

Psychosynthese und Psychotherapie

Eine Einführung

Pierro Ferrucci
(übersetzt von Serge Jordi)

© **EFPP, European Association for Psychosynthesis Psychotherapy**

Psychosynthese wurde in der platonischen Tradition der "Psychagogie" geboren, was der vollen Entwicklung eines menschlichen Wesens zum höchsten Potential aller Funktionen auf allen Ebenen entspricht. Es ist eine Methode zur Selbstverwirklichung, die allen Menschen offen steht und bildet die Grundlage für jede andere spezifischere Anwendung in der Psychotherapie. Sie kann auch auf anderen Gebieten angewendet werden, wie z. B. Sport, Wirtschaft, Erziehung oder Religion. Weil Psychosynthese Gesundheit vor Krankheit betrachtet und es ablehnt, dass Menschen sich mit ihren Symptomen identifizieren, sind die Grenzen zwischen Psychotherapie und Psychosynthese als Selbstverwirklichung verschwommen.

Psychosynthese ist eine Form der Psychotherapie, die am Anfang dieses Jahrhunderts begann. Assagioli's erste Schrift, "La psicologia delle idee-forza e la psicagogia", aus dem Jahr 1908, enthält schon alle Hauptthemen der Psychosynthese. Seit da hat sich die Psychosynthese entwickelt und wurde in mehrere Länder ausgebreitet. Assagioli's Bücher und andere Bücher über Psychosynthese wurden in mindestens ein Dutzend Sprachen übersetzt und es gibt auf der ganzen Welt Institute und Zentren für Psychosynthese. An internationalen Psychosynthesekongressen sind mehr als 20 Nationalitäten vertreten.

Psychosynthese wurde immer eher als eine Annäherung an die Metaebene betrachtet als eine in sich geschlossene Denkschule. Sie bildet ein grundlegendes Gerüst, ausgedacht, nicht nur offen für neue wissenschaftliche Erkenntnisse, individuelle therapeutische Stile, Beiträge anderer Schulen und neue Entwicklungen und Techniken zu sein, sondern ist auch eine Art Ordnung im gegenwärtigen Durcheinander zeitgenössischer Psychologie und Psychotherapie zu schaffen. Die grosse Vielfalt von Techniken und Ideen können für einen Praktiker verwirrend sein. Die Möglichkeiten damit umzugehen sind dreifaltig:

- a) **Unkritisch die existierende Mannigfaltigkeit zu akzeptieren und aus den unterschiedlichen Ansätzen eine Art hausgemachte Mischung zu machen.**
- b) **Allen Neuerungen und Beiträgen auszuschliessen und an einer Richtung festzuhalten.**
- c) **Alte und neue Methoden und Ideen in einem soliden Gerüst zu integrieren. Wir erachten diese dritte Möglichkeit als eigen in der Psychosynthese Psychotherapie.**

Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, war ein ausgebildeter Psychoanalytiker und er war es, der als erster Psychoanalyse in Italien einführte. Er wurde von Freud als ein Vorposten der Psychoanalyse in Italien betrachtet. Psychosynthese akzeptiert die Existenz und den verborgenen Einfluss des Unterbewusstseins, die latente Präsenz der phylogenetischen und ontogenetischen Geschichte in der Psyche, die Symbolik mentaler Bilder und Symptome, das Vorhandensein von Abwehrmechanismen, die Bewahrung von Traumata, unbewusste Arbeit und unabhängige Vervollkommnung.

Die bedeutenden Neuerungen der Psychosynthese sind die zentrale Stellung des Selbst, ein Punkt, den sie eher mit vielen spirituellen Traditionen teilt, als mit der zeitgenössischen westlichen Psychologie. Die menschliche Identität als ein spirituelles oder persönliches Selbst war in vielen spirituellen Traditionen durch die Jahre ein zentrales Thema. Nun wurde dieses Thema ins empirische Feld der Psychologie und Therapie gebracht und wird nicht mehr als ein Treueartikel oder Dogma betrachtet, sondern als Erfahrung und daher als ein legitimes Feld für psychologische Untersuchungen. Das transpersonale oder spirituelle Feld schliesst einen Hüter von Erscheinungen ein, die allgemein "überbewusst" genannt werden, so wie Einsicht, Kreativität, höhere Gefühle, innere Befehle, Erweiterung des Bewusstseins, "fliessende" Glückserlebnisse, Gipfel- und Plateauerlebnisse und so weiter. Die meisten dieser Zustände werden von denjenigen, die sie erfahren, als höchst positiv und wünschenswert erachtet. Sie werden als ein höchst wichtiger Aspekt des Menschseins und als ein vielversprechendes Gebiet für Forschung und Entdeckung gesehen.

Assagioli vergleicht ein menschliches Wesen mit einem Gebäude, in dem der Keller die dunklen, frühzeitlicheren und primitiveren Ebenen des Unbewusstseins darstellt, das Erdgeschoss das tägliche Bewusstsein repräsentiert, während die höheren Stockwerke und die Terrasse mit Blick zu den Sternen den höheren Ebenen des Bewusstseins entsprechen. Kein Konzept des menschlichen Wesens, welches das Vorhandensein des Unterbewusstseins unbeachtet lässt, ist realistisch. Ebenso ist kein Konzept des menschlichen Wesens, welches das Vorhandensein eines höheren Unbewusstseins nicht anerkennt gerecht und vollständig. Innerhalb diesem Szenario befreit sich das Selbst, der Treffpunkt von Individualität und Universalität, selber von der Kontrolle vergangener, bedingter, unbewusster Verteidigungsmuster, Vorurteile, Zwänge und anderer Begrenzungen und wird fähig eine Wahl zu treffen und eine Richtung einzunehmen. Hierin liegt gemäss Assagioli die Bedeutung des Willens.

Psychosynthese betont die einzigartige Individualität jeder Person. Was zählt ist nicht das Standardsymptom, welches den Klienten zahllosen anderen Klienten, welche die gleichen Symptome und eine gleiche Geschichte haben oder einer virtuell statistischen Einheit mit einer spezifischen pathologischen Typologie zuordnet. Dies wird nur zu einem kleinen Teil zum vollen Verständnis der misslichen Lage des Klienten beitragen, weil es genau das ist, was der Klient nicht ist. Was am meisten zählt ist die unwiederholbare Geschichte der Klienten, die Interpretation, die sie ihrer eigenen existentiellen Situation geben, die Werte, die sie schätzen, die Zukunft, der sie entgegensehen. Als Therapeut ist unsere erste Frage nicht "was macht dieses Individuum gleich zu anderen?" sondern "was unterscheidet sie/ihn und macht sie/ihn zur einzigartigen Person, die er oder sie ist?".

Von Beginn weg war Psychosynthese ein in hohem Masse sachlicher Ansatz, obwohl sie, entsprechend der Persönlichkeit und dem Hintergrund des Therapeuten, genügend Raum für individuellen Stil und Variation lässt; ihre Methoden wurden in vielen Ländern über viele Jahre immer wieder getestet und sie sind in der Psychosyntheseliteratur beschrieben. Sie sind klar, einfach, wiederholbar und wirkungsvoll. Alle Techniken der Psychosynthese sind das Resultat von Selbstreflexion und Selbstexperimentierung. Viele Fachleute haben in verschiedenen Zusammenhängen mit diesen experimentiert und ihren eigenen Beitrag dazu abgegeben.

Obwohl Psychosynthese sich selbst als eine stark einschliessender Ansatz betrachtet, der alle Ideen und Beiträge, die überzeugend und wirksam scheinen, einverleibt, bietet sie ebenso viele neuartige eigene Beiträge, wie die Idee des Selbst als Zentrum des Bewusstseins, die Bedeutung des Willens, die Arbeit mit Bildern, die Wichtigkeit der Synthese, den Gebrauch von aktiven Übungen, das Vorhandensein des Überbewusstseins und des transpersonalen Selbst, um einige zu erwähnen.

Alle psychologischen Krankheiten schliessen persönliche Verantwortung ein. Obwohl alle Arten ungünstiger Ereignisse oder die genetische Ausstattung zu psychologischen Verwirrungen und

Pathologie führen kann - oder geglaubt wird, dazu geführt zu haben - , spielen wir eine grundlegende Rolle im Erschaffen und Nähren der Krankheit, sie zu erhalten und auszubreiten.

Das Verstehen unserer Verantwortung bezüglich Erschaffung und Erhaltung einer Krankheit ist von grösster Wichtigkeit und ist wiederholt als wesentlicher Faktor in erfolgreichen Therapien gezeigt worden. Veränderung wird nie allein auf der Grundlage eines vorübergehenden Zustandes des sich Gutfühlers oder der Linderung abgeschätzt, sondern eher am Vorkommen einer tieferen Veränderung in subjektivem Zustand und Einstellung des Klienten, am grösseren Umfang seiner oder ihrer Weltvorstellung und des Platzes darin, an der Beziehung des Klienten zu anderen und bei konkreten Änderungen im äusseren Verhalten.

Psychosynthese ist ein pragmatischer Ansatz, der gänzlich auf Strategien basiert, die Klienten befähigen eine neue Ordnung für Erfahrung und Verhalten zu entwickeln. Diese können wie folgt eingeordnet werden:

a Zuerst Erkennen der alten krankhaften Muster, Aufzeichnen deren Entstehung und Geschichte, Anerkennung des Leides, das sie verursachen, Anerkennung der Verantwortung des Klienten diese zu erhalten, Entdeckung der Vorteile, die sie bieten können. Dieser Teil der Arbeit führt oft zu Reinigung und Befreiung.

b Anerkennung und Hervorrufung des Teils des Klienten, der für neue Wege des Denkens und Fühlens, neue Wahl- und Entwicklungsmöglichkeiten, neues Verhalten und Benehmen steht.

c Stärkung und Verankerung der neuen Muster im täglichen Leben des Klienten. Wiederholt zeigt die Erfahrung, dass dies der schwierigste Teil der Arbeit ist. Und dennoch, damit Therapie vollkommen und befriedigend ist, müssen innere Veränderungen und Einsichten übereinstimmend in der äusseren Entwicklung gezeigt werden. Dieser Prozess verlangt oft schwierige Entscheidungen, Disziplin und Ausdauer, sowohl beim Klienten, wie auch beim Therapeuten. Dies ist echte Veränderung im Gegensatz zu gelegentlicher, oberflächliche Euphorie.