

Psychosynthese - Psychologie des 21. Jahrhunderts?

von Gerhard Schobel

Was ist Psychosynthese? Wie kann ich Psychosynthese beschreiben? Dies sind Fragen die mir im Rahmen meiner Seminare und in den Ausbildungen immer wieder begegnen und zugleich ein Ausdruck dafür sind, wie schwierig es für uns Menschen ist, etwas zu beschreiben, dass ein offenes, wachsendes System darstellt. Sehr viele Wachstumssysteme lassen sich in klare Grenzen stellen und auch in der Abgrenzung von anderen Systemen beschreiben. Ein System, beziehungsweise eine Denkhaltung die jedoch bestrebt ist, auch alle anderen Denkhaltungen soweit möglich miteinzubeziehen ist da schon etwas schwieriger zu handhaben.

Was können wir unter dem Begriff der "Psychosynthese" verstehen? Ist es ein Psychologierichtung, oder eine Form der Therapie? Ist es eine pädagogische Richtung oder eine dieser pseudomystischen, religiösen bis sektenhaften Bewegungen des 20. Jahrhunderts? Ich sage, es ist nichts von alledem. Aber es wurde manchmal in der einen oder anderen Richtung mehr ausgebaut oder auch missbraucht.

Um eine Antwort gleich vorweg zu nehmen, bezeichnet Psychosynthese eine einzigartige Verbindung von östlicher Weisheit und westlichem Wissen. Sehr oft werden diese beiden Richtungen (Ost und West) als zwei sehr unterschiedliche Richtungen beschrieben und wir könnten sagen, dass die Psychosynthese, durch die Synthese, so etwas wie einen dritten Weg schafft, der diese beiden grossen Richtungen in seinen Konzepten und Theorien vereint und zum Ausdruck bringt. Um dies besser zu verstehen, ist es hilfreich kurz auf den Begründer der Psychosynthese, Dr. Roberto Assagioli, einzugehen. Dr. Assagioli war Psychiater und schon während seines Studiums war er an den Bereichen Psyche, Spiritualität und Pädagogik stark interessiert. Als Student war er begeisterter Anhänger der Psychoanalyse Sigmund Freud's und stellte sie bereits 1910 seinen Kollegen und Professoren der Universität Florenz vor. Sehr bald entdeckte er jedoch, dass ihm in der Psychoanalyse etwas fehlte. Das Fehlende war der Bereich der Spiritualität des Menschen und dessen höheren Fertigkeiten und Fähigkeiten. Für ihn war die Psychoanalyse zu stark auf den kranken Menschen ausgerichtet und zu wenig bis gar nicht auf dessen gesunden Anteile. Freuds Psychoanalyse erforscht die Vergangenheit und sucht nach Ereignissen, hauptsächlich in der Kindheit, welche die Beziehung des Individuums zu seiner Umwelt beeinflussten. Damit hatte Assagioli kein Problem. Er sah deutlich, wie wichtig diese Arbeit war. Im Versuch jedoch, 'wissenschaftlich' zu sein, hatte Freud alle Hinweise auf spirituelle und mystische Dinge ausgeklammert. Da sie nicht quantifiziert werden konnten, war es am besten, sie zu vermeiden. Assagioli ging davon aus, dass man durch das Ausklammern dieser Aspekte der menschlichen Psyche sich nicht an die gesamte Person wendete. So wie wir

eine 'Basis' aus der Vergangenheit haben, so haben wir auch einen 'Oberbau' an Potentialen, an zukünftigen Möglichkeiten.

Assagioli wollte das psychoanalytische Bemühen um die vergangenen Begebenheiten aus unserem Leben und zukünftiges Potential, das uns unser Leben in vollsten Zügen leben lassen sollte, verbinden und formulierte daraus die Psychosynthese. Als Gegenmittel zum überrationalisierten Weltbild, das die Psychoanalyse auszeichnete, war Assagiolis Werk eine wesentliche Vorahnung für das Öffnen von spirituellen und esoterischen Bereichen, die wir heute fast für selbstverständlich halten. Für jene Zeit, in der er arbeitete, nahm er den bestmöglichen Kurs: er fügte das Psychologische und das Spirituelle zusammen.

Psychosynthese versteht sich in erster Linie als eine Form der Psychagogik.

Der Begriff Psychagogik¹ [griech.], setzt sich aus zwei Worten zusammen. Psyche und Agogik. Psyche \square gr. \square ; Gesamtheit bewusster u. unbewusster seelischer Vorgänge u. geistiger bzw. intellektueller Funktionen im Gegensatz zum körperlichen Sein²

Agogik, die; - \square griech. \square (*Musik* \square Lehre von der individuellen Gestaltung des Tempos);³ Psychagogik so wie ich sie verstehe, bezeichnet das Bewusstsein über die individuelle Tempogestaltung der bewussten und unbewussten seelischen und geistigen Entwicklung, welche die Rhythmen des Lebendigen, des Intellekt, der Emotionen und des Körpers miteinbezieht. Und dies bezeichnet auch die Ausrichtung der Psychosynthese. Diese ist nicht nur wie der Name vermuten lässt ausschliesslich auf die Psyche ausgerichtet, sondern bezieht die gesamten Bereich menschlicher Existenz mit ein. Die Entwicklung des Menschen wird in seiner Gesamtheit betrachtet und diese umfasst die Ebene des Körpers, der Emotionen, des Intellekts genauso wie die psychische und spirituelle Entwicklung.

Psychagogik - Lehre mich, mich selbst zu sein, mich mit meiner innersten Quelle zu verbinden und meine eigene Kraft, meinen eigenen Rhythmus, und meine eigenen Lösungen und Weisheiten zu finden.

Dies ist das Prinzip der Psychosynthese. Aus diesem Bewusstsein heraus handeln und begleiten Psychosynthese-BeraterInnen und –therapeutInnen, lehren Psychosynthese-PädagogInnen und schaffen Psychosynthese-Coach's und OrganisationsberaterInnen.

¹ Psychagogik ist auch eine Bezeichnung für eine Vielzahl von pädagogisch -therapeutischen Verfahren. (Beratungsgespräche, Gruppengespräche, Entspannungsübungen, Atemgymnastik, Logotherapie, autogenes Training, Meditationen). (Duden)

²(c) Dudenverlag.

³(c) Dudenverlag.

Psychosynthese bezieht immer die bisher gemachten Lebenserfahrungen der beteiligten Menschen mit ein und entwickelt daraus konkrete Lösungsvorschläge. Psychosynthese bemüht sich um einen konstruktiven Blickwinkel, in dem alle gemachten Erfahrungen (positiv oder negativ) einen wertvollen Beitrag liefern zur weiteren Entwicklung.

Psychosynthese orientiert sich an den Möglichkeiten und Potentialen, fördert durch die Entwicklung und Stärkung des eigenen Willens gesetzte Ziele zu klären und möglichst effektiv, d.h. mit geringstem Energieaufwand zu erreichen.

Psychosynthese arbeitet visionär, d.h. sie verhilft den Einzelnen, der Gruppe und der Organisation, sich ihrer Visionen bewusst zu sein oder sich dessen wieder bewusst zu werden und hilft in deren konkreten Umsetzung und Verwirklichung.

Dazu bedient sie sich einer Vielzahl von Methoden und Techniken, angefangen vom Gespräch und der Analyse der Situation, über die Arbeit der Imagination, dem Visualisieren, und dem Einbezug der Körpersprache usw. bis zur Meditation. Psychosynthese hat zum Ziel die Menschen in ihrer Wahrnehmung und ihrem Selbstvertrauen zu stärken und für das Wesentliche im inneren und äusseren Prozess zu schärfen, damit es in konkretes Handeln umgesetzt und sichtbar wird.

Dieser Artikel hatte zum Ziel, Ihnen einen kurzen Einblick in das Wesen der Psychosynthese zu geben.

Weitere Anregungen und Fragen richten Sie bitte an:

aeon, Gerhard Schobel, Dornacherstrasse 101, CH-4053 Basel

T. (+41) 061-262 32 Email: gschobel@aeon.ch www.aeon.ch