

Psychosynthese¹

Eine kurze Einführung in den historischen Hintergrund und die Arbeitsweise
Jean Hardy und Diana Whitmore

Historischer Hintergrund und Entwicklungen

Der Begründer der Psychosynthese war Roberto Assagioli, ein italienischer Psychiater, der von 1888 bis 1974 lebte. Als junger Arzt in der Psychiatriebildung in Italien zu Beginn des 20. Jahrhunderts besuchte er einige der frühen internationalen Psychoanalysekonferenzen. Sowohl Jung als auch Freud kannten ihn als einen Menschen, der sich mit viel Engagement für eine neue Erforschung des Unbewussten einsetzte, und als enthusiastischen Praktiker. Aber bereits in seinen frühesten Schriften betonte er, dass die Erforschung des Unbewussten nicht nur auf die Lösung persönlicher Probleme abzielt, sondern ebenso auf die Entwicklung des menschlichen Potentials. Kreativität und Stärke gehen ebenso aus dem Unbewussten hervor wie Schmerz und Schwierigkeiten; und das wirkliche Potential eines Menschen hat vielleicht mit seiner Bereitschaft zu tun, sich mit diesem Schmerz auseinanderzusetzen und ihn zugunsten seiner Weiterentwicklung zu nutzen.

Die Psychosynthese hat ihre Wurzeln in den mystischen und spirituellen Schriften der Welt sowie in der Entwicklung der persönlichen Psychotherapie in diesem Jahrhundert. Assagioli beschäftigte sich nicht nur mit dem einzelnen Menschen, sondern auch mit der Aufsplitterung der Welt, die er mit dem Streben jedes Menschen, zu einem Ganzen zu werden, in Verbindung brachte. Der Begriff *Psychosynthese* vermittelt bereits die Bedeutung. Wenn wir unsere eigene Zerrissenheit und Fragmentierung akzeptieren und Verbindung zu ihr aufnehmen, können wir uns selbst akzeptieren und damit die in jedem von uns angelegten Möglichkeiten freisetzen. Die gedankliche Grundlage für die Psychosynthese wurde also von einem einzigen Mann in Venedig und Florenz in den Jahren vor dem Ersten Weltkrieg gelegt. In der Praxis weiterentwickelt wurde sie in Rom in den zwanziger und dreissiger Jahren dieses Jahrhunderts - die Welt erfuhr damals von ihr nur durch Artikel in italienischen Psychologiezeitschriften sowie durch zwei Artikel, die in den dreissiger Jahren in England im *Hibbert Journal* veröffentlicht wurden (Assagioli 1933, 1937). Das erste Psychosynthese-Institut wurde 1926 in Rom gegründet - das Instituto di Cultura Terapia Psichica. Dabei handelte es sich nicht nur um ein Praxiszentrum, eine Klinik, sondern es wurde jedes Jahr eine Vortragsreihe über die entstehenden Therapieformen gehalten, insbesondere über die Umsetzung des menschlichen Potentials in Pädagogik und Medizin. Die intellektuellen Wurzeln der frühen Entwicklung der Psychosynthese sind in Assagiolis Lebensüberzeugung zu suchen. Er wuchs in einer kultivierten jüdischen Familie der oberen Mittelklasse auf, in der regelmässig Italienisch, Französisch und Englisch gesprochen wurde und die ihn zu umfassender Lektüre und weiten Reisen ermunterte, so dass er mit der europäischen Kultur tief vertraut war.

Sein Leben lang war er von der Lektüre seiner Kindertage beeinflusst, von Plato und Dante Alighieri und ihren klassischen Symbolbildern der spirituellen Reise des Individuums. Mit zunehmendem Wissen erweiterte er seine Bibliothek - die heute für die Öffentlichkeit zugänglich ist

¹ Dieser Artikel erschien im Buch: „Neue Entwicklungen der Psychotherapie“. Hrsg. John Rowan und Windy Dryden. Er wurde kopiert mit freundlicher Genehmigung des TRANS FORM Verlag. An dieser Stelle sei ihnen noch einmal herzlich dafür gedankt und auf dieses sehr lesenswerte Buch hingewiesen.

- um spirituelle und philosophische Werke aus östlichen sowie auch westlichen Kulturen. Er kam aus einer spirituell bewussten Familie; seine Mutter wurde, ebenso wie seine Frau später, Theosophin. Während seiner Ausbildung zum Arzt beschäftigte er sich ausserdem mit philosophischen und mystischen Inhalten und nahm an Konferenzen über Moral und Erziehungsphilosophie teil.

Die Psychosynthese beruhte also von Anfang an auf der Überzeugung, dass der Mensch ein tief spirituelles, ein geistiges Wesen ist, dass der einzelne und die Menschheit insgesamt sich in einem Prozess der spirituellen Entwicklung befinden und dass unser zunehmendes Wissen über unbewusste Vorgänge auf dieser andauernden Reise ein Schlüssel ist. Ebenso wie Freud und Jung sah auch Assagioli sich selbst als Wissenschaftler: Er untersuchte, diagnostizierte und behandelte Krankheiten, und zwar auf medizinischer und klinischer Basis, aber immer in einem spirituellen Kontext.

Auf dieser Grundlage nahm die Psychosynthese eine unabhängige Entwicklung, aber gleichzeitig war Assagioli in all den schwierigen Jahren unter Mussolinis, Herrschaft in Italien, in denen er kurze Zeit verhaftet war und eine Zeitlang zum Flüchtling wurde, mit den verschiedensten Denkern, Philosophen und Praktikern in Europa in Kontakt. Dazu gehörten Carl Jung, Martin Buber, Hermann Keyserling, Alice Bailey und Tagore.

Bis etwa 1950 wurde die Psychosynthese also 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 nach Florenz verlegt; 1958 wurde in Valmy in der Nähe von Delaware die *Psychosynthesis Research Foundation* eingerichtet, und 1960 wurde das griechische Zentrum für Psychosynthese von Triant Triantafyllou gegründet. 1959 und 1960 fanden in Paris und London Konferenzen statt, an denen Assagioli selbst teilnahm und auf denen er Vorträge hielt.

In den sechziger Jahren breitete die Psychosynthese sich in der modernen psychotherapeutischen Welt weiter aus. Assagioli lernte die Arbeiten von ihm geistesverwandter Autoren wie Maslow, Fromm und Frankl in den USA kennen und liess ihre Forschungsergebnisse in sein Buch *Psychosynthesis* (Assagioli 1988) miteinfließen. In den sechziger Jahren galt sein Hauptinteresse der einzeltherapeutischen Arbeit, der Arbeit mit Kindern, besonders mit begabten Kindern und ihren Eltern, mit Paaren aller Art (Ehen, Freundschaften, Eltern-Kind-Beziehungen), mit Gruppen sowie dem Bewusstsein von der Zersplitterung der Erde und ihrer Nationen. In den sechziger Jahren wurde die Psychosynthese zum ersten Mal dauerhaft in England eingeführt. 1959 veranstaltete Assagioli drei Zusammenkünfte in London, 1962 kam er erneut zu einem Besuch.

Wochenendkonferenzen wurden im August 1964 in London und im Oktober 1964 in Attingham Park abgehalten. Im Mai 1965 wurde der *Psychosynthesis and Education Trust* gegründet, der im August desselben Jahres als gemeinnützig anerkannt wurde. Er veranstaltete mehrere erfolgreiche Vorlesungsreihen, unter anderem mit Sir George Trevelyan und Geoffrey Leytham (die beide noch heute im Vorstand sind), Dr. Bill Ford Robertson, Dr. Martin Israel und Dr. Cirinei aus Italien. Dieser erste Versuch dauerte vier Jahre, schief aber 1969 ein.

Auf Einladung des Vorstands wurde der Trust 1980 von Diana Whitmore, die bei Assagioli in Italien ihre Ausbildung gemacht hatte, neu belebt. Heute werden dort immer mehr Menschen zu Psychosynthese-Therapeuten sowie in allgemeiner Pädagogik ausgebildet. 1974 wurde das *Institute of Psychosynthesis* in London gegründet, im wesentlichen von - Roger und Joan Evans, die in Kalifornien ausgebildet wurden.

Aus ganz Grossbritannien und sogar Europa kommen Menschen, die an einer Ausbildung in diesen beiden Einrichtungen interessiert sind. Zur Zeit befinden sich dort etwa 300 bis 400 Personen in Ausbildung. Weitere Kurse, besonders Einführungskurse, sind inzwischen auch ausserhalb Londons im Aufbau begriffen.

Theoretische Voraussetzungen

Menschenbild

1933 veröffentlichte Assagioli eine "Karte" des Menschen im *Hibbert Journal*. Dabei handelt es sich um das "Ei-Diagramm" (siehe Abb. 10.1), mit dem in der Psychosynthese noch heute gearbeitet wird. Er schrieb in seinem Artikel, dies sei ein *grober und grundlegender Versuch, der nur eine strukturelle, statische, beinahe anatomische Darstellung unserer inneren Konstitution wiedergeben kann und der den dynamischen Aspekt ausser acht lässt, der höchst bedeutungsvoll und' wichtig ist... Man darf die Hauptlinien nicht aus den Augen verlieren..., sonst erweist sich die unbeherrschte Vielzahl als verwirrend, verdeckt der Reichtum an Details das Bild als Gesamtheit und hindert einen daran, die jeweilige Bedeutung, den Zweck und den Wert seiner verschiedenen Teile zu erkennen.*

Das Bedeutungsvolle, auf das er anspielt, ist die grundlegende Wichtigkeit des Spirituellen, des Selbst und der transpersonalen Elemente. Die Persönlichkeit wird im wesentlichen im Kontext dieses Selbst gesehen, als Mittelpunkt der Identität und des Seins. In den meisten Menschen existiert das Selbst in mehr oder weniger verschleierter und verworrener Form. Assagioli ist der Ansicht, dass viele Menschen sich lediglich des Bewusstseinsbereichs (4) bewusst sind. Dabei handelt es sich um die Alltagsrealität, um das, was dem Menschen Tag für Tag, in jeder Minute bewusst ist. Assagioli zufolge ist das jedoch nur die Spitze des Eisberges, wenn man von dem Potential ausgeht, das jedem Menschen zugänglich ist.

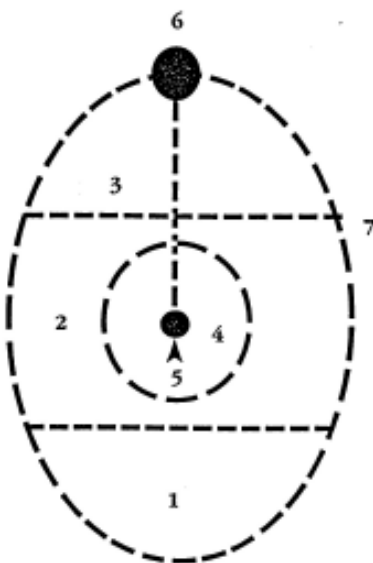


Abb.1 Die menschliche Psyche: 1. "das tiefere" Unbewusste; 2. das mittlere Unbewusste; 3. das höhere Unbewusste oder das Überbewusste; 4. das Bewusstseinsfeld; 5. das personale Selbst oder "ich"; 6. das transpersonale Selbst; 7. das kollektive Unbewusste.

Dieses Potential sowie die Probleme der einzelnen Persönlichkeit, ja der menschlichen Rasse insgesamt, sind in den verschiedenen Bereichen des Unbewussten enthalten. Dabei handelt es sich um die Bereiche, die dem Menschen im Laufe ihres Lebens allmählich als Ursprung seines Seins bewusst werden können. Dieses Bewusstsein kann anfangs durch Krisen, durch Schmerz und durch Probleme geweckt werden. Aus ihnen können aber auch Sehnsüchte entspringen, nach Sinn und Zweck zu suchen und den Schimmer einer Realität zu

erhaschen, die sich von der des profanen Alltagslebens unterscheidet.

Das tiefere Unbewusste (1) ist von Freud und anderen Psychoanalytikern systematisch untersucht worden. Das ist der Bereich, aus dem die Persönlichkeit hervorgeht, die Triebe, die Energie, die an Reife zunehmende Entwicklung. Es ist auch die Quelle vieler Erscheinungen, die von den Menschen, die sie erfahren, als Probleme erlebt werden - Abwehrmechanismen aus der Kindheit, die zum Hemmschuh werden; Verhaltensmuster, die dem Erwachsenen nicht länger dienlich sind; Krankheiten, die der Körper zum Ausdruck bringt, wenn man die im Organismus sich aufbauenden Spannungen und Widersprüche nicht wahrhaben will. Das mittlere Unbewusste (2) ist dem Bewusstsein am nächsten - sein Inhalt ist der betreffenden Person durch Erinnerung relativ zugänglich. Es ist der Bereich, in dem die alltägliche Erfahrung vom einzelnen Menschen routinemässig verarbeitet wird.

Das höhere Unbewusste oder Überbewusste (3) ist der Bereich des transpersonalen oder spirituellen Bewusstseins. Innerhalb der Psychosynthese ist dieser Bereich der Kontext der Persönlichkeit. In dieser Sphäre finden sich die Eigenschaften, die wir als gut betrachten - Schönheit, Wahrheit, Wille, Liebe, Harmonie. Während die Persönlichkeit in ihrem Reifungsprozess komplex, in sich zersplittert ist und um ihre Entwicklung ringt, ist das höhere Unbewusste einfach, klar und in einem Zustand der Ruhe. Diesem Individualmodell zufolge sind die Persönlichkeitsaspekte im kollektiven Unbewussten zu suchen (7), das die gesamte angeborene Erfahrung der menschlichen Rasse enthält, die Situation, in die wir hineingeboren werden. Assagioli benutzt hier den Begriff *Archetyp* - ein altes griechisches, von Jung in die Tiefenpsychologie eingeführtes Konzept, das die in jeder Zivilisation vorhandenen grossen Mythen und Symbole des menschlichen Geistes zum Ausdruck bringt: zum Beispiel die Mutter, der Vater, der Suchende. Wir werden bereits mit starken menschlichen Erwartungen geboren, die im kollektiven Unbewussten gebildet werden.

Das Bewusstseinsfeld ist also in einer viel grösseren Realität enthalten, die dem Menschen in unterschiedlichem Masse bewusst ist. Wahrhaft lebendig zu sein heisst, in diese Bereiche hineinzuwachsen, sowohl sein Potential als Entwicklungsrahmen anzuerkennen, als auch bereit zu sein, sich mit den Schwierigkeiten auseinander zusetzen, die sich in jedem Menschen im Laufe seines Lebens ansammeln. Der Schlüssel zum Wachstum ist das Bewusstsein vom "Ich" (5). Das Ich ist der dauerhafte Mittelpunkt des Erlebens - ohne Inhalt, aufmerksam, integrierend. Viele Menschen sind nicht in Kontakt mit ihrem Ich: fragmentiert, ohne ein stabiles Identitätsgefühl, von sich selbst entfremdet leben sie vielleicht die gesellschaftlichen Rollen aus, die von ihnen erwartet werden, sind aber im Hinblick auf ihr Realitätsgefühl von anderen Menschen und äusseren Strukturen abhängig. Ein Mensch, der bereit ist, sich in seinem Leben auf sein wahres Potential hinzuentwickeln, muss dieses Gefühl der Sicherheit und Integrität, den wahren Mittelpunkt, erfahren. Im Sinne der Psychosynthese kann man nur dann, wenn man ständig auf diese Weise in seiner eigenen Mitte ist, in Kontakt mit dem höheren Selbst treten (6), das sowohl die wahre Quelle transpersonaler Eigenschaften ist als auch die Seele, der Kontext, die Einheit, in der der Mensch wirklich er selbst und in der Welt zu Hause sein kann- im Einklang mit dem lebendigen Dasein. Aus diesem Grunde war Assagioli so sehr daran gelegen, auf die Beziehung zwischen den bewussten und unbewussten Bereichen des Menschen hinzuweisen sowie auf die Überlegenheit des Spirituellen. Er sagte, dass das Selbst im Menschen im Verborgenen vorhanden sei, dass man nach ihm suchen, es erfahren und anerkennen müsse. Er sagte aber auch: "das Selbst ist eins; nur manifestiert es sich in unterschiedlichen Graden von Bewusstheit und Selbsterkenntnis" (Assagioli 1933). Es handelt sich dabei um einen komplexen, sich ständig

verändernden, lebenslangen Prozess. Wenn Wachstum stattfindet, kann es sein, dass der betreffende Mensch in seinem Leben der - Seele näher ist als der Persönlichkeit, dass er anfängt, sich von den Kämpfen des alltäglichen Lebens zu lösen, klarer zu denken und mit grösserer Klarheit zu handeln. Das bedeutet nicht, dass ein solcher Mensch sich vom alltäglichen Leben distanziert. Es heisst vielmehr, dass er ein aktiveres Leben führt, aber aus der Erfahrung, in seiner eigenen Mitte zu ruhen.

Ein weiteres Konzept in Assagiolis Menschenbild ist von zentraler Bedeutung für die therapeutische Arbeit: das Konzept der Teilpersönlichkeiten. Seiner Ansicht nach setzt sich jeder Mensch aus vielen Menschen zusammen: Aufgrund der Entwicklung in Kindheit und Erwachsenenalter gruppiert und strukturiert man seine Erfahrungen in Form von Verhaltenskonstellationen, die man jede für sich als einzelne Persönlichkeit betrachten könnte - zum Beispiel das ängstliche Kind, der Lehrer, der Mystiker, Vater, Mutter. Dabei handelt es sich um eine Vorstellung aus dem 19. Jahrhundert, die es dem Therapeuten erlaubt, explizit mit den Anteilen der Gesamtperson zu arbeiten, und die eine Sprache verfügbar macht, mit deren Hilfe man innere Konflikte, Motivationen und Energien unterscheiden kann. Die meisten dieser Teilpersönlichkeiten sind den Betroffenen bewusst - einige sind ihnen sehr vertraut, andere werden nur zögernder anerkannt. Einige aber leben ziemlich im Verborgenen, normalerweise in den Bereichen des tieferen Unbewussten, und werden vom Ich nur langsam erkannt.

Psychische Gesundheit - psychische Störungen

Die Vorstellung von psychischer Gesundheit hat in der Psychosynthese im wesentlichen eine spirituelle Dimension. Assagioli übernahm später in seinem Leben Maslows Unterscheidung zwischen „Selbstverwirklichern“, die erfolgreich in der Welt leben können, in der Lage sind zu arbeiten und zu lieben, Leistung zu erzielen und mit der Erfahrung des Scheiterns umzugehen, sowie denen, die er "grenzerfahrende Selbstverwirklicher" nannte - Menschen, die ihr Leben in einem grösseren spirituellen Zusammenhang sehen, die nicht nur bereit sind, die Verantwortung für sich selbst und die ihnen am nächsten Stehenden zu übernehmen, sondern für die Lage der Menschheit insgesamt. Dieses Verantwortungsgefühl kann natürlich auch aus Wut, Verletzung und Bitterkeit hervorgehen, aber diese Triebkräfte gehören nicht zu den Eigenschaften der "Grenzerfahrer". Menschen, die in dem eben genannten Sinne getrieben sind, können zwar eine schwache Ahnung von den Möglichkeiten der Transzendenz haben, verfügen aber als Persönlichkeit nicht über die Ganzheit, um mit dieser Vision umzugehen. Wahre Leistung und Vision gibt es nach Maslow und Assagioli dann, wenn die Persönlichkeit sich um das Ich und das Selbst integriert, aus einem ruhigen und klaren Mittelpunkt heraus.

Eine mögliche Quelle psychischer Störung kann sein, zwar eine schwache Ahnung von der Existenz des Transpersonalen zu haben, aber nicht über die notwendige Integration der Persönlichkeit zu verfügen, um damit umgehen zu können. Viele Menschen, die als verrückt gelten, haben Visionen von Gott oder dem Teufel, von spirituellen oder bösen Mächten, besitzen aber nicht genügend Selbsterkenntnis und Bewusstheit, um solche Erfahrungen verstehen zu können. Psychische Gesundheit im Sinne der Psychosynthese ist stets ein Gleichgewicht: ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Bereichen der Persönlichkeit und der Seele, und Gesundheit konzentriert sich im wesentlichen um das integrierende Ich. Gesundheit hat damit zu tun, bewusst zu handeln, sich nicht von ungenügend verstandenen Prozessen treiben zu lassen und liebevoll und zielgerichtet zu leben.

Die Psychosynthese würde "Selbstverwirklicher" ohne Bewusstsein von der spirituellen Realität als gesund, aber eingeschränkt betrachten. Obwohl die Therapie immer von einem spirituellen Bezugsrahmen ausgeht, wird andererseits nie der Versuch unternommen, einen Klienten zur Anerkennung dieses spirituellen Bezugsrahmens zu veranlassen, wenn er nicht von sich aus den Wunsch dazu hat. Es wird immer davon ausgegangen, dass man sich seine eigenen natürlichen Grenzen setzt, und die müssen respektiert werden. Die Psychosynthese will niemanden bekehren, sie ist immer bereit, sich so lange an die Realität des Klienten zu halten, bis er den Wunsch äussert, sich zu verändern.

Viele Klienten kommen natürlich mit Problemen in die Psychotherapie, die ihre Wurzeln ganz und gar im tieferen Unbewussten haben: mit Schwierigkeiten, die sie oft schon seit Jahren mit sich herumtragen, mit Abwehrmechanismen, die sich als einschränkend erwiesen haben, oder mit einem Schmerz, der unerträglich geworden ist. Oft ist eine Lebenskrise der Antriebsfaktor oder ein Gefühl der Sinnlosigkeit, der unerfüllten Entwicklungsmöglichkeiten_ Ein weiterer Umstand, der Menschen veranlassen kann, therapeutische Hilfe zu suchen, ist die Konfrontation mit Tod oder Verlust ohne die entsprechenden Möglichkeiten der Verarbeitung. Der Schmerz bzw. die Krise und die ängstliche Reaktion darauf werden als Entwicklungschance begriffen, als Bereitschaft des betroffenen Menschen, seine alten Verhaltensmuster genauer anzuschauen und neue auszuprobieren. Paradoxerweise kann daher unter Umständen die Störung selbst als Symbol für potentiell Wachstum betrachtet werden. Störungen werden nicht als etwas zu Vermeidendes angesehen, sondern als mögliche Schwelle zur nächsten Phase im Leben eines Menschen. Die Psychosynthese geht von der Erwartung aus, dass es in einem gesunden Leben immer wieder Veränderung gibt, einen erreichbaren "Dauerzustand" eine "Normalität" gibt es nicht: Im Gegenteil, der gesunde Mensch erfährt in seinem ganzen Leben immer wieder Störungen, ist aber hoffentlich bereit, in diesen Krisen eher eine Chance als eine Gefahr zu sehen. Wachstum und Gesundheit bedeuten, das, was das Leben bringt, mit Bewusstsein und Selbsterkenntnis zu leben, aus der eigenen Mitte heraus, in immer engerem Kontakt mit der Seele. Dabei handelt es sich um ein im wesentlichen dynamisches Konzept.

Die Entstehung psychischer Störungen

Dieser Betrachtungsweise zufolge wirkt sich also das Leben selbst im wesentlichen störend aus. Es kann nun sein, dass die Störung als schwächend erlebt wird, als etwas, mit dem man ohne einen grösseren spirituellen Rahmen unmöglich leben kann.

Der Mensch wird in eine schwierige existentielle Situation hineingeboren. Im kollektiven Unbewussten tragen wir einen Grossteil der Vergangenheit in uns - den Schmerz der Vergangenheit, die menschlichen Konzepte, die jung *Archetypen* genannt hat und die Erwartungen zum Mutter- bzw. Vatersein, zur Suche nach Gott, enthalten, sowie das, was Wordsworth als die "stille, traurige Musik der Menschheit" bezeichnet hat. Zur Entfremdung kann es jederzeit im Leben kommen, wenn das Kind oder der Erwachsene nicht in der Lage ist, zu seinen eigenen Bedingungen mit diesen bedeutenden Themen fertig zu werden. So kann es zum Beispiel sein, dass ein Mensch in einer einschränkenden und zurückhaltenden Umgebung aufgewachsen ist, sich nicht so geliebt oder verstanden gefühlt hat, wie es mit diesen unbewussten Erwartungen vereinbar ist. Viele Menschen werden in den ersten Jahren ihres Lebens mit Gefahren, Tod oder Grausamkeit konfrontiert oder wachsen in einer Umgebung auf, in der es wenig Gespür für Sinn und Bedeutung gibt. Diese Faktoren erlebt zwar jeder ganz persönlich, sie scheinen aber tief in

der gesamt menschlichen Situation verwurzelt zu sein sowie in den unbewussten Erwartungen, mit denen wir offensichtlich geboren werden.

Auch die allerersten Beziehungen des Kindes zu seiner Mutter, seinem Vater oder den entsprechenden Bezugspersonen können die Ursache für einen tiefen Schmerz sein. Beinahe alle Erwachsenen tragen anscheinend noch "unerledigte Geschichten" mit ihren Eltern mit sich herum, und das ist nahezu unvermeidlich. Jedes Kind müsste in einer nährenden Umgebung aufwachsen, die es als verständnis- und liebevoll erlebt und die es dann verlassen muss. Dabei kann jederzeit irgend etwas schief gehen. Die Eltern selbst sind möglicherweise nicht weit genug entwickelt, um die Art von Eltern zu sein, die ein bestimmtes Kind braucht. Die Persönlichkeiten von Eltern und Kind können auf eine Art und Weise unvereinbar miteinander sein, die von beiden Seiten als destruktiv erlebt wird. Menschen, die Eltern sind, haben ihr eigenes Leben zu leben und ihre eigenen Krisen zu bewältigen. Und es kann sein, dass das Kind seine Eltern verliert. Die Konditionierung, die ein Kind erfährt, und die Kultur, in der es aufwächst, besonders in einer Gesellschaft wie der unsrigen, die in Klassen unterteilt, sexistisch, materialistisch, konkurrenz- und leistungsorientiert ist, können starke Traumata verursachen. Wahrscheinlich muss jeder Jugendliche um seine Unabhängigkeit und seine eigene Identität kämpfen.

In der Kindheit und als Erwachsener muss man bestimmte Übergangszeiten durchleben, während man nach Unabhängigkeit strebt, sich bemüht, befriedigende Beziehungen aufzubauen und herauszufinden versucht, welchen Beitrag man auf der Welt leisten kann. Man wird mit dem Tod - dem eigenen sowie dem von anderen - konfrontiert: Eliott Jaques (1970) hat Lesenswertes über die "midlife crisis" geschrieben, die mit der Konfrontation mit dem Tod zu tun hat und von diesem Bewusstsein ausgehend mit der Möglichkeit zur Kreativität. Darüber hinaus - worauf Jung in vielen seiner Bücher hinweist - sind da die Möglichkeiten und die Probleme der zweiten Lebenshälfte, die sich als weit reichhaltiger als alles Vorhergehende erweisen können.

Alternativ dazu warten Disintegration und Depression auf den Menschen, wenn er keinen Sinn in seinem Leben sieht. Viele Menschen müssen ausserdem unter der Härte von Welt ereignissen leiden - wie Krieg, Emigration, Flucht, grausame politische Regime. Es gibt viele Situationen, in denen Menschen zu Opfern werden können - ein zum Teil soziologischer und zum Teil psychologischer Umstand. Unter all diesen Umständen ist es nur wahrscheinlich, dass Abwehrmechanismen entwickelt werden. Anfangs leisten sie dem Betreffenden gute Dienste, können aber später Wachstum und Veränderung im Wege stehen. Bestimmte Rollen müssen übernommen werden, die dem einzelnen nur wenig Freiraum lassen. Daraus kann eine Identität entstehen, die von anderen abhängig ist und mit einem nur geringen Selbstwertgefühl verbunden ist.

Das innere Leben eines Menschen kann sich unter Umständen sehr von dem äusseren Leben unterscheiden, das er führen muss, und ihm fehlt vielleicht in vieler Hinsicht die Integrität, die aus dem Gefühl hervorgeht, auf der Welt zu Hause zu sein. Es können also zu jeder Zeit Störungen entstehen und sich im Unterbewusstsein festsetzen. Die Persönlichkeitsprobleme können so gross sein, dass kaum die Möglichkeit besteht, ein Gefühl für ein höheres Selbst oder für das Ich, den eigenen Mittelpunkt, zu entwickeln.

Aber aus der Sicht der Psychosynthese entdecken viele Menschen genau dann einen spirituellen Kontext in ihrem Leben (wieder), wenn sie die Störungen anerkennen und mit ihnen zu arbeiten anfangen. Durch die Berührung mit dem Schmerz kann man die transpersonale Qualität entdecken, die hinter ihm verborgen ist. So paradox es klingt, durch Konfrontation mit Tod, Depression und Verlust wird es möglich, die Energie der Seele auf völlig neue Weise zu erschliessen und zu öffnen.

Die Verfestigung psychischer Störungen

Wie bereits angesprochen ist es nicht die psychische Störung an sich, die sich destruktiv auf Wachstum und Entwicklung eines Menschen auswirkt: Es ist vielmehr so, dass aus ihrer Verfestigung Schmerz und Beeinträchtigung entstehen. Abwehr durch Angst, Rückzug und Aggression können in bestimmten Situationen nützlich und sogar nahezu unvermeidlich sein. Es kann höchst angemessen sein, sich vor Eltern, die als hart und streng wahrgenommen werden, zu fürchten oder entsetzliche Angst vor einer Besatzungsarmee im eigenen Land zu haben. Wenn die Angst aber dauerhaft wird, wenn das ängstliche Kind zu einer Teilpersönlichkeit wird, die die Jugendzeit überdauert und mit all ihren Hemmungen, automatischen Abwehrmechanismen und dem überwältigenden Wunsch, angst erregende Situationen zu meiden, noch im Erwachsenenalter bestehen bleibt, kann durch sie das ganze Leben des betreffenden Menschen dramatisch eingeschränkt sein. Ebenso ist es wahrscheinlich angemessen und so gut wie unvermeidlich, dass ein kleines Mädchen seinen Begriff von Weiblichkeit in der frühen Kindheit von den Wertvorstellungen der Eltern und der anderen Erwachsenen in seiner Umgebung übernimmt.

Wenn dieses Konzept jedoch einengend, hemmend ist und bewirkt, dass das Mädchen sich später in allem, was es tun will, Männern unterlegen fühlt, dann könnte diese erlernte Rolle irgendwann ein Gefühl psychischer Störung hervorrufen, ein Gefühl des tiefen Abgetrenntseins. Auch in diesem Fall geht die Störung auf eine Mischung aus äusserem Zwang und innerer Erfahrung zurück, wobei es sich jeweils um eine besondere, individuell einzigartige Mischung handelt. So entstehen in allen Menschen bestimmte Muster, die nicht von ihnen selbst gemacht sind.

Durch Bewusstsein und Selbstwahrnehmung - Prozesse, die praktisch jederzeit im Leben einsetzen können -, werden wir uns darüber klar, dass wir grösstenteils das Produkt anderer sind, sowohl individuell als auch kollektiv. In der Kindheit finden wichtige und grundlegende Konditionierungsprozesse statt, noch bevor der Mensch sich dessen bewusst wird: Wenn man schliesslich das nötige Bewusstsein hat, ist man bereits geformt. Es sieht von daher so aus, als wären wir praktisch vollständig das Produkt unserer Umwelt, der genetischen Vererbung und der Konditionierung. Die Muster, die bereits in die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen eingebaut sind, scheinen dauerhaft und unvermeidlich zu sein, entstanden als frühkindliche Reaktion auf die Konditionierungen des Lebens.

Genau diese Annahme stellt die Psychosynthese in Frage. Die Quelle der Freiheit für jeden Menschen ist das Bewusstsein vom Ich sowie von dem inneren Potential, das aus dem Selbst hervorgeht. Wenn der Wille dazu da ist, lassen diese chronischen Muster sich überwinden, und der Mensch kann anerkennen, dass die integrierte und ständig zunehmende Quelle der Kraft in seinem Inneren liegt, nicht aussen in den alten Strukturen, Mustern und Beziehungen. Auch wenn man vielleicht sein altes Verhalten fortsetzt - es geschieht aus einer klareren, freieren Haltung heraus; und man kann sich aus freiem Entschluss verändern.

Die spirituelle Dimension ist bei diesem Prozess von ausschlaggebender Bedeutung. Aus der Sicht der Psychosynthese können psychische Störungen sich dann ohne Hoffnung festsetzen, wenn man kein Gefühl für die eigene Mitte hat, nicht sein eigener stiller Beobachter sein kann und durch diese Beobachtung in der Lage ist, sich selbst in einem spirituellen Kontext zu erfahren. Das Leid, der Schmerz und die Entfremdung können, ob mit oder ohne spirituelles

Bewusstsein, ähnlich sein. Aber wenn man sich selbst und seine Klienten aus einer umfassenderen transpersonalen Perspektive sieht, wird es möglich, das jeweilige Bemühen in einer Proportion und aus einem Abstand heraus zu sehen, der von entscheidender Bedeutung ist. Klassisch ausgedrückt ist es der Unterschied, den Dante in seiner *Göttlichen Komödie* beschreibt, zwischen der Hoffnungslosigkeit der Dante'schen Hölle und dem Bemühen in seinem Fegefeuer, wo das höhere Selbst sehen kann, dass es ein erreichbares Paradies gibt. Für diese Vision ist sowohl Vernunft als auch Glaube erforderlich - in der Psychosynthese wird sie als Teil der grundlegenden Lebensreise des Menschen betrachtet.

Die spirituelle Dimension der Therapie hat im wesentlichen mit Sinnfindung zu tun - mit dem Sinn im Leben eines jeden Menschen, mit der Möglichkeit, seine Seele zu finden, ja vielleicht zu ihrer Gestaltung beizutragen und mit der Möglichkeit, die Vision von einem friedlichen, ausgewogenen Leben für die Menschheit zu verwirklichen. Sie hat mit der Notwendigkeit zu tun, dass der Mensch durch die Auseinandersetzung mit dem Leid Kontakt zu seinem spirituellen Kontext aufnimmt.

Das therapeutische Verfahren

Die Ziele der Therapie

Welche therapeutischen Ziele hat die Psychosynthese? Sie hat viele und unterschiedliche Ziele: als erstes, das Leid zu mildern, aber auch, mehr Verständnis für seine Bedeutung hervorzu-rufen; den Weg frei zu machen für eine bessere und objektivere Erkenntnis der eigenen Schwächen, aber auch der persönlichen Gaben und des verborgenen Potentials; auf Übereinstimmung zwischen der inneren und der äusseren Welt hinzuarbeiten; den einzelnen dabei zu helfen, ihr eigenes Leben zu gestalten und sich in der Welt zum Ausdruck zu bringen; die Lebensqualität zu vergrössern sowie Hoffnung und Optimismus zu wecken; und schliesslich, seine eigene innere Autorität zu stärken, um so den Therapeuten überflüssig zu machen.

Auf psychologischer Ebene ist die Psychosynthese darauf ausgerichtet, eine Persönlichkeit aufzubauen, die frei von emotionalen Blockierungen ist, die Verfügung über all ihre Funktionen hat und sich ihres eigenen Mittelpunktes voll bewusst ist. Auf der transpersonalen Ebene ermöglicht sie es dem einzelnen, die wunder- und geheimnisvollen Bereiche jenseits des gewöhnlichen Bewusstseins zu erforschen, die wir das Überwusste nennen - den Ursprung höherer Intuitionen, Inspirationen, ethischer Imperative und Erleuchtungszustände. Diese Erforschung hat ihren Höhepunkt in der Entdeckung des Selbst, unseres wahren Wesenskerns jenseits aller Masken und Beschwerden.

Der therapeutische Prozess konzentriert sich sowohl auf die Pathologie als auch auf die psychische Krankheit, darüber hinaus auch auf die Aktivierung des latent vorhandenen Potentials. In der Psychosynthese gibt es keine normative Definition eines gesunden, gut funktionierenden Individuums. Und es gibt kein Patentrezept, an das der Therapeut sich halten bzw. nach dem er sich richten könnte. Die Therapeuten müssen sich Fragen wie die folgenden stellen: "Besitzt der Klient die innere Freiheit, sich mit seiner besonderen psychischen Realität in einer Weise auseinander zusetzen, die er für angemessen und sinnvoll hält? Kann der Klient immer mehr die Verantwortung für seine eigene innere Entwicklung und sein äusseres Verhalten übernehmen?"

Die westliche Kultur betont ganz besonders die Bedeutung einer starken Individualität; sie unterstreicht, wie wichtig es ist, intelligent und voll und ganz in der Lage zu sein, sich in seine Aktivitäten einzubringen, im Alltagsleben und in der Gesellschaft gut und effektiv zu funktio-

nieren. Die meisten der Menschen, die in die Therapie kommen, verfügen über ausreichend Entwicklungsmöglichkeiten in diese Richtung. Auch wenn es Konflikte oder psychische Hindernisse gibt, die ihrem effektiven Funktionieren im Wege stehen. Auch wenn sie vielleicht schwierige oder traumatische Kindheitserfahrungen gemacht haben, die ihr Leben als Erwachsene einengen und verzerren, oder wenn die volle Entwicklung ihrer Persönlichkeit anderweitig beeinträchtigt ist. Sie wollen das erreichen, was laut Freud die Ziele der Therapie sind: fähig zu sein, zu lieben, zu arbeiten und zu spielen.

Das alles sind gute und wertvolle Ziele, aber aus der Sicht der Psychosynthese ist es nicht genug. Auch die Psychosynthese will den Klienten in die Lage versetzen, das volle Potential ihrer Möglichkeiten auszunutzen. Aber angenommen, der Klient hat ein annehmbares Mass an Wohlbefinden und Kompetenz erreicht, was macht er damit? Für welche tieferen Werte will er leben? Worin besteht der eigentliche Sinn des Universums, in dem er lebt? Und wo ist Raum in seinem Leben für Fragen wie z.B. nach Kreativität, Intuition, Inspiration und der Verbundenheit allen Lebens? Diese Fragen sind es wert gestellt zu werden, und von ihnen kann der Erfolg der therapeutischen Arbeit abhängen.

Jeder Mensch kann irgendwann in seinem Leben die Erfahrung machen, dass er keinen Sinn sieht, weder in seinem eigenen Leben noch in der Welt, in der er lebt. Diese Existenzkrise ist ein zentrales Element der therapeutischen Arbeit in der Psychosynthese. Zu dieser Krise kommt es oft dann, wenn ein Mensch feststellt, dass die Befriedigung, die das Erreichen bestimmter Ziele ihm bringt, geringer ist, als er erwartet hat. In anderen Fällen wird ein solches Problem durch den Tod eines geliebten Menschen, den Verlust eines Arbeitsplatzes, das Wegfallen eines Zieles, an dem man hängt, ausgelöst. Diese Sinnkrise tritt heute immer häufiger bei jungen Menschen auf, die übersättigt sind vom Glanz materieller Güter und oberflächlicher Sinnesreize oder die sich durch aktuelle soziale oder globale Fragen bedrängt fühlen. Das alltägliche Leben wird leer und grau, und die normalen Aktivitäten bringen keine Erfüllung mehr: Das ist das existentielle Vakuum.

Als transpersonale Psychotherapie zielt die Psychosynthese nicht nur darauf ab, bestimmte Probleme zu lösen, sondern solche Bedingungen zu erzeugen, unter denen Probleme gelöst oder transzendiert werden können. Dem Therapeuten geht es darum, dass der Klient lernt, psychische Blockierungen oder Probleme dann zu erkennen und effektiv zu überwinden, wenn sie auftreten.

In der transpersonalen Dimension sind all die Ressourcen zu finden, die einem Menschen die Erfahrung von Sinn, Kreativität, Intuition, Einsicht und Inspiration vermitteln, die es ihm ermöglichen, sich über das gewöhnliche "Funktionieren" hinauszuentwickeln. Das ist von wesentlicher Bedeutung für Erfüllung und wirkliche psychische Gesundheit. Die Psychosynthese legt viel Wert auf das Arbeiten mit dem Potential eines Menschen, mit seinen kreativen Möglichkeiten und seinen individuellen Talenten, die ihrem Wesen nach universal, in ihrem Ausdruck aber einzigartig sind.

Das Ziel der Psychosynthese ist, den Weg frei zu machen für transpersonale Erfahrungen und den Betreffenden zu ermutigen und in die Lage zu versetzen, die Ressourcen dieser Erfahrungen auf geordnete Weise zu seiner Weiterentwicklung zu benutzen. Einige der Meditations- und Vorstellungsübungen der Psychosynthese können unmittelbar transpersonales Bewusstsein hervorrufen.

Dieses transpersonale Bewusstsein kann sich jedoch auf so unterschiedliche Art und Weise zeigen, dass es für die therapeutische Arbeit kein Patentrezept geben kann. Die Therapie ist ein kooperatives Zusammenspiel, und der Verlauf der Arbeit richtet sich nach den Erfahrungen des

Klienten. Ein reiches spirituelles Leben, Erleuchtungserfahrungen, eine Vision vom eigenen Potential sowie ein Gefühl für die Einheit allen Lebens führen jedoch nur zu Verzweiflung, wenn der einzelne nicht in der Lage ist, dieses Bewusstsein in seinem täglichen Leben zum Ausdruck zu bringen. Das Ziel der Psychosynthese ist daher nicht bloss, dem Klienten zur *Erfahrung* der transpersonalen Dimension zu verhelfen, sondern auch, sie zum Ausdruck zu bringen.

Der Therapeut

Die Gegenwart des Therapeuten und seine Beziehung zum Klienten gelten in der Psychotherapie als die wichtigsten Faktoren zur Förderung des persönlichen Wachstums. Psychische Gesundheit wird genährt und gefördert von der zwischenmenschlichen Beziehung, und sie ist es auch, die das Ergebnis der Therapie bestimmt. In der Psychosynthese wird der Therapeut oft auch als *Führer* bezeichnet.

Diese Begriffsveränderung spiegelt wider, wie die Psychosynthese den psychotherapeutischen Prozess und die in ihm enthaltene Beziehung sieht. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch in seinem Innern verborgen den Entwurf seiner persönlichen und spirituellen Entwicklung trägt. Eine Arbeitshypothese lautet, dass die Weisheit des Selbst unter den entsprechenden Umständen als leitende, heilende und integrierende Kraft zum Vorschein kommt. Der Psychosynthese-Therapeut wird daraufhin ausgebildet, auf sein inneres Potential zu vertrauen, aus diesem Zusammenhang heraus therapeutisch tätig zu werden und den Klienten aktiv zu ermutigen, sein inneres Wissen zum Vorschein kommen zu lassen. Der therapeutische Führer muss mit seinem eigenen Entwicklungsweg vertraut sein bzw. lernen, sich mit viel Geschick auf ihm zu bewegen. Er kennt sich darüber hinaus mit den Gefahren und Fallen aus, die unterwegs lauern. Er bietet dem Klienten sein Wissen und sein Können an, wird ihn aber weder auf seinem Rücken den Berg hinauftragen noch direkt hinter ihm gehen. Er wird sich auch nicht anmassen, er wüsste, was für den Klienten richtig ist, wie die Lösungen für die Probleme des Klienten aussehen oder wo dessen Potential liegt. Der Klient muss seine Entscheidungen letztendlich selbst treffen.

In der Psychosynthese vertraut der Therapeut bzw. Führer auf die Fähigkeit des Klienten, sein eigenes Leben zu verstehen, Entscheidungen treffen zu können und scheinbare Grenzen zu überschreiten. Es wird davon ausgegangen, dass der Klient über die (wenn auch manchmal tief verborgenen) inneren Möglichkeiten verfügt, seine Probleme selbst zu lösen.

Diese Sichtweise eröffnet eine neue Perspektive für die Diagnose und Behandlung von Geisteskrankheit; sie lehnt es völlig ab, auf die Anpassung des Klienten an irgendeine vorgeschriebene Seinsweise hinzuwirken. Die Psychosynthese geht sogar noch einen Schritt weiter, indem sie den Klienten aus zwei völlig verschiedenen Perspektiven betrachtet. Der Klient muss nicht nur als jemand wahrgenommen werden, der mehr ist als seine Pathologie, sondern auch als ein Selbst mit einem speziellen Lebenszweck, das ausserdem bestimmte Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden hat, um diesen Zweck zu erreichen.

Um diesen breiteren und positiveren Kontext für die Therapie erschaffen zu können, ist es unerlässlich, dass der im Sinne der Psychosynthese wirkende Führer seinen eigenen Entwicklungsweg gefunden und sich mit ihm auseinandergesetzt hat.

Nur wenn der Führer als ganze Person zur Verfügung steht, kann er den Klienten in seiner ganzen Person fördern. Das Herzstück der Ausbildung zum Psychosynthese-Therapeuten besteht demzufolge in der Konfrontation mit den eigenen Tiefen, dem eigenen Schatten sowie

auch in der Erforschung der transpersonalen Dimension. Martha Crampton (1977) fasst die Rolle des Therapeuten wie folgt zusammen:

Die Qualität der auf bedingungsloser Liebe und enger Einstimmung auf den Klienten beruhenden helfenden Beziehung ist der unerlässliche Kontext, ohne den die Techniken blosse mechanische Spielereien ohne wirkliche Heilkraft sind. Der Grad der persönlichen Integration des therapeutischen Führers ist ein wesentliches Element, das darüber entscheidet, mit wie viel Klarheit und Liebe er dem Suchenden auf seinem Weg begegnen kann.

Der therapeutische Stil

Der therapeutische Arbeitsstil der Psychosynthese ist nicht notwendigerweise neutral, objektiv oder logisch, sondern erfordert das volle Engagement des Therapeuten. Es gibt verschiedene Dichotomien, mit denen der Führer unbefangen umgehen können muss.

Verbales und erlebnisorientiertes Vorgeben

Es gibt Zeiten in der Therapie, wo zu wahren Verständnis führende, aktive Dialoge und Diskussionen angemessen sind. Es kann jedoch sein, dass Verständnis und rationale Analyse nicht zu einer tiefgehenden und langfristigen Veränderung führen. Im Hinblick auf bestimmte psychologische Fragen kann es ratsam sein, die tiefere Realität des Klienten mit Hilfe von erlebnisorientierten Techniken zu erkunden, die die unbewussten Ebenen der Psyche wachrufen sollen. So können zum Beispiel gelenkte Vorstellungsbildungen dazu genutzt werden, unglückliche Kindheitserfahrungen wieder hoch zu holen, oder unterdrückte Gefühle können durch emotionales Abreagieren freigesetzt werden.

Direktives und non-direktives Vorgeben

Aktives Zuhören, Annehmen und bedingungslose positive Zuwendung können viel zur Förderung des Wachstums beitragen, besonders in der Anfangsphase der Therapie. Ein non-direktives Vorgehen stellt normalerweise eine gegenseitige Bindung her und erlaubt dem Klienten, in sich nach seinen eigenen Antworten zu suchen. Manchmal kann es jedoch passieren, dass der Klient sich in einem psychischen Teufelskreis gefangen sieht, so dass ein aktives Eingreifen und aktive Richtungsweisung von seiten des Therapeuten erforderlich wird.

"Hartes" und «weiches» Vorgeben

In der Psychotherapie ist oft eine eher liebevolle, weibliche Arbeitsweise gebräuchlich. Hier übernimmt der Führer die eher mütterliche Funktion der Fürsorge, des Akzeptierens, des Nährens, Heilens und Vertrauensaufbaus. Erst wenn sich das notwendige Vertrauen entwickelt hat, kann eine effektive Therapie stattfinden, und je gestörter ein Klient ist, desto länger dauert es im allgemeinen, bis er Vertrauen fasst. Diese Phase der Vertrauensbildung erzeugt eine sichere Umgebung, in der der Klient sich öffnen und seine eigenen Tiefen erforschen kann. Ab einem gewissen Punkt in der Therapie kann der Führer zu einem stärker konfrontierenden und provozierenden, einem männlichen Stil übergehen. Hier kann der Therapeut den Klienten dazu herausfordern, tiefer zu schauen, mehr zu wagen und positivere Schritte nach vorn zu machen. Bei bestimmten Fragen kann es angemessen sein, den Klienten aufzufordern und zu ermutigen, seine eigenen selbstauferlegten Grenzen zu überschreiten. Der therapeutische Führer handelt

hier in einer traditionell väterlichen Rolle, indem er den Klienten dazu anregt, sich Ziele zu setzen, die ihm eine Perspektive eröffnen, und ihn daran erinnert, zu welchen Gefühlen und Handlungen er fähig ist.

Der Psychosynthese-Therapeut ist selbst dafür verantwortlich, die therapeutische Arbeitsweise auszusuchen, die für seine eigene Persönlichkeit und sein Temperament sowie für den Klienten am besten geeignet ist. Da auf jeder Ebene gearbeitet werden kann, emotional ebenso wie geistig, körperlich oder imaginativ, muss ein guter therapeutischer Führer alle verschiedenen Arbeitsstile beherrschen und über eine breite Palette therapeutischer Techniken verfügen. Der Psychosynthese-Therapeut wird die Verantwortung immer mehr an den Klienten übergeben. Er ergeht sich nicht in Interpretationen, während der Klient passiv zuhört, sondern unterstützt das, was im Innern des Klienten hochzukommen versucht. Er gibt dem Klienten auch Übungen und Aufgaben mit auf den Weg, die er ausserhalb der Sitzungen machen kann.

In der Anfangsphase der Therapie kommt es wahrscheinlich zu Übertragung und Gegenübertragung. Der Klient reagiert wahrscheinlich auf den Führer auf eine Art und Weise, die mehr oder weniger stark mit der Beziehung zu seinen Eltern zusammenhängt. Diese Beziehungen und die damit zusammenhängenden Phantasien werden im therapeutischen Rahmen entweder in der ursprünglichen oder in abgeschwächter Form erneut durchlebt. Oftmals hat der Klient regressive Tendenzen und wünscht sich unbewusst, der Therapeut möge ihm eine liebevolle Mutter bzw. ein liebevoller Vater sein und ihm die Sicherheit und Liebe geben, die er nie bekommen hat.

Nach einer positiven Übertragungsphase kommt wahrscheinlich das Gegenstück hoch. Negative Beziehungsmuster, die eine geschichtliche Wiederholung oder eine "überarbeitete Version" darstellen, werden auf den Therapeuten übertragen und unbewusst inszeniert. Hierbei ist wichtig, dass der therapeutische Führer ein Verhalten und eine Arbeitsweise wählt, mit denen er nicht direkt auf die übertragenen Verhaltensmuster reagiert, sondern vielmehr hilft, sie zu verstehen. Der Therapeut muss sich seiner eigenen Reaktionen auf den Klienten vollkommen bewusst sein und wissen, woher sie kommen. Der Ausgangspunkt der Psychosynthese ist hier, dass die Übertragung nicht der Angelpunkt der Therapie ist, sondern man sich vielmehr mit ihr nur befasst, wenn sie den therapeutischen Prozess blockiert. Die therapeutische Führung in der Psychosynthese beruht auf einer warmen, authentischen, menschlichen Beziehung zwischen Klient und Führer im Hier und Jetzt.

Therapeutische Techniken

Der Ansatz der Psychosynthese ist im wesentlichen ein pragmatischer. Die eigentliche therapeutische *Arbeit* ist sowohl *diskursiv*, insofern als es darum geht, aktuelle psychospirituelle Blockierungen, Neurosen und Komplexe zu verstehen und zu analysieren, als auch *erfahrungsbezogen*, indem sie tiefer vordringt bzw. über die rationale Beurteilung einer Situation oder eines Problems hinausgeht. Sinn und Zweck der erfahrungsorientierten Arbeit ist, die tieferliegende Realität sowohl des Ursprungs bzw. des geschichtlichen Anfangs eines Problems als auch die in dem Problem enthaltenen kreativen Möglichkeiten zur Veränderung zu erforschen. Der Klient ist also aktiv an der Bearbeitung seiner Blockierungen beteiligt.

Als erstes muss man sowohl die Blockierungen als auch das Potential der Persönlichkeit abschätzen, wodurch es möglich wird, die Unterwelt des Unbewussten zu erforschen und an die Wurzeln der psychischen Komplexe heranzukommen. Hier werden die Geschichte und die frühen Lebenserfahrungen des Klienten systematisch untersucht. Dabei liegt der Schwerpunkt

auf der Auswirkung, die diese Erfahrungen auf das aktuelle Leben des Betroffenen haben. Zu diesem Zweck wird mit innerem Bilderleben, freiem Malen, Schreiben, kritischer Analyse und den Teilpersönlichkeiten gearbeitet. Bei der Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten handelt es sich um eine Technik der Psychosynthese, die verschiedenen Anteilen der Persönlichkeit Form und Inhalt gibt. Diese Teilpersönlichkeiten werden als gültige Aspekte des Individuums anerkannt, wobei jede einerseits ihr eigenes organismisches Bedürfnis hat und andererseits im Leben der Betroffenen eine bestimmte Rolle spielt.

Das Erleben innerer Bilder enthüllt auf symbolische Art und Weise Konflikte und Inhalte, die dem bewussten Selbst ansonsten vielleicht nicht zugänglich sind. Alle möglichen Bilder können dabei auftauchen: Natur- und Kunstlandschaften, Menschen und Tiere, Dämonen und heilende Wesen, manchmal auch kosmische und visionäre Szenen. Bei dieser Arbeit kommt die mythenproduzierende Eigenschaft des Verstandes zum Tragen, der Geschichten und Ereignisse ersinnen kann, die bildhaft die innere Situation des Klienten wiedergeben. Freies Malen (für das keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind) hat eine ähnliche Funktion. Auch Schreiben fördert das Verständnis.

Die kritische Analyse hat den Zweck, dem so an die Oberfläche geholten Material Sinn und Bedeutung zuzuordnen. Die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten trägt darüber hinaus dazu bei, die Psyche allgemein besser zu erkunden. Das bewusste Erfassen und Verstehen schädlicher Bilder und Komplexe kann vielleicht zu deren Auflösung beitragen, führt aber nicht notwendigerweise zu dauerhafter Veränderung. Die kognitive Arbeit muss durch die aktive und allmähliche Schulung aller psychischen Funktionen (Empfindung, Verlangen, Impulse, Gefühl, Phantasie, Denken, Willen) vervollständigt werden. Dadurch werden die archaischen, noch unreifen Elemente unseres Wesens gefördert und entwickelt. Besondere Beachtung wird dabei der Entdeckung des Ichs- des Bewusstseinszentrums, geschenkt sowie der Entwicklung des Willens als einem fähigen Vermittler, der dazu in der Lage ist, die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit harmonisch zu ordnen und zu koordinieren.

Für diese Arbeit sind spezielle Übungen entwickelt worden, die der Klient für sich allein wiederholen kann: die *Selbstidentifikationsübung* zum Beispiel, bei der man lernt, die Aufmerksamkeit von den peripheren Aspekten der Persönlichkeit abzuwenden und sich des eigenen Ichs oder Zentrums vollkommen bewusst zu werden; dann die *Willensübung*, um die Entscheidungsfähigkeit und das Selbstbehauptungsvermögen zu entwickeln; und *Vorstellungsübungen*, bei denen der Klient angewiesen wird, sich ein vorher festgelegtes, spezielles Objekt lebhaft vorzustellen, anstatt Bilder einfach nur spontan entstehen zu lassen.

Höhere Bewusstseinszustände allein sind keine Garantie für ein effektives psychologisches Verhalten bzw. psychisches Funktionieren, und wenn man falsch mit ihnen umgeht, können sie zur Ursache vielfältiger Probleme werden, eine wahre Pathologie des Sublimen. Die Psychosynthese versucht deshalb, den persönlichen Bereich mit dem überbewussten Bereich in Einklang zu bringen und eine freie und effektive Äusserung zu ermöglichen. Je nach Situation und Persönlichkeit des Klienten lässt sich dieses Ziel mit jeder der oben beschriebenen Methoden erreichen.

Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen sind das natürliche Gegenstück zu individuellem Wachstum. Der Klient kann lernen, mit den üblichen Hindernissen, die Beziehungen im Wege stehen, fertig zu werden, zwischenmenschliche Qualitäten wie Offenheit, Liebe und Empathie zu entwickeln und sich neue und bessere Kommunikationsfertigkeiten anzueignen. Mit Hilfe besonderer Techniken wird schwerpunktmässig versucht, das bewusste Wahrnehmen des Klienten zu fördern sowie auch eine Integration herzustellen zwischen seinem Bedürfnis nach

Liebe und Zugehörigkeit einerseits und seinem gesunden Bedürfnis nach Selbstbehauptung und Autonomie andererseits. Oft entsteht ein Konflikt zwischen dem tiefen Bedürfnis nach Einheit, von anderen akzeptiert und gemocht zu werden und dem gesunden Drang nach Selbstbehauptung, Autonomie und Ganzheit. Im Verlauf der Psychosynthese-Therapie kann auch ein spontanes Interesse an der Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Fragen und Anliegen entstehen. Die Therapie kann sich an der Beschäftigung mit diesen Fragen entwickeln und ein Bewusstsein dafür wachrufen, dass man Teil eines grösseren Ganzen ist. Der Klient kann sich in der Arbeit mit seiner Beziehung zur Gesellschaft und seinem Anteil am gesellschaftlichen Leben auseinandersetzen.

Der Veränderungsprozess in der Therapie

Die Psychosynthese betrachtet Schmerz, Krise und Neurose eher als kreative Möglichkeiten denn als negative, zu behandelnde Äusserungen. Zum Veränderungsprozess in der Psychosynthese-Therapie gehört auch der kreative Umgang mit Leiden und Scheitern. Der Wert einer systematischen Erforschung des Unbewussten, sowohl des niederen oder vergangenen Unbewussten wie auch des höheren ungeäusserten Potentials, soll hier ebensowenig geleugnet werden, wie die Realität des Schmerzes heruntergespielt, ignoriert oder wegerklärt werden soll. Die Psychosynthese erfordert vielmehr ein Bewusstsein, das in der Lage ist, jedes Problem als einen Schritt nach vom auf dem Pfad der Entfaltung und als eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu betrachten - mit anderen Worten, das Hindernis als Segen zu verstehen. Jedes psychologische Problem hat drei Ebenen, die eng mit dem Veränderungsprozess verknüpft sind. Die erste Ebene ist die sich nach aussen manifestierende Schwierigkeit, die der Klient in die Therapie einbringen möchte - sie stellt die Gegenwart dar. Wie das Problem empfunden wird, wann, wo und im Zusammensein mit wem es auftaucht, bewirkt, dass therapeutische Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird. In den meisten Fällen ist psychischer Schmerz der Faktor, der Aufmerksamkeit auf das Vorhandensein der Schwierigkeit lenkt und die betreffende Person motiviert, therapeutische Hilfe zu suchen.

Zur Unterstützung des Veränderungsprozesses ist es jedoch oft notwendig, die zweite Ebene des Problems zu untersuchen: seine *Vergangenheit*. Jede psychische Schwierigkeit hat eine Geschichte, die oft bis in die frühe Kindheit zurück reicht. Der Ursprung mag eine mehr oder weniger traumatische Grunderfahrung sein, die ein ungesundes psychologisches Muster erzeugt, das sich später als schmerzvolle Schwierigkeit bemerkbar macht. Zur Unterstützung einer tiefgehenden und effektiven Veränderung ist es oft nützlich, mit dem Unbewussten zu arbeiten und die in der Vergangenheit liegenden Wurzeln aufzudecken, die in ihnen festgehaltene emotionale Energie freizusetzen und das zu ihrer Transformation notwendige Verständnis zu unterstützen. Hier kann kathartische Arbeit sinnvoll sein, um schmerzvolle und negative Gefühle zu entladen, die - im unaufgelösten Zustand - die Lebensenergie und den freien Ausdruck behindern.

Die dritte Arbeitsebene bei diesem Veränderungsprozess ist die transpersonale Ebene. In dem Problem inhärent enthalten ist die Zukunft, die evolutionäre Entfaltung. Die Psychosynthese vertritt die Hypothese, dass jede psychische Schwierigkeit in sich auch den Samen zu dem trägt, was wir potentiell sein können oder sogar bereits werden. In jedem Problem steckt eine kreative Möglichkeit, einen Sprung nach vom zu machen. Ja, man könnte jedes Problem als Verzerrung eines höheren Aspektes betrachten. Wut zum Beispiel kann als Verzerrung gesunder Selbstbehauptung gesehen werden; Unsicherheit ist eine nicht ausgereifte Form von Sensibilität; Abhängigkeit eine unrichtige Äusserung der Fähigkeit zu lieben. Der transpersonale Aspekt des Veränderungs-

prozesses beinhaltet die Fähigkeit, wahrzunehmen, dass *mit Hilfe* der Schwierigkeit etwas Neues entstehen will, bzw. irgendeine höhere Integration oder Identität an die Oberfläche zu kommen versucht.

So wie eine Schlange ihre alte Haut abwirft, so wächst der Klient aus der in einem Problem enthaltenen Identität heraus, ist sich dessen aber aufgrund des Charakters der psychologischen Identifikation meistens nicht bewusst. Schmerz und das Bedürfnis nach Veränderung erlebt der Klient in den Bereichen, in denen eine neue und umfassendere Identität als nächste Stufe der Integration und Entwicklung zu entstehen versucht. Je mehr man sich dieses Prozesses bewusst ist und mit ihm zusammenarbeitet, desto natürlicher wird der Veränderungsprozess ablaufen. Je unbewusster und blinder man sich an irgendeine bestimmte Seins- und Lebensweise klammert, desto grösser sind der Schmerz und die Erstarrung. Durch *Festhalten* an alten Identitäten und durch Widerstand gegen Veränderung entsteht viel Leid. In der Psychosynthese-Therapie ist der Wille ein zentrales Element des Veränderungsprozesses. Und zwar Wille weniger verstanden im Sinne des energischen, diktatorischen Strebens viktorianischer Zeiten, sondern vielmehr als eine vorherrschende Funktion des Selbst. Das natürliche Ergebnis zunehmender psychospiritueller Gesundheit ist eine wachsende Erfahrung von Identität und Autonomie. Bei dieser Autonomie handelt es sich um mehr als um einen willentlichen Energieschub; es ist ein Voranschreiten von Abhängigkeit zu Unabhängigkeit. Wenn der Klient durch den Veränderungsprozess den Lebensumständen, zwischenmenschlichen Beziehungen und den Problemen gegenüber, mit denen er sich in der Therapie auseinandersetzt, einen Zustand der Autonomie erreicht hat, wird er die Erfahrung des wahren Willens machen und nicht mehr als Opfer der Umstände und der Umwelt handeln - er wird zur *Ursache* in seinem eigenen Universum werden.

Und schliesslich: Veränderung beinhaltet aus der Sicht der Psychosynthese die Erkenntnis, dass Bewusstsein immer einen *Inhalt* hat und dass der Prozess der Selbsterkenntnis ein Prozess von Tod und Wiedergeburt ist - Dinge kommen zusammen und fallen wieder auseinander, eine ständige evolutionäre Störung der Persönlichkeit. Und doch wirkt da ein unsichtbares, höheres Prinzip, das *Selbst*. Manchmal bedeutet der Veränderungsprozess in einem Menschen einen Quantensprung hin zu dieser Art von Kontextveränderung, was eine tiefere Umorientierung sowohl des persönlichen Seins als auch des transpersonalen Bewusstseins beinhaltet.

Fallbeispiel

Als Sarah, eine 48jährige Mutter von drei Kindern, zu mir in die Therapie kam, schien rein äusserlich betrachtet alles in Ordnung zu sein. Sie sah gesund und gepflegt aus, sie konnte sich gut ausdrücken und stellte sich selbst auf überzeugende und integrierte Art und Weise dar. Unter der Oberfläche spielte sich jedoch eine sie tief erschütternde Krise ab. Ihr Leben hatte seinen Sinn verloren, und sie war sehr oft verzweifelt. In diesem angegriffenen Zustand traten verschiedene andere Störungen auf: Sie litt unter Konzentrationsschwäche, fühlte sich unfähig, die Situation in den Griff zu bekommen, hörte Stimmen und machte andere paranormale Erfahrungen, hatte ein Gefühl der Entpersönlichung und litt unter einer extremen Schüchternheit, die ihr das Gefühl gab, "unsichtbar" zu sein, wenn sie sich in der Öffentlichkeit bewegte. Die Überzeugung, nun bis zum Ende ihres Lebens mit diesem Zustand leben zu müssen, verstärkte ihr Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit noch.

Wie es in der Psychosynthese normalerweise üblich ist, fingen wir damit an, den Prozess in ihrem Leben zu untersuchen, der zu dieser aktuellen Krise geführt hatte, die Knoten "aufzudröseln" und den Faden ihrer Entwicklung wieder aufzunehmen. Dieser Verstehensprozess, der in der Psycho-

synthese als *kritische* Analyse bezeichnet wird, zielt darauf ab, die Ursachen für die Schwierigkeiten des Klienten aufzudecken, und ist selbst ein heilender Faktor: Die Diagnose ist der erste Schritt zur Heilung. Angetrieben durch ihre Leistungsorientierung hatte Sarah sich zu einer leitenden Stellung in einem grossen amerikanischen Konzern hochgearbeitet. Hinter dieser Haltung verbarg sich jedoch eine Kindheit voller Traumata und Schwierigkeiten: Als sie drei Jahre alt war, starb ihre Mutter, sie wurde ständig körperlich und emotional von ihrer Stiefmutter misshandelt, während ihr zunehmend die Fürsorge ihres Vaters und sein Interesse entzogen wurden. Die Erkenntnis, dass ihr starker Leistungsdrang den Zweck hatte, ihre tiefe Unsicherheit zu kompensieren und zu verdecken, war ein zentraler Punkt ihrer Therapie. Wesentlich war ausserdem, dass ihre Verzweiflung als Sinnkrise erkannt und nicht lediglich als pathologisch definiert wurde: "Die Tatsache, dass jemand die Erfahrungen, die ich beschrieb, verstand und als Sinnkrise identifizierte, brachte mir eine ungeheure Erleichterung und Freude."

In der Auseinandersetzung mit Sarahs Lebensgeschichte stiessen wir auf eine andere Phase, die zeigte, dass es zu einem Zusammenbruch ihres nicht authentischen Identitätsstrebens und Lebensstils kommen musste. "Ich musste beweisen, dass ich unabhängig sein und mein Leben selbst in die Hand nehmen konnte," schrieb Sarah in ihrer Autobiographie, die ein weiteres wichtiges Hilfsmittel in der ersten Phase der Therapie ist. Aber als sie im Hinblick auf Erfolg und Leistung einen Höhepunkt erreicht hatte, begannen die Schwierigkeiten: heftige Allergien, eine allgemeine Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes sowie ein deutlicher Motivationsverlust bei der Arbeit.

Sie versuchte, das Problem durch eine Veränderung ihrer äusseren Lebensumstände zu lösen. Sie heiratete und zog mit ihrem Mann nach Paris. Da sie ihre Arbeit aufgegeben hatte, lebte sie von da ab in einer traditionellen Familienstruktur, was auch bedeutete, dass ihr Mann für den Lebensunterhalt sorgte.

Das war ein Wendepunkt in ihrem Leben, ein schmerzvoller, aber entscheidender Augenblick. Ihre an hohen Leistungsansprüchen orientierte Identität brach zusammen. Dieser innere Tod war für sie der Beginn von zwei langen Jahren voll Leid und Verunsicherung, die schliesslich zur Scheidung von ihrem Mann führten. Damals ging Sarah wieder nach England, wo sie auf dem Lande lebte. Wieder dachte sie, dass sie alle Schwierigkeiten überwinden würde, wenn sie sich mit den konkreten Aspekten ihres Problems auseinandersetzte. Aber wieder verschlimmerten sich ihre Probleme: "Nach einem kurzen Gefühl der Freude nach meiner Ankunft hatte ich jetzt das Gefühl, eine Treppe herunterzufallen; zwischendurch landete ich immer mal wieder auf einem Absatz und meinte jedes Mal, ganz unten angekommen zu sein, nur um dann noch tiefer zu fallen. Das ging anderthalb Jahre so, bis ich in die Psychosynthese-Therapie kam."

Nach der ersten Phase der kritischen Analyse fingen wir an, mit ihren Teilpersönlichkeiten zu arbeiten. Dabei ging es darum, zu erkennen, welche verschiedenen Kräfte Sarah innerlich zerrissen, und Ordnung in das emotionale Chaos zu bringen. Ein weiterer Punkt war, eine gewisse Distanz zwischen dem bewussten Ich - dem Beobachter - und den verschiedenen psychischen Inhalten herzustellen. Sarah erkannte zum Beispiel in sich die Teilpersönlichkeit des "Goldkinds" - das war der Anteil, der in der praktischen Welt zurecht kam und Erfolg hatte; dann die "kritische Hexe", die Wut und Empörung gegen alles und jeden richtete, einschliesslich sich selbst; oder das "einsame, verlorene kleine Mädchen", ein Überbleibsel aus der Vergangenheit, das Kind in ihr, das sich machtlos und als Opfer fühlte.

Sich nicht länger mit kontrollierenden Kräften zu identifizieren hat Freiheit zur Folge. Man muss jedoch bereit sein, diese Freiheit anzunehmen, und Sarah war es nicht, obwohl sie schon stärker war. Nach einer sehr realen Welle der Erleichterung, einer Phase der spirituellen Suche und

transpersonalen Erfahrungen stiess sie auf neue Schwierigkeiten. In Träumen, Phantasiebildern und ihrer Alltagserfahrung spürte Sarah immer wieder den Kontrast zwischen ihrem Verlangen festzuhalten, ängstlicher Selbstkontrolle und Kontrolle ihrer Lebensumwelt einerseits, sowie andererseits einem Gefühl unermesslicher Weite und Leere, dem sie sich nicht hingeben konnte und demgegenüber sie ein ambivalentes Gefühl hatte. Es war ein Konflikt zwischen Regression und Wachstum.

Die "Idealmodell"-Übung, bei der es darum geht, sich vorzustellen, wie man in der Zukunft sein möchte, rief in Sarah eine negative Reaktion hervor, sie sah ein schwarzes Loch, das sie zu verschlingen drohte. Bei einer Phantasiereise sah sie ein wunderschönes goldenes Licht, war aber nicht in der Lage zuzulassen, dass sie zu diesem Licht hinging. Ein anderes Mal sah sie eine wirbelnde, formlose Leere, war aber nicht bereit, in sie hineinzugehen. Sie träumte wiederholt, dass sie irgendwo gefangen war.

In dieser Phase kam es zu einem weiteren Wendepunkt in Sarahs Leben: Ihre alte Firma bot ihr eine sichere und gut bezahlte Stelle an, was viel Sicherheit für sie bedeutete, aber es hiess auch, den früheren Lebensstil wieder aufzunehmen. Die Therapie half ihr zu verstehen, was diese Wahl für sie bedeutete: Ihre alte Arbeit wieder zu übernehmen bedeutete, zu ihrer maskulinen Art der Selbstbehauptung in der Welt zurückzukehren. Das Angebot abzulehnen bedeutete, ihre femininen Werte zu fördern, die Offenheit für Kontemplation sowie schlicht und einfach die Fähigkeit zu sein. Als sie in einer Therapiestunde aufgefordert wurde, sich selbst bei dieser Arbeit vorzustellen, begriff sie, dass es jetzt an der Zeit war, einen Schritt vorwärts zu machen, neues Gelände zu erkunden, sich dem Unbekannten zu stellen. Sie entschloss sich, das Angebot abzulehnen. Eine wichtige, bewusste Entscheidung, ein Willensakt hat oft zur Folge, dass Blockierungen aufgelöst und die Psyche gestärkt wird. Obwohl sie es selbst noch nicht wusste, war Sarah jetzt bereit loszulassen. Die Leere, die sie in früheren Therapiestunden so sehr erschreckt hatte, stand ihr jetzt zur Erkundung offen. Sarah erzählte einen Alptraum, den sie seit ihrer Kindheit immer wieder gehabt hatte: Sie liegt auf einer Untertasse aus feuchtem Zement, die durchs Weltall treibt. Die Untertasse bewegt sich auf den Planeten Erde zu, sie wird immer tiefer in den Zement gedrückt, für immer zur Bewegungslosigkeit verdammt. An der Stelle wacht sie voller Panik auf. Ausgehend von diesem Bild unternahm sie in den folgenden Therapiestunden mehrere gelenkte Phantasiereisen. Alles war genauso wie in ihren schlimmsten Alpträumen: Ganz und gar gefangen genommen von dem Prozess meinte Sarah, sich übergeben zu müssen, sie weinte verzweifelt und hatte das Gefühl, ihr Kopf und ihr Herz würden zerquetscht. Aber als sie in den Zement hineingedrückt wurde, hatte sie plötzlich das Gefühl, ganz hindurchzugehen, auf der anderen Seite des Planeten wieder hervorzukommen und wieder ins All hinauszufliegen. Das Eintauchen in die Dunkelheit, das „Sich hingeben“ an die Leere hatte eine starke Katharsis zur Folge. Sarah hatte sich ihrer Hilflosigkeit voll ausgesetzt und war befreit wieder aus ihr hervorgegangen.

Diese grundlegende Sitzung, die in Sarahs Erinnerung der Höhepunkt ihrer Erfahrung des Sterbens und Wiedergeborenwerdens ist, war damit noch nicht zu Ende. Als sie gefragt wurde, von welcher Kraft sie in den Zement gedrückt würde, antwortete sie, es sei eine starke, erbarmungslose, dunkle Hand. Sarah stellte sich vor, wie sie - ein winzig kleines Ding- zuerst die Hand, dann den Arm hochkletterte und schliesslich bis hoch zum Kopf einer gigantischen dunklen Person. Als sie oben auf dem Kopf angekommen war, streckte sie ihre Arme in die Luft und schrie triumphierend: "Ich hab's geschafft, ich hab's geschafft!" Das war ein ungeheurer symbolischer Sieg. Für ihren Aufstieg am Körper der dunklen Person entlang (eine Metapher für ihr dunkles Schicksal, das sie verfolgte) hatte sie sich mit all ihrer Wut, ihrer Entschiedenheit, mit ihrer ganzen

Person eingesetzt. Allein und ohne Hilfe hatte sie über eine schwierige Situation triumphiert. Sie hatte ihr Recht zu existieren und ihren Willen zu leben behauptet.

Nach dieser Phantasiereise, auf die mehrere Erdungsübungen folgten, gewann Sarah ein klares und sicheres Gefühl für das, was sie in ihrem Leben tun wollte. Sie war fähig, selbst unter schwierigen Umständen in ihrer eigenen Mitte zu bleiben, fühlte sich in der Lage, sich den Erfordernissen anzupassen und besser mit ihren Beziehungen umzugehen. Sie schien ein stabiles Plateau erreicht zu haben. Eine Zeitlang blieb sie noch in der Therapie, setzte sich mit Bereichen in ihrem Leben auseinander, in denen sie etwas verbessern wollte, konfrontierte sich mit neuen Dilemmata, wenn es nötig wurde, und arbeitete weiter an der Integration ihrer Persönlichkeit. Das Gefühl, dass ihr Leben Sinn und Zweck hatte, blieb bestehen. Sie fing schliesslich an, in einem neuen Beruf zu arbeiten, der ihren Wertvorstellungen besser entsprach. Sie fand ausserdem Möglichkeiten, sich ihre alten Fähigkeiten und Talente wieder anzueignen, und zwar auf eine Art und Weise, die ihr Gefühl der Kontinuität stärkte. Das *Schlüsselerlebnis* in Sarahs Therapie, durch das sie sich die Stabilität geschaffen hat, von der sie immer noch profitiert, liegt nun ein Jahr hinter ihr.

Literaturverzeichnis

Assagioli, R.: *Dynamic psychology and psychosynthesis*, Hibbert Journal, Vol. 32, p. 184, 1933

ders.: *Spiritual development and its alternative maladies*, Hibbert Journal, Vol. 36, p. 69, 1937

ders.: *Psychosynthese*. Adliswil, Zürich, Verlag Astrologisch - Psychologisches Institut, 1988

Crampton, M.: *Psychosynthesis: Some Key Aspects of Theory and Practice*. Canadian Institute of Psychosynthesis, Montreal, 1977

Jaques, E.: *Death and the Midlife Crisis Work, Creativity and Social Justice*, London, Heinemann, 1970

Weiterführende Literatur

Assagioli, R.: *Die Schulung des Willens*. Paderborn, Junfermann 1982

ders. *Psychosynthese*. Adliswil, Zürich, 1988

Ferrucci, P.: *Werde was du bist*. Reinbek, Rowohlt, 1986

Hardy, J.: *A Psychology with a Soul. Psychosynthesis in Evolutionary context*. Routledge & Kegan Paul, London, 1987

Whitmore, D.: *Kreativitätsspiele mit Kindern. Transpersonale Psychologie in der Erziehung*. München, Kösel, 1988 (vergriffen)