

Mit dem Herzen einer Kriegerin

Zukunftsmodell Psychosynthese

von Manja Van Wezemaal*

Die Psychosynthese vereinigt die Grundlagen der traditionellen Psychologie, die Erkenntnisse der modernen Medizin sowie östliche und westliche Weisheitslehren. Was taugt dieses Modell, das im angelsächsischen Raum längst bekannt und verbreitet ist und bei uns jetzt langsam Fuss fasst? Ein Selbstversuch.

Ich lag schon bei einer Psychoanalytikerin auf der Couch, habe mich durch eine Gesprächstherapie formuliert und regelmässig im Schweigen meditiert. Die Analytikerin war mich schnell wieder los, weil ich Antworten auf brennende Fragen suchte, die sie mir nicht geben konnte. Die Gesprächstherapie hat mir den Rücken gestärkt, aber keinen grundlegenden Prozess ausgelöst, weil ich nicht über das Denken hinaus kam. Das Meditieren schliesslich hat mich erahnen lassen, worum es gehen könnte bei meiner Suche: Immer wieder in meine Mitte zu kommen. An jenen Ort, wo mein wahres, unveränderliches Wesen zuhause ist. Von wo aus ich liebevoll und wertfrei beobachten kann, was geschieht, was ich brauche, was mir gut tut.

Herkunft: Italien

Im einwöchigen Einführungskurs in die Psychosynthese hatte ich das Gefühl, als sei ich nach Hause gekommen. Endlich hatte ich ein Modell gefunden, das sich mit all dem befasst, das mich interessiert, und das sich mit all dem deckt, was ich bisher für richtig und wichtig gehalten hatte: Die klassische Psychologie, die Beziehung zu meinem Körper, meine Verbundenheit mit dem Planeten, die Erforschung meiner wahren Natur.

Die Psychosynthese wurde ab 1911 vom italienischen Psychoanalytiker Roberto Assagioli entwickelt. Sie basiert auf den drei Pfeilern Medizin, Pädagogik und Spiritualität. Darin enthalten sind die Psychoanalyse und andere psychotherapeutische Entwicklungen, die klassische Medizin und Psychiatrie, pädagogische und spirituelle Konzepte aus dem westlichen und östlichen Raum wie Yoga, Kabbala, Theosophie und Anthroposophie und viele bedeutende philosophische Denker wie Graf Keyserling, Tagore oder M. J. Eastcott.

Ich würde das Wesen der Psychosynthese vereinfacht in vier Punkten zusammenfassen:

1. Die zentrale Bedeutung des Willens. Jeder Mensch hat einen freien Willen, den es zu entwickeln und zu benutzen gilt. Wir sind fähig, aus unserer Mitte Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.
2. Jeder Mensch ist und bleibt im Kern heil und ganz.
3. Die Psychosynthese ist keine Doktrin und keine Einzelmethode. «Es gibt kein konventionelles oder orthodoxes Denken in der Psychosynthese. Und niemand, beginnend bei mir selbst, sollte als deren exklusiver oder repräsentativer Führer angesehen werden», schrieb Assagioli. Die Psychosynthese ist eine Haltung. Assagioli wollte, dass sie sich weiter entwickelt und somit offen bleibt für neue Erkenntnisse.
4. Zum Unbewussten nach Freud kommt ein weiterer Bereich, das höhere Unbewusste hinzu. Es ist das Zuhause unserer höheren Bestrebungen und Intuitionen. Hier finden

wir künstlerische, philosophische, wissenschaftliche und ethische Offenbarungen. Es ist die Quelle des Genies und der Zustände der Kontemplation, der Erleuchtung und Ekstase.

Prädikat wertvoll

Das Modell der Psychosynthese hat mich erkennen lassen, warum ich Energie schöpfen kann aus einer durchtanzten Nacht oder einer Klettertour in der Senkrechten. Dann komme ich nämlich in Kontakt mit dem transpersonalen Selbst, mit der Urkraft, manche nennen es Gott. Wenn die Grenze zwischen Tänzerin und Tanz verschwindet, wenn es keine Trennung mehr gibt zwischen Fels, Körper und Bewegung, dann sind wir verbunden mit der reinen Kraftquelle.

Durch die Psychosynthese habe ich auch erkannt, wie ich mit meiner Vergangenheit verbunden bin. Mit den Erfahrungen aus der Kindheit zum Beispiel, die sich als Verhaltensmuster meiner verschiedenen Teilpersönlichkeiten manifestieren, die ich erforschen und weiterentwickeln kann, und von denen ich mich disidentifizieren kann.

Ich habe auch gelernt, dass es möglich ist, Entscheidungen zu treffen, die nicht von den Ängsten oder Wünschen meiner Teilpersönlichkeiten beeinflusst sind, sondern aus meiner Mitte, meinem Ich kommen. Über deren Richtigkeit bin ich mir so sicher, dass ich bereit bin, die Verantwortung, sprich alle Konsequenzen dafür zu tragen.

Die Psychosynthese hat mir auch eine andere Einstellung zu mir selber vermittelt, einen fast zärtlichen Umgang mit mir selber, mit meinen Marotten, auch mit meinen Schwierigkeiten.

«Was möchtest du? Was brauchst du?» sind häufige Fragen meiner Therapeutin. Natürlich kann die Antwort nicht «wilder Sex» oder «eine neue Jeans» lauten. Und wenn sie doch so lautet, so sind wir eingeladen, die wahre Absicht dahinter zu suchen. Das schliesst die neue Jeans oder den Sex nicht unbedingt aus ...

Zutaten:

- Im Zentrum des Psychosynthese-Modells steht das *Ich oder das persönliche Selbst*, das erfahren wird, wenn wir uns dis-identifizieren von unseren Ängsten, Wünschen und Begierden, welche in Begriffen der Psychosynthese die Form von Teilpersönlichkeiten haben. Aus diesem Ich oder persönlichen Selbst können wir bewusst wählen und handeln.
- Das Ziel ist es, einen immer besseren und schnelleren Zugang zu unserem Ich zu finden, damit wir uns *auf unsere innere Kraft besinnen* können. Diese innere Kraft ist kein esoterischer Hokusfokus, sondern eine seit Jahrtausenden von ernst zu nehmenden religiösen, philosophischen und psychologischen Bewegungen beschriebene und angestrebte Qualität: Selbst, Tao, die Leere, Ich, Geist,
- Wir tragen unsere ganze *Vergangenheit* in uns, die uns umso weniger unvorhergesehen in die Quere kommt, je besser wir sie kennen.
- Wir verfügen über ein *unendliches Potenzial an Energie und Kreativität*, welches anzupapfen wir lernen können. Hier geht es um die Verbindung mit dem *höheren Selbst*, mit der Urkraft, mit dem Göttlichen.
- Wir stehen im *Spannungsfeld zwischen Liebe und Willen*, zwischen Geschehenlassen und Gestalten, zwischen Gefühl und Verstand. Aus unserer Mitte, unserem Ich, können wir bewusst erkennen und wählen, welche Qualität gerade gefragt ist.

- Die Psychosynthese-Therapeuten und Therapeutinnen verstehen sich als *Begleiterinnen auf dem persönlichen Weg* ihrer Klienten und nennen sich dementsprechend Beraterin, Begleiterin oder Guide. Sie nehmen ihre Klienten an der Hand und unterstützen sie dabei, immer klarer zu erkennen, wohin ihr Weg führt, und wie sie ihn aus eigener Kraft gehen können.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Wie hat sich mein Leben verändert seit letztem Jahr, seit ich wöchentlich an Psychosynthese-Sitzungen und monatlich an Ausbildungs-Seminaren teilnehme? Ich nehme mir noch immer zu viel vor, rase noch immer ab und zu mit schlechtem Gewissen an meine Sitzungen, nachdem ich die Kinder in der Krippe abgeliefert habe, quäle mich noch immer mit schmerzenden Gliedern durch den Tag, wenn ich die Nacht durchgetanzt habe, und ich kann mich noch immer lautstark ärgern, wenn mein Computer wieder mal abstürzt oder die Nachbarin sich an unserem kreativen Chaos stört. Aber ich bin mir selber und auch anderen gegenüber sehr viel nachsichtiger geworden. Ich kann viel besser sein mit dem, was ist. Ich bin müde, gut so, und müde wie ich bin, koche ich jetzt das Mittagessen. Ich habe mit meinem Partner gestritten, gut so. Ich werde mich entschuldigen, mich fragen, worum es wirklich ging, es das nächste Mal besser machen. Ich lerne immer besser Nein zu sagen und mit den Reaktionen meines Gegenübers zu leben. Ich lerne mein inneres Team, die Nörgeltante, die Streberin, den Jammerlappen, die Heilige, die Draufgängerin ... immer besser kennen und lieben – irgendwie.

Haltbarkeit: Noch sehr, sehr lange

Ich traue der Psychosynthese enorm viel zu. Seit über 50 Jahren wird sie in den angelsächsischen Ländern angewandt, in Einzelsitzungen mit psychisch kranken Menschen sowie mit sogenannten Gesunden, die ihr Potenzial besser ausschöpfen möchten. Auch in der stationären Psychiatrie wird mit Psychosynthese gearbeitet.

Die Psychosynthese schafft das, was in der heutigen Welt gefragt ist: Die Verbindung von bodenständiger Psychologie mit der rasanten Entwicklung der modernen Medizin, den neusten Erkenntnissen in der Neurobiologie und der stark wachsenden Sehnsucht nach spiritueller Erfahrung. Sie bietet ein Modell für den Zugang zu Intuition und zum grossen Ganzen, ohne dabei den Boden unter den Füßen zu verlieren. Sie liefert die Basis und die Struktur, um besser mit unserem Alltag fertig zu werden, ohne vor ihm zu fliehen. Ich mag das Zitat des buddhistischen Lehrers Jack Kornfield: «Um uns zutiefst zu öffnen, wie es ein echtes spirituelles Leben erfordert, brauchen wir ungeheuer viel Mut und Kraft – eine Art Kampfgeist. Der Ort, wo sich diese Kraft des Kriegers entfaltet, ist das Herz. (...) Wir brauchen das Herz eines Kriegers, damit wir uns unserem Leben unmittelbar stellen und uns direkt mit unseren Schmerzen und Grenzen, unseren Freuden und Möglichkeiten befassen zu können. Dieser Mut macht es möglich, jeden Aspekt des Lebens in unsere spirituelle Praxis mit einzubeziehen: Unseren Körper, unsere Familie, unsere Gesellschaft, Politik, Ökologie, Kunst, Erziehung, Ausbildung. Nur so können wir Spiritualität wirklich in unser Leben integrieren.»

Zur Autorin

*Manja Van Wezemaal studiert seit 2005 Psychosynthese am aeon[®], Akademie für Psychosynthese in Basel, www.aeon.ch. Die Ausbildung zur Beraterin und Coach in Psychosynthese ist berufsbegleitend und dauert 3 Jahre.