

Psychosynthese



Die Psychosynthese versucht den Menschen in seiner Ganzheit zu begreifen. Sie geht davon aus, dass der Mensch im innersten Kern frei und ganz ist und darin auch das volle Potenzial angelegt ist. Um unsere Sensibilität und Verletzlichkeit zu schützen, lernten wir uns als Kinder unserem Umfeld anzupassen. Damals waren wir abhängig von der Zuneigung und der Beurteilung unserer Eltern oder sonstiger Erwachsener. Durch sie wurden unsere Normen und Werte, unsere Art zu denken und unsere inneren Glaubenssätze geprägt. Dabei wurde möglicherweise unser wahrer innerster Kern, in dem unser Potenzial angelegt ist, vergessen, verdrängt, verschüttet oder verzerrt entwickelt. Im Verlaufe des Lebens (häufig ausgelöst durch eine Krise) ist aber eine innere Kraft, eine innere Weisheit am Werk, genau dieses Potenzial, das bisher nicht frei gelebt werden konnte, zur vollen Entfaltung zu bringen.

Die Psychosynthese unterstützt diesen Selbstfindungs- und inneren Wachstumsprozess auf wirksame und kreative Art und Weise. Dabei können wir aktuelle Konflikte als Wachstumschancen erkennen und nutzbringend in die Prozessarbeit einbeziehen. Die Psychosynthese ist ein Modell, das hilft, sich selber mit der Vielfalt verschiedenster psychologischer Funktionen (Denken, Fühlen, Körperempfindungen, Intuition etc.) sowie auch unterschiedlichster Persönlichkeitsanteile (KritikerIn, PerfektionistIn, AntreiberIn, verletzte, bedürftige, emotionale Teile etc.) auseinanderzusetzen. Häufig stehen Verstandesteile und emotionale Teile im Konflikt zueinander. Indem wir aus unserer Mitte heraus wahrnehmen lernen, was diese verschiedenen Teile brauchen und wie sie uns dienen, können wir aus unserem innersten Zentrum heraus liebevoll entscheiden und somit beide Seiten berücksichtigen. Dadurch bringen wir uns wieder selber in unsere Mitte, in unsere Kraft, in ein harmonisches Gleichgewicht und kommen innerlich zur Ruhe.

Die Psychosynthese ist ein Modell, das vom italienischen Psychiater Roberto Assagioli 1910 begründet wurde. Dabei werden Erkenntnisse und Methoden aus der westlichen Psychologie mit östlichen Ansätzen, Pragmatismus und Mystizismus vereinigt.

Wer bereit ist, sich auf die kreativen Arbeitsmethoden der Psychosynthese (Symbol- und Traumarbeit, Fantasiereisen, Meditation, freies Malen, Rollenspiele, Gestalttechniken, Körperwahrnehmung, Teilpersönlichkeitsarbeit, Schulung des Willens) einzulassen, wird sich auf eine spannende und spirituelle Entdeckungsreise zu seiner inneren Weisheit und zu seinem Potenzial aufmachen.

Bildquelle: Gesundheits-Nachrichten Nov. 1996