und zu kanalisieren, um das Leben in einer Gemeinschaft und Kultur überhaupt möglich zu machen. Assagioli erkannte den Wert dieser Sichtweise und er daraus sich ergebenden Verfahren durchaus an. Doch ihm fehlte etwas ganz Entscheidendes:

Aus seiner Sicht sind dem Menschen nicht nur Triebe, Impulse und Bedürfnisse aus der Tiefe des Unbewussten zu eigen, sondern durchaus auch höhere Kräfte und Inspirationen, die aus einem Bereich stammen, den Assagioli „Höheres Unbewusstes“ oder aus „Überbewusstes“ nennt: Antriebe zu altruistischen und heroischen Handlungen, kreative Eingebungen

philosophischer, wissenschaftlicher und künstlerischer Art, selbstlose Liebe, meditative Zustände, ... Diese lassen sich nicht auf rein biologische Komponenten reduzieren, sondern haben ihre eigene Bedeutung. Sie entstammen dem geistig-seelischen Bereich, der ebenso zum Menschen gehört wie der biologische.

Assagioli hat somit die Tiefenpsychologie ergänzt durch eine „Höhenpsychologie“. Gleichzeitig hat er sehr deutlich herausgearbeitet, zu wieviel seelischem Leid es führe kann, wenn einzelne Teile unserer Psyche – Gefühle, Inspirationen, Komplexe, Impulse... – unverbunden nebeneinanderstehen oder gar konflikthaft gegeneinander arbeiten. Ziel der Psychosynthese ist es deshalb zunächst, diese Anteile bewusst zu machen, ihre Bedeutung anzuerkennen und sie dann in ein neues, größeres, harmonisches Ganzes einzufügen, also nach der Analyse zu einer Synthese zu gelangen. Der erste Schritt geht somit in Richtung einer ausgeglichenen, lebensfähigen Persönlichkeit. Die Wege dorthin werde ich gleich näher beschreiben.

Zunächst geht es noch um einen weiteren wichtigen Aspekt aus dem Menschenbild der Psychosynthese:

Der Mensch wird hier gesehen als auf Erfahrungen angelegt, die über die eigene physische Existenz hinausgehen: auf Erfahrungen von Sinn, Geborgenheit, Liebe, Selbstverwirklichung., auf Verbundenheit mit etwas Größerem. Deshalb geht es der Psychosynthese in einem zweiten Schritt darum, das eigene Leben zu erfahren als Teil eines größeren Ganzen, die Potentiale und Aufgaben zu erspüren, die uns wirklich ausmachen und diese mehr und mehr in der Alltagspersönlichkeit zu verwirklichen. „Werde, was du bist“ heißt ein sehr empfehlenswertes Buch zur Psychosynthese von Piero Ferrucci, einem Schüler von Assagioli. Diesen Aspekt der Psychosynthese nennt Assagioli „transpersonal“. Er zieht diesen Ausdruck dem Begriff „spirituell“ vor, der durch traditionelle Religionen zu stark belastet ist. Es geht in der Psychosynthese gerade nicht um bestimmte Religionen oder gar Dogmen, sondern um Erfahrungen, die sich phänomenologisch beschreiben und ordnen lassen und die durchaus auch empirischen Untersuchungen zugänglich sind.

Methoden:

Das wichtigste Mittel, um unsere verschiedenen Anteile zu koordinieren und zu integrieren ist die Stärkung unseres inneren Beobachters und damit die Stärkung unseres Ich, unseres Zentrums. Lernen wir, das Schauspiel auf unserer Seelenbühne einmal aus einer gewissen Entfernung anzuschauen und uns bewusst von den Akteuren, d.h. unseren inneren Anteilen, zu disidentifizieren, dann wird es uns mehr und mehr gelingen, die Regie über das Schauspiel zu übernehmen und jedem Akteur seinen ihm angemessenen Platz zuzuweisen. Dann, um ein anderes Bild zu verwenden, werden wir zum Dirigenten unseres Lebenskonzertes und sorgen dafür, dass ein harmonischer Klang entsteht, bei dem jedes Instrument seine Aufgabe hat, aber weder zu laut noch zu leise spielt. Und wenn es dem Dirigenten mit der Zeit gelingt, auch zum Komponisten des Stückes Kontakt aufzunehmen (zum „Höheren Selbst“, wie Assagioli es nennt), dann wird es ihm mehr und mehr gelingen, das Stück so zu spielen, wie es wirklich gemeint ist.

Um dem Ziel des personalen und transpersonalen Wachstums näherzukommen, bedient sich die Psychosynthese Methoden aus den verschiedensten Formen der Therapie und des Coachings, z.B.

- ❖ Arbeit mit inneren Bildern
- ❖ Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
- ❖ Tests/Fragebögen
- ❖ Freies Malen/Schreiben
- ❖ Arbeit mit Körperempfindungen und Körperausdruck
- ❖ Arbeit mit Symbolen, Träumen, Märchen
- ❖ Angeleitete Übungen/Visualisierungen
- ❖ Gespräch/Beratung

Einordnung und Weiterentwicklung:

Mit der Entwicklung der Psychosynthese verwoben und parallel dazu entstand vor allem in den USA die verschiedensten Strömungen der Humanistischen Psychologie, verbunden mit Namen wie Abraham Maslow, C.G. Jung, Viktor Frankl, Erich Fromm, Carl Rogers, Fritz Perls. Allen gemeinsam ist ein positives Menschenbild und die Betonung der Bedeutung von Wachstum, Selbstverwirklichung, Sinn, Ganzheit und menschlicher Freiheit.

In den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte sich aus der humanistischen die transpersonale Psychologie. Wichtige Vertreter sind Stanislav Grof, Viktor Frankl, Abraham Maslow, Ken Wilber und eben Roberto Assagioli als einer ihrer Begründer. Die transpersonale Psychologie versucht, Erfahrungen jenseits (>trans) des personalen Erlebens zu untersuchen und auch für Beratung, Pädagogik und Therapie zu nutzen.

In Deutschland war die Psychosynthese bis zum Ende der 80er Jahre das 20. Jahrhunderts noch ganz unbekannt. In den neunziger Jahren fand sie zusammen mit der Transpersonalen Psychologie als Ganzes immer mehr Verbreitung. Und die Transpersonale Psychologie hat inzwischen einen festen Platz in vielen ganzheitlichen Konzepten stationärer Psychotherapie, z.B. in der Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen.

Heute gibt es in Deutschland eine Reihe von Psychosynthese-Instituten, die zum Teil auch Ausbildungen anbieten. Und die Psychosynthese hat Einzug genommen in Bereiche wie Coaching, Pädagogik, Psychotherapie, Körpertherapie und Selbstentwicklung.

*Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.
(George Eliot)*