

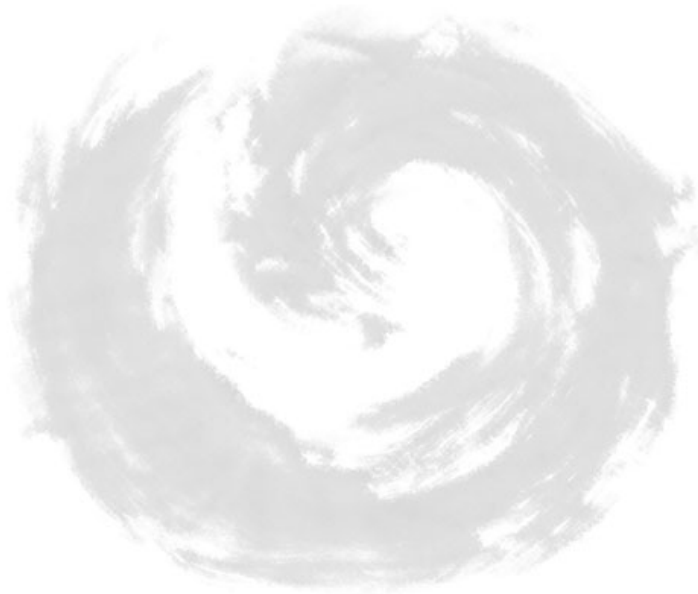
PSYCHOSYNTHESE-AKADEMIE Bd. 2

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

PRAXISBUCH

SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE

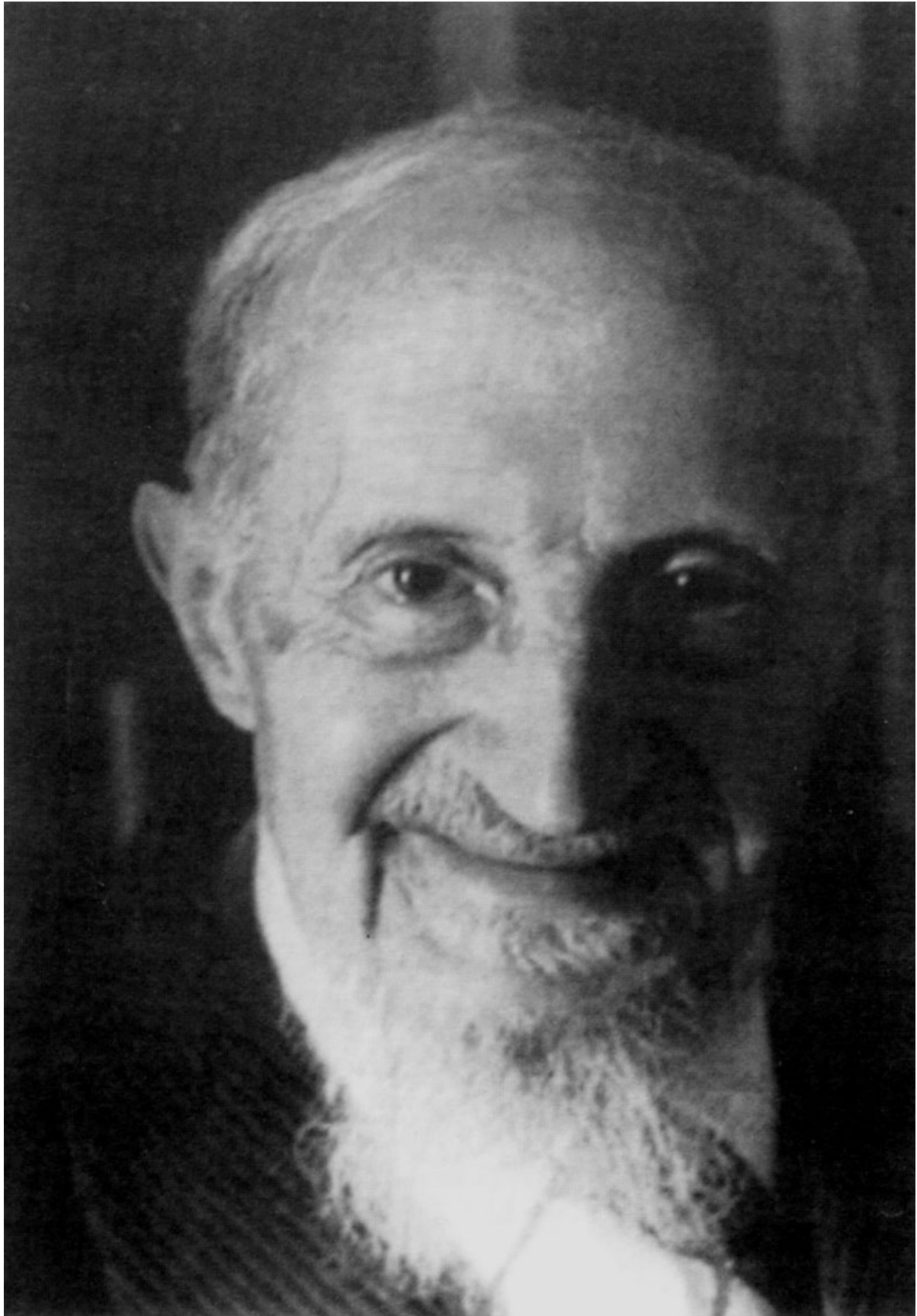
I. DISIDENTIFIKATION



Palare e scrivere agli altri con più fuoco. Scuoterli, «animarli», suscitarli, infiammarli per le glorie delle realizzazioni spirituali e per la santità e l'urgenza del servizio salvatore.

Lasst uns zu den anderen mit mehr Feuer sprechen und schreiben. Sie erschüttern, beseelen, entflammen für das Leuchten des spirituellen Seins und für die Heiligkeit und Dringlichkeit des heilenden Dienstes.

Roberto Assagioli



Roberto Assagioli (1888-1974)

Foto: R. Assagioli, Handbuch der Psychosynthese, Rümlang 2004. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Nawo-Verlags

PSYCHOSYNTHESE-AKADEMIE BD. 2

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

PRAXISBUCH

**SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE**

I. DISIDENTIFIKATION



www.tredition.de

© 2015 Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

Layout: Georg Henkel
Umschlagmotiv: Petra Karl

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
ISBN 978-3-7323-3183-3 (Paperback)
ISBN 978-3-7323-3184-0 (Hardcover)
ISBN 978-3-7323-3185-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Was Sie erwartet

GRUNDLAGEN



I. Therapeut und Klient

Der kompetente Therapeut ...
... schafft einen Bewusstseins-Raum
... setzt weise Heilungsimpulse
... eröffnet einen neuen Blick auf die ›Krise‹

II. Identifikation und Dis-Identifikation

1. Identifikation

Aspekte der frühkindlichen Entwicklung
Identifikation als neurologischer Automatismus
Identifikation als psychologisches Bedürfnis

2. Dis-Identifikation

Heilsamer Perspektivwechsel
Beobachter sein
Leben heißt Bewegung
Quellen der Heilung erschließen
Biographische Potentiale
Transpersonale Anbindung

III. (Keine) Lust auf Gefühle?

Was sind Gefühle?
Die Angst vor Gefühlen
Gewahrsein
Freiheit der Gefühle
Jenseits der Bewertungen

IV. Ich habe eine Geschichte ...

Warum wir Geschichten erzählen
Geschichten über uns
Geschichten über andere
Gefangen in den Geschichten
Den Irrgarten der Geschichten verlassen
Über den Geschichten sein

V. Heilsames Lachen

Psychosynthetischer Humor?
Heilsames Lachen

PRAXIS



Allgemeine Hinweise

Wissen und Intuition

Setting
Imagination
Grundstruktur
Wiederkehrende Elemente
Übungen unterbrechen

I. Stille und Gewährsein

Eingangsstille
Ich-Bin-Übung

II. Zum Inneren Beobachter werden

Der dritte Stuhl
Disidentifikationsübung nach Roberto Assagioli

III. Disidentifikation von Geschichten

Das Leben neu erfinden
Lebensgeschichten neu erzählen
Eidetische Bilder
Im Fadenkreuz der Geschichten

IV. Anbindung vertiefen

Der Lichte Raum
Was mich wirklich trägt
Stille-Übung
Acht-Koffer-Übung

V. Disidentifikation durch Humor

»Das sind alles meine Mitarbeiter!«
»Schreibe deinen Namen und ...«

Ausblick

Neugierig geworden?

Danksagung

Die Autoren

EINLEITUNG

Was Sie erwartet

Mit diesem Lese- und Arbeitsbuch zur Disidentifikation eröffnen wir die Serie der Praxisbände für die **Systematisch-Integrative Psychosynthese (SIPS)**. Damit ergänzen wir den im Einführungsband **PSYCHOSYNTHESE – SYSTEMATISCH-INTEGRATIV!** dargelegten begrifflichen und methodischen Leitfaden durch eine kommentierte Darstellung ausgewählter Techniken, Methoden und Übungen.

Die positive Resonanz auf den Einführungsband hat uns sehr ermutigt, SIPS auf diese Weise für professionelle Anwender wie auch für interessierte Laien genauer zu erschließen. So haben wir uns erneut in das kreative Abenteuer gestürzt, unsere unterschiedlichen Beiträge zu einem vollständigen Buch zu verweben und dabei zugleich die Originalität der Schreibenden zur Geltung zu bringen. Die einzelnen Bände bauen gewissermaßen spiralförmig aufeinander auf. Obwohl darum in jedem Praxisbuch viele Themen des Einführungsbandes unter einer neuen Perspektive wieder aufgegriffen und weiter entfaltet werden, ist eine genaue Kenntnis des ersten Bandes für ein tiefergehendes Verständnis sehr hilfreich.

Die Kunst der Disidentifikation ist die Voraussetzung für alle weiteren Schritte in der Systematisch-Integrativen-Psychosynthese, sowohl was

die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten wie auch die Innere-Kind-Arbeit und schließlich die Beschäftigung mit dem SELBST und dem HÖHEREN SELBST angeht. Unser Ziel ist es, die ausgewählten Verfahren in ihrem potentiellen therapeutischen oder beratenden Kontext so darzustellen, dass sie in ihrer Struktur und in ihrer Tiefe (ihrem ›Geist‹) verständlich werden. Zugleich möchten wir bei den Lesenden mit dem vorliegenden Band ein Fundament für die Themen und Techniken der nachfolgenden Bände legen.

Im Vorfeld galt es, das richtige Verhältnis von Ausführlichkeit und Transparenz zu finden – ein ebenso spannender wie diskussionsintensiver Prozess. Eine zu schematische Darstellung birgt immer die Gefahr, dass sie im Sinne von »So – und nicht anders!« interpretiert wird. Dies würde jedoch dem Geist der Psychosynthese ebenso wenig gerecht wie der Dynamik des psychosynthetischen Prozesses und der lebendigen Beziehungen zwischen Patient und Therapierendem.

Denn dies sei gleich zu Beginn betont: Die Psychosynthese ist nicht einfach nur eine Technik, bei der es genügt, eine bestimmte Methode in einer bestimmten Form anzuwenden. Das ist lediglich die handwerkliche Seite. Diese wird erst lebendig und wirksam durch die gelebte psychosynthetische Haltung des Beratenden bzw. Therapierenden: durch sein offenes Bewusstsein, durch seine wachsame Präsenz bei der Arbeit mit dem Klienten. Dadurch weckt er dessen eigenes Selbstheilungs- und Bewusstseinspotential!

Wir verstehen unsere Ausarbeitungen daher im Sinne von »**So – oder anders!**« Die Darstellungen sind gleichsam Kondensate, in denen sich die Arbeit mit zahllosen Klienten niedergeschlagen hat.

Darum »So!« – weil sich dieses oder jenes Vorgehen in der langjährigen Ausbildungs-, Beratungs- und Therapiepraxis bestens bewährt hat. Und darum auch »Oder anders!« – weil die Theorie durch den jeweiligen Berater oder Therapeuten hindurchgegangen und zu dessen eigener Praxis geworden sein muss. Und weil jeder Patient

oder Klient mit seiner Geschichte ein Original ist, das einer entsprechend originellen psychosynthetischen Arbeit bedarf.

Eine starre Systematik, gleichsam eine Psychosynthese-Rezeptur, würde der grundsätzlichen Offenheit, die für authentisches psychosynthetisches Arbeiten wesentlich ist, nicht gerecht. Wir begreifen die Arbeit an der Systematisch-Integrativen Psychosynthese als einen offenen Prozess stetiger Entwicklung und Entdeckung mit der großen Chance, die über die Jahre gewachsene Praxis zu reflektieren. Die eingeführten Begrifflichkeiten – z. B. den ›Inneren Beobachter‹ – möchten wir in diesem Sinne als Wegweiser verstanden wissen, die in erster Linie eine praktische Aufgabe haben: Sie sollen Therapierenden wie Klienten das Verständnis und die Anwendung der Systematisch-Integrativen Psychosynthese erleichtern.

Ebenfalls aus praktischen Erwägungen haben wir uns bei den Praxisbänden für ein großzügiges Format und ein Layout entschieden, das mit seinen vielen ›Freiräumen‹ den Benutzern bei der Erschließung hoffentlich entgegenkommt. Zugleich haben wir durch zahlreiche Zwischenüberschriften und **Hervorhebungen** einen ›roten Faden‹ in den Text eingewoben, der die schnelle Orientierung erleichtern soll.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Dem SIPS-Praxisteil mit den eigentlichen Übungen und Methoden haben wir grundsätzliche Überlegungen vorangestellt: zu den Kompetenzen des Therapeuten, zum Verhältnis von Identifikation und Disidentifikation oder zur Etablierung des ›Inneren Beobachters‹ usw. Entsprechend aufbereitete und anonymisierte Beispiele aus der Praxis dienen der Illustration. Geeignete Methoden und Übungen im Praxisteil sind durch ein Pfeil-Symbol ausgewiesen, z. B. ⇒ EIDETISCHE BILDER.

Im Praxisteil werden die Übungen durch Kommentare erläutert und in den therapeutischen Prozess eingeordnet. Außerdem gibt es immer wieder Hinweise auf sensible Punkte bei der Durchführung – gewissermaßen häufig auftretende Sonderfälle. Wie das Leben insgesamt, so besteht auch die Psychosynthese aus geregelten Ausnahmen.

Wir wünschen uns sehr, dass dieser erste Koffer mit psychosynthetischen Werkzeugen für alle Leser eine wirkliche Hilfe für ein erfolgreiches systematisch-integratives Arbeiten ist!

Ursel Neef – Georg Henkel – Sven Kerkhoff



GRUNDLAGEN

BEGEGNUNG

I. Therapeut und Klient

In der Psychosynthese ist – wie bei jeder anderen psychologischen Schule auch – das Verhältnis von Therapeut und Klient die Grundlage für eine gute und heilsame Arbeit. Beide Seiten haben ihren Anteil an einem gelungenen Psychosyntheseprozess. Damit erfolgreich an einem Lebensproblem des Klienten gearbeitet werden kann, müssen beim Therapeuten wie auch beim Klienten bestimmte Kompetenzen vorhanden sein.

DER KOMPETENTE THERAPEUT ...

Darum möchten wir zu Beginn einige grundlegende Überlegungen anstellen: Welche Voraussetzungen müssen auf der Seite des Therapeuten erfüllt sein und was muss im Klienten selbst geschehen, damit dieser, vielleicht sogar unter äußerlich unveränderten Lebensbedingungen, einen anderen Umgang mit sich und seinem Alltag finden kann? Wir gehen davon aus, dass sein psychisches Leiden beeindruckend ist, denn sonst würde er nicht den oft mühseligen und eventuell auch kostspieligen Weg einer Therapie wählen.

Zunächst braucht dieser Mensch einen guten Therapeuten oder eine gute Therapeutin¹, die wir mit folgenden Qualitäten ausstatten wollen: Er oder sie hat

- **Zeit**, die nur für diesen Klienten reserviert ist;
- **Einfühlungsvermögen** (Empathie), um das ›Drama‹ des Klienten nachzuvollziehen;
- **Sicherheit** im Umgang mit den professionellen Werkzeugen;
- eine **innere Haltung** voll Liebe, Weisheit, Authentizität (Kongruenz) sowie einen gesunden Humor und
- einen unabdingbaren Glauben an die heilsamen **Wandlungskräfte des Klienten**.

Es dürfte leicht sein, sich auf diese Anforderungen zu einigen. Im Praxisalltag müssen sie jedoch immer wieder auf ihre konkrete Umsetzung hin überprüft werden.

Nehmen wir nur einmal das Einfühlungsvermögen des Therapeuten: Hier stoßen wir, auch bei gutem Willen, manchmal auf Verständnisschwierigkeiten, die z. B. in der unterschiedlichen Sozialisation bzw. Mentalität von Therapeut und Klient begründet sind. So ist eine ostdeutsche Familiengeschichte in der Zeit der DDR nicht mit der westdeutschen Erfahrung zu vergleichen und es braucht auf der Seite des Therapierenden einiges an historischem Wissen, um die emotionale Erlebniswelt und Bewertungsmuster eines in der DDR aufgewachsenen Kindes nachvollziehen zu können.

Einige Beispiele aus unserer psychotherapeutischen Arbeit mit ehemaligen DDR-Bürgern mögen dies illustrieren: Eine Klientin mit einer Kindheit in der jungen DDR war unter der Woche von Montag bis Freitag in einem Kinderheim untergebracht, in das sie ihre Eltern

offiziell abgeben mussten. Die Erwachsenen konnten sich dieser Regelung nicht widersetzen, da sonst erhebliche Sanktionen drohten. Ein furchtbarer Trennungsschmerz begleitete alle Familienmitglieder jede Woche von neuem.

Zu DDR-Zeiten war allgemeiner Arbeitsbeginn um 7.00 Uhr morgens. Bis dahin mussten Kinder der Kinderbetreuung zugeführt worden sein. Im ländlichen Bereich konnte das bedeuten, dass ein dreijähriges Kind um 6.30 Uhr an der Bus-Sammelstelle abgesetzt wurde, damit die Eltern pünktlich am eigenen Arbeitsplatz erscheinen konnten. Es drohten sonst disziplinierende Maßnahmen durch das Kollektiv.

Eine andere ehemalige DDR-Bürgerin brauchte lange, um sich für die Bedürfnisse ihres alleingelassenen, körperlich kranken Inneren Kindes zu sensibilisieren. In ihrer Kindheit wollte sie ihrer (selbstverständlich werktätigen) »Mutti« nicht zur Last fallen und blieb als Siebenjährige mit einer fiebrigen Erkrankung klaglos allein zu Hause im Bett. Mittags machte sie sich artig das auf dem Herd bereitstehende Süppchen warm. Zu DDR-Zeiten sorgte das brave Kind für die Eltern! Und viele Eltern, von denen diese Umkehrung der Umsorgung zum Aufbau des Sozialismus eingefordert wurde, leiden bis heute an ihrer damaligen unreifen Fähigkeit das Kind zu beschützen: »Das war eben damals so!«

Kann der Therapeut in der individuellen therapeutischen Begegnung eine der oben angeführten Voraussetzungen nicht ausreichend realisieren, darf er den Klienten nicht annehmen! Zum Schutz seiner professionellen Reputation wie auch zur Schonung seiner psychischen Ressourcen und schließlich im Interesse des Klienten sollte der Therapeut diesen in eine passendere psychische Betreuung verweisen. Denn in der Klarheit und Integrität, mit der der Therapierende seine Qualitäten lebt, ist er zugleich immer ein Modell für die Selbstpflege des Klienten. **Diese Befähigung zur Selbstpflege ist in der Psychosynthese von elementarer Bedeutung im therapeutischen Prozess.**

Ungünstige Rahmenbedingungen können beispielsweise durch den Zeitdruck entstehen, der sich bei der Arbeit mit einer großen Zahl von Klienten einstellen kann. Der Therapierende kann mit seinen Klienten nur wirklich mitschwingen, wenn ihm zwischen den einzelnen psychotherapeutischen Sitzungen am Tag ausreichend Zeit zur persönlichen Reorganisation bleibt und nicht zu viele Behandlungen hintereinander durchgeführt werden. Jeder Therapierende wird sich mit der Frage auseinandersetzen müssen, wie er sich den notwendigen Raum für die eigene Anbindung und seelische Reorganisation schafft und einteilt. Davon hängt die Zahl der Klienten ab, die er verantwortungsvoll an einem Tag betreuen kann. Die Erfahrung zeigt, dass drei bis maximal fünf Klienten ein gutes Maß darstellen.

... SCHAFFT EINEN BEWUSSTSEINS-RAUM

Roberto Assagioli muss die guten Qualitäten des Therapeuten ohne Worte ausgestrahlt haben. So erzählen seine persönlichen Schüler, dass schon die stille Begegnung mit ihm als Person wichtige Bewegungsimpulse in der Psyche des Klienten angeregt hat.² Diese Schilderungen müssen heute sicherlich auch im historischen Kontext des damaligen Verhältnisses zwischen Arzt und Patienten gesehen werden. Wir befinden uns zeitlich in der ersten Hälfte des 20. Jahrhundert in Italien. Assagioli lud die Menschen in seinem Haus zu einer Begegnung ein, die sowohl vom Inhalt als auch von der Atmosphäre her ziemlich einmalig war. Er war mit seiner Person eine wohl- tuende ›Irritation‹ in der damaligen Zeit, die stark durch paternalistische Autoritätsstrukturen und konservative bzw. ideologische politische und religiöse Vorstellungen geprägt war. Er öffnete für die Entwicklungsmöglichkeiten des Bewusstseins seiner Zeitgenossen viele Türen, die diese selbst noch gar nicht erahnten, geschweige denn ohne Anleitung und Ermunterung durchschreiten konnten.