

Praxisbuch Systematisch-Integrative Psychosynthese: I. Disidentifikation

Bearbeitet von
Ursel Neef, Georg Henkel, Sven Kerkhoff

1. Auflage 2015. Buch. 176 S. Hardcover
ISBN 978 3 7323 3184 0
Format (B x L): 21 x 29 cm
Gewicht: 793 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

PSYCHOSYNTHESE-AKADEMIE BD. 2

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

PRAXISBUCH

SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE

I. DISIDENTIFIKATION

© 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)

Printed in Germany

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 11

GRUNDLAGEN 15

I. Therapeut und Klient 17

Der kompetente Therapeut ... 17

... schafft einen Bewusstseins-Raum 19

... setzt weise Heilungsimpulse 21

... eröffnet einen neuen Blick auf die ›Krise‹ 23

II. Identifikation und Dis-Identifikation 29

1. Identifikation 29

Aspekte der frühkindlichen Entwicklung 30

Identifikation als neurologischer Automatismus	34
Identifikation als psychologisches Bedürfnis	37
2. Dis-Identifikation	42
Heilsamer Perspektivwechsel	42
Beobachter sein	44
Leben heißt Bewegung	49
Quellen der Heilung erschließen	52
Biographische Potentiale	54
Transpersonale Anbindung	55
III. (Keine) Lust auf Gefühle?	63
Was sind Gefühle?	64
Die Angst vor Gefühlen	66
Gewahrsein	67
Freiheit der Gefühle	69
Jenseits der Bewertungen	70
IV. Ich habe eine Geschichte ...	75
Warum wir Geschichten erzählen	76
Geschichten über uns	78
Geschichten über andere	80
Gefangen in den Geschichten	80
Den Irrgarten der Geschichten verlassen	83
Über den Geschichten sein	84
V. Heilsames Lachen	87
Psychosynthetischer Humor?	87
Heilsames Lachen	90
PRAXIS	97
<hr/>	
Allgemeine Hinweise	99
Wissen und Intuition	99
Setting	100
Imagination	101
Grundstruktur	101
Wiederkehrende Elemente	102
Übungen unterbrechen	102
I. Stille und Gewährsein	103
Eingangsstille	103
Ich-Bin-Übung	104

II. Zum Inneren Beobachter werden	107
Der dritte Stuhl	107
Disidentifikationsübung nach Roberto Assagioli	116
III. Disidentifikation von Geschichten	125
Das Leben neu erfinden	126
Lebensgeschichten neu erzählen	127
Eidetische Bilder	131
Im Fadenkreuz der Geschichten	138
IV. Anbindung vertiefen	145
Der Lichte Raum	148
Was mich wirklich trägt	150
Stille-Übung	152
Acht-Koffer-Übung	153
V. Disidentifikation durch Humor	159
»Das sind alles meine Mitarbeiter!«	159
»Schreibe deinen Namen und ...«	162
Ausblick	165
Neugierig geworden?	167
Danksagung	169
Die Autoren	171

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-Psychothese, sowohl was die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten wie auch die Innere-Kind-Arbeit und schließlich die Beschäftigung mit dem SELBST und dem HÖHERN 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 Psychothese 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 Psychothese 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 Psychothese-Rezeptur, würde der grundsätzlichen Offenheit, die für authentisches psychosynthetisches Arbeiten wesentlich ist, nicht gerecht. Wir begreifen die Arbeit an der Systematisch-Integrativen Psychothese 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 Psychothese 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.

DIS-

IDENTIFIKATION

II. Identifikation und Dis-Identifikation

*Wir werden beherrscht von allem,
womit sich unser Selbst identifiziert.
Wir können alles beherrschen und kontrollieren,
von dem wir uns disidentifizieren.*

Roberto Assagioli

1. Identifikation

Was ist eine Identifikation und wofür brauchen wir sie eigentlich? Nichts im Seelischen ist ohne Bedeutung, alles dort hat eine Funktion. So gilt es zunächst der Frage nachzugehen, warum sich der Mensch überhaupt mit etwas identifiziert bzw. bestimmte Identifikationen ›wählt‹.

Bei der Beantwortung dieser Frage werden wir eine doppelte Perspektive verfolgen: eine neurologische und eine psychologische. Wäh-

rend bei unseren Identifikationen der neurologische Mechanismus gleichsam verborgen im Hintergrund arbeitet, äußert sich das psychologische Bedürfnis nach Identifikationen im Vordergrund in unserem Denken, Fühlen und Handeln. Beide Dimensionen der Identifikation sind eng aufeinander bezogen. Das lässt sich anhand einiger grundlegender Phasen der frühkindlichen Entwicklung leicht nachvollziehen.

ASPEKTE DER FRÜHKINDLICHEN ENTWICKLUNG

Im Folgenden werden wir uns überblicksartig mit der frühkindlichen Entwicklung und Wahrnehmung der Wirklichkeit beschäftigen, denn hier werden wesentliche Grundlagen für unsere späteren Identifikationen gelegt. Unser Ziel ist es allerdings nicht, den jüngsten Forschungsstand der frühkindlichen Entwicklungspsychologie umfassend zu referieren.¹ Vielmehr möchten wir ausgewählte Momente aus dem Entwicklungsprozess beschreiben und darstellen, wie das Kind mit verschiedenen Erfahrungen umgeht.

Wenn ein Kind geboren wird, ist sein Wahrnehmungssystem noch ganz offen im Sinne von: ohne Struktur. Es empfindet sein Umfeld nicht so, wie wir Erwachsenen es tun. Nehmen wir z. B. den Raum, in dem wir uns gerade aufhalten. Wir können unterscheiden: der Raum – und ich! Ich bin im Raum! Ich bin aber nicht der Raum. Das Kleinkind erlebt den Raum in seiner Wahrnehmung hingegen als Teil seiner selbst. Konsequenter ausgedrückt: Das Kind ist der Raum – der Raum ist das Kind! Man spricht von einem ozeanischen Welt-Erleben. Wie ein Tropfen sich in der Weite des Ozeans verliert, so verschmilzt das Kind in der Offenheit seiner Wahrnehmung mit den vielfältigen Eindrücken. Da ist noch kein ›Ich‹, das sich getrennt von der Welt erleben würde. Die Wahrnehmung ist gewissermaßen total. Das geht so weit, dass es in der frühesten Phase noch keine Differenzierung im Erleben der einzelnen Sinneswahrnehmungen gibt; so werden z. B. akustische Reize in den ersten Lebenswochen zugleich optisch oder haptisch erlebt und umgekehrt.²

Die auf das Kind einströmenden sinnlichen Erlebnisse und Eindrücke sind deshalb zugleich ganz in ihm, in jeder seiner Zellen. Wenn wir ein gähnendes Baby anschauen, erkennen wir, wie durchlässig es noch für seine Körperempfindungen ist und sind berührt von seinem ganzheitlichen Erleben. **Die psychische Geburt im Sinne einer Selbstwahrnehmung des Kindes als eigenständiges Wesen – als Ich – beginnt also später als dessen physische Selbstständigkeit.**

In vielen Kulturen ist es üblich, diese Empfindlichkeit des Kindes in der Symbiose zur Mutter eine gute Weile zu schützen. Engverbunden bilden beide eine Einheit und werden zunächst einige Wochen abgeschirmt und von der Gemeinschaft versorgt.³ So kann die Mutter das Kind vor zu starken Eindrücken bewahren: Die Durchlässigkeit des Babys ist zwar ein Segen, birgt aber immer auch die Gefahr, dass die Eindrücke es überfordern oder sogar ängstigen.⁴ **Das Kind muss erst**

den Ansatz eines regulierenden, strukturierenden Systems für die Verarbeitung der vielfältigen Sinnesreize und Empfindungen entwickeln. Bei der nachfolgenden Beschreibung der Entwicklung dieses Systems legen wir den ›normalen‹ (idealisierten) Verlauf einer Kindheit zugrunde.

In vielen kleinen neuro-physiologischen Schritten entwickelt das Kind in den ersten Monaten und Jahren seines Lebens ein zunächst noch instabiles, dann immer stabileres Koordinatensystem, das es ihm ermöglicht, in seiner Wahrnehmungswelt Innen und Außen zu unterscheiden. Das Ich⁵ als eine Art Koordinationsapparat zur Verarbeitung von sinnlichen Wahrnehmungen sowie zur Steuerung seelischer Energien entsteht. Mit dem Drei-Monats-Lächeln, das sogar durch den Kontakt mit einem stilisierten Gesicht (es reichen schon zwei Punkte und ein Strich) ausgelöst werden kann, nimmt das Kind Kontakt zum Außen auf und kommuniziert dann mit diesem auf seine ganz eigene gurrende und schnurrende Weise. In ihm erwacht die Wahrnehmung vom Anderen, das nach und nach als etwas von ihm Unterschiedenes erlebt wird. Wie wunderbar ist das eingerichtet: Das Kind lächelt einem anderen Menschen zu und initiiert damit eine Antwort!

Im achten Monat erkennt das Kind, dass das Außen verschiedene Gesichter tragen kann. Es spürt Vertrauen zum Bekannten, Unsicherheit gegenüber Fremden und drückt dies deutlich aus. Auch wenn das Kind immer deutlicher die äußere Welt erobern möchte (es lernt Krabbeln und Laufen), fühlt es sich nur in der jetzt zunehmend flexibleren Anbindung zur Bezugsperson sicher und belastbar. Voraussetzung für das Erkennen des Bekannten ist dabei ein zumindest vages Erinnern von visuellen Eindrücken und deren situative Rekonstruktion.

Im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren entwickelt das Kind dann ein Bewusstsein von sich selbst als Individuum. Jetzt ist es in der Lage, sich selbst in einem Spiegel zu erkennen, weil es sich mit seiner eigenen, körperlichen Gestalt identifiziert: »Guck mal, das da bin ja ich!« (Vorher hätte es dieses Spiegelbild für ein anderes Baby gehalten.) Das ist der Schritt vom ozeanisch fließenden Sein (*bin!*) über das individuelle Sein (*Ich-bin!*) zum abgegrenzten, personalen Sein: *Ich-bin-Ich!*

Man kann dieses *Ich-Bin-Ich-Bewusstsein* auch als *Ur-Identifikation* bezeichnen. Das Kind wird sich als jemand Eigenständiges bewusst. Es hört jetzt auch auf seinen Namen und identifiziert sich damit: »Ich bin ... Tom!« In einer gewissen Phase des Übergangs spricht das Kind vielleicht noch von sich in der 3. Person – »Tom hat Hunger!« ... »Susi ist müde!« –, bis die Verbindung von Name und Ich-Gefühl so eng ist, dass beides im Bewusstsein des Kindes nahezu eins wird.

Das Ich-Bewusstsein ist eine Struktur, die nach und nach unter anderem durch kulturelle Einflüsse und Erfahrungen geprägt und inhaltlich gefüllt wird. Damit gewinnt das Kind eine individuelle Perspektive, aus der es sich die Welt, die nunmehr eine Außen-Welt ist, im wahren Sinne erobert und – mitunter unter lautstarker und ausdauernder Kundgabe seines jetzt erwachten Eigen-Willens – aneignet. **Das Kind**

2. Dis-Identifikation

Im folgenden Abschnitt wenden wir uns dem ›Star‹ dieses Buches, dem ›Star‹ in der Psychosynthesearbeit und auch allen anderen bewusstseinsbildenden Schulen und Praktiken zu. Wenn Sie als Leser den Trommelwirbel für den Auftritt des Hauptdarstellers hören, wird er auch bald in ihrem Leben eine bedeutsame Rolle spielen. Wir möchten Ihnen nun einen, nein: *den* elementaren psychischen Mechanismus vorstellen, der in sich die Chance birgt, psychisches Geschehen achtsam und damit bewusst zu gestalten. Er ist Werkzeug in vielen therapeutischen und meditativen Schulen, wird aber selten so explizit in den Fokus genommen. Es ist der besondere Verdienst der Psychosynthese, den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit mit vielen verschiedenen Übungen exakt auf diese psychische Bewegung zu richten, ohne die jede weitere Erkenntnis nur die Ansammlung von psychologischem Material ist.

Diese erste und elementare psychische Bewegung nennen wir:

Dis-Identifikation

Mit der Disidentifikation steigen wir aus den unbewussten neurologischen und psychologischen Mustern aus und können vom vielfach mit Identifikationen überlagerten, ja regelrecht überfüllten Ich zum freien SELBST kommen.

Wie die Identifikation eine neurologische und psychologische Perspektive hat, so hat auch die Disidentifikation eine solche doppelte Dimension.

HEILSAMER PERSPEKTIVWECHSEL

Zum Glück sind weder das Gehirn noch unsere Persönlichkeit so starr, wie es in der Krise den Anschein hat. In der Umkehrung des Automatisierungs-Mechanismus wird eine wichtige Funktionsweise revitalisiert: **Schicken wir das durch Automatismen ›abgehärtete‹ Gehirn bzw. das mit Formen identifizierte Ich in die Stille und eine eindruckssarme Umgebung, kann es die automatisierte Gedankengänge bzw. Ich-Identifikationen nach einer guten Weile aufgeben und allmählich zu neuen Sichtweisen finden.** Das Gehirn nimmt sich wieder den Raum und die Zeit, welche es braucht, um sinnvoll zu arbeiten, statt bloß seine Automatismen zu aktivieren.¹³ Es ist also eigentlich alles ganz einfach!

Zumindest könnte es das sein. Wäre da nicht noch der Umstand, dass es sich bei unseren Gehirnleistungen und Identifikationsbedürfnissen nur um *einen* individuellen Blick auf die Realität handelt und es

keine absolute Wahrheit in dieser relativen Wahrnehmung gibt. **Es gibt keine wahre Realität, sondern nur eine individuelle Wahrnehmung von ihr. Je nach Perspektive verändert sich das, was wir als ›wirklich‹ be-nennen.** Das Verwechseln ›der Realität‹ mit ›meiner Wahrnehmung von Realität‹ ist allgemein üblich und führt immer wieder zu Konflikten über die ›wahre Wirklichkeit‹. Umgekehrt können, wenn der Unterschied verstanden wird, an die Stelle der Konflikte heilsame Kommunikationsformen treten.

Die Differenzierung von ›der Realität‹ und meiner subjektiven Vorstellung davon ist die Grundlage für jedes Beziehungsgespräch, aber auch für jede andere innere Arbeit. Das folgende Beispiel zeigt sehr schön, welche Dramatik in einem solchen Perspektivwechsel liegen kann:

Eine junge Mutter kam in die Beratung, weil ihre siebenjährige Tochter nicht in die Schule gehen mochte. Selbst wenn man sie ein gutes Stück des Weges brachte, schlich sie heimlich nach Hause und setzte sich ins untere Treppenhaus, bis sie meinte, sich bei ihrer Mutter wieder zeigen zu können. Nachfragen in der Schule hatten ergeben, dass sie dort keine Probleme hatte. Die Mutter wollte nun Tipps, wie man das Mädchen zum Schulbesuch bewegen konnte. Unsere therapeutische Haltung ist in einer solchen Situation jedoch: Liebes Kind, vielen Dank, dass du mir deine Mutter geschickt hast!

Bei der Anamnese der Mutter-Kind-Beziehung richtete sich die Aufmerksamkeit schnell auf ein besonderes Ereignis: Als das Kind zwei Jahre alt war, fiel es in einem unbeobachteten Moment durch das Geländer des ersten Stocks. Eine furchtbare Situation, die das Schlimmste befürchten ließ. Doch wie durch ein Wunder wurde das Kind nach einem kurzen Krankenhausaufenthalt wieder ganz gesund.

Die Unaufmerksamkeit bei der elterlichen Fürsorge prägte sich der Mutter hingegen nachhaltig ein. Mit der Zeit verdrängte sie das traumatisierende Ereignis und entwickelte kompensatorisch eine Überfürsorge zu diesem Kind. Als das Kind seine ersten Schritte in die Autonomie machte, konnte die Mutter es nicht loslassen, was das Mädchen unbewusst spürte und in seinem Verhalten auch so lebte: Es kehrte schnellstmöglich in die Behütung durch seine Mutter zurück. Das prägende Gedankenschema bei der Mutter war: »Ich habe versagt. Ich muss es durch Überfürsorge wieder gut machen.«

Wir beschränken uns darauf, den entscheidenden Moment im systematisch-integrativen Arbeitsprozess zu markieren. Nach mehreren Sitzungen kam es zu einer Wende in der Wahrnehmung der Ereignisse durch die Mutter: Sie rekapitulierte in ihrer Phantasie noch einmal das Geschehen im Treppenhaus. In der zentralen Szene öffneten wir einen weiteren Blickwinkel, indem wir danach fragten, ob sie bemerken würde, dass das Kind in dieser Situation irgendwie doch beschützt und behütet werde. »Ja, da ist ein Schutzengel bei meiner Tochter!« antwortete sie spontan. Tatsächlich konnte sie sich in diesem Moment für die Idee öffnen, dass ihrem Kind über den mütterlichen Schutz hinaus Glück und Sicherheit zustehen und auch widerfahren. Es war ein bewegender Moment, als sie die schwere Last der Verantwortung für das Wohl ihres Kindes, die beide Seiten überfor-

derde, auch ›energetisch‹ ablegte. Ihr Gedankenschema beim Blick auf die traumatisierende Situation änderte sich tiefgründig: »Mein Mädchen ist geschützt. Es ist ein Glückskind. Ich kann es ins Leben hinaus spazieren lassen.«

Immer wieder bestaunen wir die schnelle Regeneration von Kindern: Ohne weitere Besprechung konnte sich das Mädchen in den nachfolgenden Tagen ganz auf die Schule einlassen.

Dieses Beispiel demonstriert einen bedeutsamen Perspektivwechsel auf ein vergangenes Geschehen. Aber auch in den kleineren Dingen des Lebens sind wir oft mit einem Blick auf die Wirklichkeit unterwegs, der im Sinne einer guten Lebensbalance auch ein anderer sein könnte. Der Blick auf die Eltern, den Partner und die Partnerin, die Arbeitsplatzsituation, die Nachbarn usw. können wunderbare Übungsfelder für einen Perspektivwechsel im Sinne der Dis-Identifikation sein. Wie sagt Jack Kornfield über die Essenz der buddhistischen Lehre: **»Es ist nicht immer so!«** Und an anderer Stelle: **»Wir leben in einer Welt der Wahrnehmung, die wir mit der Wirklichkeit verwechseln.«**¹⁴

Weder sind wir ›immer so‹, noch sind unsere Wahrnehmungen unveränderlich. Und: Es kann bereits jetzt, in diesem Moment, ganz anders sein, wenn wir einen anderen Blickwinkel auf die eine oder andere Situation einnehmen!

Wie kommen wir aber aus dem Gefängnis unserer eigenen destruktiven Wahrnehmung heraus? Wie können wir es schaffen, unsere Sicht auf die Welt zu überprüfen und zu relativieren?

BEOBACHTER SEIN

Genau an diesem sensiblen Punkt führt die Psychosynthese die Methodik der Dis-Identifikation ein: **Für einen Moment verlassen wir den inneren Wahrnehmungs-Raum, in dem wir uns bislang bevorzugt aufgehalten und unsere Lebensgeschichte gespielt haben. Stattdessen nehmen wir auf einem Podium Platz, von der aus wir das Geschehen auf der Hauptbühne beobachten und eventuell sinnvoll neu arrangieren können.** Im Zustand der Disidentifikation werden wir zum Beobachter unserer eigenen psychischen Inszenierung! Endlich treten wir aus der Enge und kasteienden Logik unserer eigenen Geschichte heraus. In dieser Position verfügen wir über ungleich mehr und andere Möglichkeiten, als wir sie auf der Hauptbühne haben, wo wir in das Spiel unserer vielfältigen Identifikationen verwickelt sind.

Roberto Assagioli spricht bei der Disidentifikation zutreffend von der inneren »Erfahrung reiner Selbst-Bewusstheit, unabhängig von irgendeinem Inhalt oder einer Funktion des Ich im Sinne von ›Persönlichkeit‹«¹⁵. Im Zustand der Disidentifikation wird das Ich zu einem leeren Raum. Wir treten aus unserer sogenannten Persönlichkeit heraus und werden uns unserer SELBST bewusst. **In der Systematisch-Integrativen**

III. (Keine) Lust auf Gefühle?

*Der Mensch hat überhaupt nichts gesehen,
wenn er nichts gefühlt hat.*

Henry David Thoreau

Das bekannte Schauspiel vor der Kasse im Supermarkt: Ein kleines Kind erblickt die Schokolade und möchte unbedingt einen Riegel davon haben. Als die Mutter dies ablehnt, fängt das Kind erst an zu weinen, dann schreit es den Laden zusammen. Wenig später sieht man Mutter und Kind auf dem Parkplatz wieder – das Kind lacht vergnügt, obwohl es die Schokolade nicht bekommen hat.

Kinder sind hemmungslos und ungebremst mit ihren Gefühlen identifiziert. Daher geht für das Kind in dem Moment, in dem es ohnmächtig die Enttäuschung seines Wunsches erlebt, die Welt unter, während es diese gleich darauf im Spiel oder in der liebevollen Zuwendung wieder als vollkommen heil und in Ordnung erlebt. Als Erwachsene äußern wir in der Regel Gefühle nicht mehr gleichermaßen

ßen ungefiltert. Viele fühlen sich ihnen aber durchaus noch immer ähnlich ausgeliefert.

Die Disidentifikation von Gefühlen verheißt da eine Lösung, doch löst das Konzept auch häufig Zweifel aus: »Muss ich dann ganz auf meine Gefühle verzichten? Da bin ich ja gar nicht mehr richtig lebendig!« – Die Klienten nehmen zunächst oftmals fälschlich an, dass sie sich mittels der Disidentifikation ihre Gefühle gleichsam abtrainieren sollen. Fast noch häufiger wird diese Befürchtung von dem Partner bzw. der Partnerin geäußert: »Liebst du mich denn dann nicht mehr?«

Disidentifikation wird dabei als eine Art rationale Affektkontrolle missverstanden. Es besteht die Sorge, sich von allen lebendigen, dynamischen Gefühlsregungen verabschieden zu müssen. Dabei meinen wir doch, uns gerade und vielleicht sogar nur in diesen Regungen endlich einmal selbst zu spüren. Was wäre ich ohne mein kleines oder großes Gefühls-Drama? Wäre ich dann überhaupt noch? Wenn ich mich nicht mehr richtig aufregen darf, dann kann ich mich auch nicht mehr richtig freuen! Eine wahrhaft erschreckende Vorstellung also, nun auch noch das Gefühlsleben in einer Weise zu versachlichen, dass es in unserer nüchternen, auf reibungsloses Funktionieren angelegten Alltagswelt nicht weiter stört.

Mit einer stoischen Grundhaltung oder einer guruhaft erhabenen Attitüde hat Disidentifikation jedoch nicht das Geringste zu tun. **Vielmehr gibt die Achtsamkeit, die die Wahrnehmung der Rolle des Inneren Beobachters zwingend erfordert, überhaupt erst die Möglichkeit, Gefühle *wirklich* wahrzunehmen und in ihrer Existenz vollauf zu akzeptieren.** Im realen Erleben der meisten Menschen geschieht dies nämlich höchst selten, denn das, was wir gemeinhin als Gefühle bezeichnen, sind zumeist lediglich Gedanken über Gefühle oder gar bloße Gedankenmuster.¹

Das geht hin bis zu verqueren Sätzen wie »Ich habe das Gefühl, du betrügst mich!« – natürlich ist dies kein Gefühl, sondern ein reiner Gedanke (der wahr oder nicht wahr ist).

WAS SIND GEFÜHLE?

Obwohl die meisten für sich etwas anderes behaupten, weiß in der Regel also kaum jemand, was es überhaupt bedeutet und wie es genau ist, ein Gefühl wirklich zu fühlen.²

Exkurs: Die Unsicherheit darüber, was ein Gefühl eigentlich ist, spiegelt sich auch im aktuellen wissenschaftlichen Diskurs wider. So definiert António Damásio, ein führender Neurowissenschaftler, Gefühle schlicht als Wahrnehmungen von Körperzustandsveränderungen. Der Philosoph Wolfgang Lenzen weist ergänzend darauf hin, dass solche Zustandsveränderungen an sich durchaus auch unbewusst wahrgenommen werden könnten und somit erst die bewusste Wahr-

GESCHICHTEN

iv. Ich habe eine Geschichte ...

*In Wirklichkeit bin ich ganz anders,
nur komme ich so selten dazu!*

Ödön von Horváth

In den vorausliegenden Kapiteln haben wir grundsätzliche Überlegungen zu den Themen Identifikation und Disidentifikation sowie zur Bedeutung von Emotionen und Gefühlen im Kontext der Systematisch-Integrativen Psychosynthese angestellt. Der folgende Teil greift diese Überlegungen auf und bündelt sie zugleich unter einem neuen Gesichtspunkt. Dafür setzen wir noch einmal bei der klassischen Disidentifikations-Formel an, die Roberto Assagioli geprägt hat:

Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken.
Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.
Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht meine Wünsche.
Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.
Ich bin ein Zentrum reiner Selbst-Bewusstheit.¹

Wir möchten diese berühmte Formel um eine weitere Zeile ergänzen:

Ich habe eine Geschichte, aber ich bin nicht meine Geschichte!

WARUM WIR GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Wir lieben es, unsere zahlreichen Identifikationen in einen größeren Zusammenhang zu bringen, den wir als unsere persönliche Lebensgeschichte bezeichnen können. All unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Bewertungen und Überzeugungen haben darin ihren Platz und werden von uns so arrangiert, dass sie ein großes, stimmiges Ganzes ergeben. Wenn hier und im Folgenden von ›Geschichten‹ die Rede ist, soll damit keinesfalls bestritten werden, dass ihnen reale Ereignisse oder Gegebenheiten zu Grunde liegen. Da diese Ereignisse aber immer durch unsere Sinne und innerpsychischen Verarbeitungsprozesse wahrgenommen und mithin gefiltert wurden (s. in diesem Teil auch die Abschnitte IDENTIFIKATION ALS NEUROLOGISCHER AUTOMATISMUS sowie HEILSAMER PERSPEKTIVWECHSEL), sind sie nie ›an sich‹, sondern immer nur ›als ob‹, eben als unsere Geschichte über uns und andere greifbar. **Was die Geschichte repräsentiert, ist folglich nicht *die* wahre Wirklichkeit in ihrer Komplexität und Vieldeutigkeit, sondern unser persönliches, reduziertes und formatiertes Bild davon.**

Wir erzählen etwas so, als ob es sich genau so zugetragen hat und sind in der Regel auch vollkommen überzeugt davon, dass es so gewesen ist. Darin liegt die besondere Macht unserer Geschichten: Wir glauben sie, gerade weil sie uns selbst so klar und eindeutig erscheinen. Und wir fühlen, ja erleben unsere Geschichten intensiv, weil wir die Ereignisse mit Bewertungen und Emotionen gleichsam aufladen und dadurch für uns noch wirklicher machen. Wirklich ist, was wirkt - jeder, der bei einer Erinnerung die einstige Angst oder Freude noch einmal spürt, weiß etwas von der beschwörenden, ja magischen Macht unserer Geschichten. Jede Geschichte, auch wenn sie an sich auf neutralen Fakten beruht, bekommt durch diese psychologische Aufladung ihre ganz besondere Stimmung. Wir können uns (und auch andere) mit dieser atmosphärischen Energie regelrecht betören oder auch behexen, je nachdem.

Schauen wir uns unsere Geschichte genauer an: Da gibt es, gleichsam als Unterkapitel unserer großen Lebensgeschichte, viele **kleinere persönliche Erzählungen**, z. B. Erfolgsgeschichten, Glücksgeschichten, Liebesgeschichten, aber auch Trauer- und Schuldgeschichten, Angstgeschichten, Zukunftsgeschichten, Krankheits-, Opfer- oder Schmerzgeschichten: ›erzählte Emotionen‹ der unterschiedlichsten Art.

Es gibt darüber hinaus **überpersönliche kollektive Geschichten**, in die unsere persönlichen Geschichten eingewoben sind und von denen sie inspiriert werden (z. B. die großen, generationenübergreifenden Geschichten, aus denen Familien, Völker und Nationen ihre Identität

beziehen). Grob gesprochen lassen sich, abhängig von unseren persönlichen Bewertungen, ›gute‹ (glückliche) und ›schlechte‹ (leidvolle, problematische) Geschichten unterscheiden. (Hätten wir die Wahl, würden wir wohl ausschließlich die vermeintlich ›guten‹ wählen. Oder?)

Bei unseren Lebensgeschichten handelt sich gewissermaßen um unsere Privat-Epen und oft genug sind diese privaten Epen genauso verschlungen, wandlungsfähig und mit ›Mythen‹ oder ›Glaubensüberzeugungen‹ angereichert wie die großen literarischen Vorbilder: Sie sind fabelhaft und fabulös zugleich. Denn die einzelnen Elemente erweisen sich ebenso wie die Inhalte eines Mythos immer wieder als erstaunlich wandlungs- und anpassungsfähig. **Wie Untersuchungen² gezeigt haben, sind z. B. unsere Erinnerungen keinesfalls endgültig fixiert, sondern werden von uns unbewusst immer wieder in Details verändert oder aus einer anderen Perspektive wahrgenommen**, um mit unserem aktuellen Lebensgefühl – bzw. der Geschichte, die wir uns gerade jetzt über uns erzählen – kompatibel zu sein.

Durch Suggestionen von außen können sogar Erinnerungen über Ereignisse erzeugt werden, die es in unserem Leben nie gegeben hat. (In der Psychopathologie kennt man das Phänomen der Konfabulation, bei der u. a. objektiv falsche Erinnerungen gebildet werden, um Gedächtnislücken zu schließen. Auf gewisse Weise neigen wir alle zu solchen Konfabulationen, z. B. dann wenn wir unsere Geschichten dramatischer gestalten, als die Ereignisse tatsächlich waren, um unsere gegenwärtige Misere zu erklären: »Ich wurde als Kind *immer* benachteiligt ...« – »Ich bin *noch nie* glücklich gewesen ...« – »Ich werde *von allen* gemobbt ...« – »Etwas Schrecklicheres als das konnte mir doch *überhaupt nicht* passieren ...«)

Obwohl unsere Geschichten in der Regel von unserer Vergangenheit oder auch den davon abhängigen Zukunftserwartungen handeln, erzählen wir sie immer im Jetzt. Sie enthalten im weitesten Sinne psychisches Material in erzählter Form, in dem sich unsere Lebenssituation, so wie wir sie gerade im Augenblick erleben, spiegelt. Unter diesem Gesichtspunkt sind sie auch für die beratende oder therapeutische Arbeit in der Psychosynthese von hohem Interesse. **Der Realitätsgehalt einer Geschichte ist weniger bedeutsam als die Funktion der Geschichte, aber häufig auch weniger bedeutsam als das, was gerade *nicht* erzählt, also weggelassen oder verschwiegen wird.** Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass alle Geschichten schlicht unwahr sind; es bedeutet nur, dass ihre Wahrheit stets eine relative ist.

Unsere Lebensgeschichten übernehmen zunächst eine wichtige Funktion in unserem geistig-seelischen Haushalt: Sie bedienen unser Bedürfnis nach Kausalität. Damit helfen sie den ansonsten diffusen psycho-sozialen Raum zu strukturieren und dienen so der Angstbewältigung. Wir erkennen dies am Bedürfnis, den Dingen einen Sinn zu ge-

LACHEN

v. Heilsames Lachen

Die Weisheit ist ewiges Lächeln.

Roberto Assagioli

Der echte Humor besteht nicht so sehr im Witze machen, sondern im Hervorheben der humorvollen Aspekte, die bereits in den Tatsachen, in den Situationen enthalten sind.

Roberto Assagioli

PSYCHOSYNTHETISCHER HUMOR?

Humor und therapeutisches Arbeiten – wie geht das zusammen? Zumindest in der Psychosynthese sehr gut! Oder manchmal eben auch nicht! Zu Beginn dieses Kapitels möchten wir ein Beispiel anführen, wo das humoreske Spiel in einer Gruppensupervision richtig schief gegangen ist. Vorhang auf für die schauspielernde Supervisorin!

Ein Arbeitsteam in einem Krankenhaus hatte aufgrund seiner Größe und den zu überbrückenden Entfernungen auf der Station schwere Kommunikationsprobleme. Statt in den unbefriedigenden Rahmenbedingungen die Ursache für seine Schwierigkeiten zu erkennen, fühlte sich das Team selbst dafür verantwortlich und verwickelte sich in gegenseitige Schuldzuweisungen, Vorwürfe und Unfähigkeitsbekundungen.

Als die Ineffektivität der Arbeitsabläufe und der Krankenstand auf der Station unübersehbar wurden, fragte man eine Supervision an. Da bereits viele verletzende Worte gefallen waren, war die Stimmung im Klinikteam emotional sehr aufgeladen und der Einstieg in den Prozess entsprechend erschwert. Die Supervisorin versuchte darum zunächst, eine neue Perspektive in die verfahrenende Situation hineinzubringen. An die Stelle der tiefsitzenden Resignation sollte ein wertschätzender Blick für das treten, was unter diesen schwierigen Bedingungen doch noch gut im Team lief. Bewährt hatte sich dafür ein ›fishing for compliments‹.

Da es einen Helikopter-Landeplatz auf dem Dach gab und um eine leichte, spielerische Dynamik in den Prozess hineinzubringen, leitete die Supervisorin ihren Impuls mit folgender Erzählung ein: ›Oje, liebes Team, wir sind heute spät dran! Mein Helikopter wartet oben auf dem Dach. Ich bin heute Abend beim Bundespräsidenten eingeladen. Er ist auf der Suche nach dem besten Pflgeteam im Land und möchte von mir dazu gerne mündliche Informationen. Da gibt es demnächst eine große Preisverleihung und das beste Team wird ausgezeichnet. Ich habe ihn ein paar Stunden vertrösten können, denn ich wollte noch auf Ihrer Station vorbei kommen und mit Ihnen sprechen. Auch Sie würde ich gerne vorschlagen und brauche dazu von Ihnen noch ein paar Informationen. Bitte schreiben Sie mir jeder drei Dinge auf, warum ich Sie vorschlagen soll und dieses Team die Auszeichnung verdient hat. Hier sind die Zettel, beginnen Sie gleich jetzt!‹

Eigentlich hatten alle Beteiligten den Witz verstanden. Bis auf die stellvertretende Stationsleitung! (Wir nehmen es als Ehrung, dass sie der Psychosynthese so gute Kontakte zum Bundespräsidenten zutraute. Wir arbeiten dran!) Leider konnte die stellvertretende Leitung den witzig gemeinten Aufmacher überhaupt nicht lustig finden und fühlte sich nach einem kämpferisch-anstrengenden Arbeitstag von der Supervisorin auf den Arm genommen. Einmal verunsichert, konnte und wollte die stellvertretende Leitung nicht mehr erkennen, dass sie *ihre* Blamage jetzt auf die Supervisorin übertrug, indem sie dieser Unfähigkeit vorwarf.

Der Versuch, einen positiven Bezugspunkt zu installieren, um die Wahrnehmungsperspektive im Team um 180 Grad zu drehen, war also in einem Fall gründlich schief gegangen! Immerhin zeigte sich dabei ein Kernproblem im kollegialen Miteinander: Eine wichtige Person des Leitungsteams ging sofort ins Agieren, wenn sie ihre Integrität und Autorität bedroht sah. Offenbar gab es in solchen Situationen in ihr keine reflektierende, abwägende bzw. distanzierende innere Instanz.

Bevor wir uns den Humor und seine Verbindung zur Disidentifikation aus psychosynthetischer Sicht genauer anschauen, sei betont, dass es

SIPS KONKRET

Allgemeine Hinweise

Der bewusste und gezielte Einsatz der [...] Disidentifikation ist Grundlage der Psychosynthese.

Roberto Assagioli

WISSEN UND INTUITION

Nachdem wir im vorangehenden Text erste Einblicke in die praktisch-therapeutische Anwendung der Systematisch-Integrativen Psychosynthese gegeben haben, stellen wir im Praxisteil dieses Buches weitere Übungen, Techniken und Methoden detailliert vor. Dabei werden wir exemplarische Übungen sehr genau betrachten, ja geradezu auseinandernehmen. Das dient einem akademischen Zweck und sollte bei der konkreten therapeutischen Anwendung mit dem Klienten natürlich wieder in den Hintergrund treten. Dass die Arbeit mit der Systematisch-Integrativen Psychosynthese ein Zusammenspiel von Wissen und Intuition ist, dürfte bereits deutlich geworden sein: Einerseits wird durch ein von Anfang an präzises und strukturiertes Vorge-

hen das tragende Fundament für die einzelnen therapeutischen Schritte gelegt. Andererseits wird vieles, was in unseren Darstellungen sprachlich sehr genau gefasst wurde, erst in der konkreten therapeutischen Arbeit mit einem Klienten eine angemessene Form finden. Je nach Situation kann diese von den vorgegebenen Formulierungen abweichen.

Vergessen wir nicht, dass der Bewusstseins-Raum, den der Therapierende jenseits aller Worte und Impulse eröffnet, für die erfolgreiche Arbeit ein entscheidender Faktor ist. Die Systematisch-Integrative Psychosynthese arbeitet nicht mit ›Zauberformeln‹, die aus sich heraus wirksam sind. Wir arbeiten in der Systematisch-Integrativen Psychosynthese immer nach dem Prinzip von Assagioli: So – oder anders! Alles ist in Bewegung, alles wird nach den Anforderungen dieser individuellen Begegnung zwischen Klient und Therapeut modelliert. Assagioli plädierte für einen für jeden Klienten maßgeschneiderte, strukturierte und transparente Therapie (vgl. sein HANDBUCH DER PSYCHOSYNTHESE, S. 200f). Dennoch: **In der Ausbildung zeigt sich immer wieder, dass das genaue Verständnis der Übung und ihrer Struktur die Voraussetzung für ein freies, intuitiv-sicheres Arbeiten ist.** Wir können nur dann ›spielerisch‹ sein, wenn wir die Regeln beherrschen.

Wir beobachten immer wieder, dass wirksame, aber auch anspruchsvolle Übungen mit einer gewissen Beliebigkeit zum Einsatz kommen, ohne über die Indikationen zu reflektieren. Wo es dem interessierten Laien durchaus frei steht, damit zu experimentieren, sollte der professionelle Begleiter über eine gute psycho-pädagogische Orientierung verfügen, damit neue Bewusstseinsstrukturen nachhaltig aufgebaut werden können. Er sollte nicht nur auf einen verblüffenden Aha-Effekt setzen, der sich mit einzelnen Methoden leicht erzielen lässt.

SETTING

Zunächst gilt es, ein äußeres und ein inneres Setting zu unterscheiden. Das äußere Setting – dazu gehört u. a. die Positionierung von Therapeut bzw. Berater und Patient bzw. Klient – verändert sich je nach Übung; bei der Mehrheit der Übungen nehmen beide eine **einander zugewandte und sitzende Position** ein und sofern nicht anders angegeben ist, wird diese Positionierung im Folgenden vorausgesetzt. Besondere Rahmenbedingungen werden bei jeder Übung kurz dargelegt. **Bei den imaginativen oder meditativen Übungen schließt der Klient in der Regel die Augen** und der Therapierende wird es oft genauso halten. Wir haben uns bei den therapeutischen Impulsen für eine Du-Anrede entschieden, um die persönliche, vertrauensvolle Atmosphäre zu betonen. In der Praxis muss das jedoch immer passend zur Klienten-Beziehung gestaltet werden.

Das innere Setting betrifft die Einstimmung in die Übung wie auch die Impulse, mit denen die Imagination des Patienten aktiviert und in eine bestimmte Richtung gelenkt werden. Dabei ist der Therapeut ein Regisseur, der den Patienten bei der inneren Inszenierung unterstützt.

EIDETISCHE BILDER

*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind,
sondern wir sehen sie, wie wir sind.*

Talmud

Eidetische Bilder (vom griechischen *eidos* = Form, Aussehen) sind Gedächtnisbilder, die uns besonders detailliert und lebendig in Erinnerung sind. Wir können sie wie einen Film abrufen und dadurch erneut, fast wie mit den äußeren Sinnen erlebt, wahrnehmen. Es kann hilfreich sein, sich die Zeit zu nehmen, um genauer in diese Bilder hineinzuschauen. Denn die Bedeutung, die wir dem abgespeicherten Material geben, folgt wieder dem neurologischen Arbeitsmuster: Automatisieren.

Aus unserer Geschichte bringen wir alle nicht nur Gefühle, sondern auch Bildmaterial mit, das wir in unserem Gedächtnis gleichsam fotografisch abgespeichert haben. Besonders prägend für unsere Befindlichkeit sind dabei stets jene Speicherinhalte, die wir als mehr oder weniger verletzend erlebt haben und bei denen das Gehirn den automatisierten Schutzmechanismus eingeschaltet hat.

Für den Außenstehenden sind die überkommenen Handlungs- und Bewertungsmuster in diesem Film meist leicht zu erkennen. Für den Klienten verknüpft sich das Geschehen hingegen mit diffusen Emotionen und bleibt ihm in der wahren Bedeutung unzugänglich. Seine neurologische Reaktion führt dazu, dass die Bildebene, die Wortebene und die Bedeutungsebene differieren. Das ist für ihn sehr verunsichernd und verwirrend.

An diesen Bildern zu arbeiten und ihre unterschiedlichen Ebenen aufzudecken sowie wieder zusammen zu führen, ist daher sinnvoll, wenn der Klient stark in einer bestimmten Vorstellung verhaftet ist und in (oft chronischen) Konflikten auf der Basis festgefahrener Wahrnehmungsmuster agiert und empfindet. Er ist mit dem überalterten Lösungsmuster identifiziert.

Die entsprechende Methode, die auf Akhter Ahsen, einen Traumaexperten zurückgeht und von David Bach mit seinem Buch *GIB, WAS DU NICHT BEKOMMEN HAST* (Tübingen 2001, S. 29) erstmals in die Psychosynthese integriert wurde, dient dazu, die Potentiale des Klienten zur Konfliktlösung bzw. -bewältigung zu stärken. Bach spricht von ›Zielbildern‹. Beim wiederholten Betrachten eines gespeicherten Bildes kann sich der automatisierte Schutzreflex langsam auflösen und eine differenzierte Wahrnehmung wird möglich. So ist die Übung aufgrund ihrer wiederholten und vertiefenden Betrachtung einer Kontemplation

vergleichbar, wobei der Gegenstand dieser Kontemplation eine bestimmte Situation und ihre Wahrnehmung durch den Klienten ist.

Ziel dieser Kontemplation ist es, das eigene Erkennen zu durchschauen und eine neue, übergeordnete Perspektive zu gewinnen. Dazu ist es wichtig, dass der Klient im Laufe der Übung die eigenen Wahrnehmungsmuster und die hieraus erwachsenden Blockaden selbst sieht und zu anderen Optionen findet. Er beginnt zu begreifen, dass er eine Geschichte ›über andere‹ (und damit eigentlich über sich selbst) erzählt und sich darin gleichsam ›verirrt‹ hat; er bewegt sich auf eingefahrenen Bahnen. Bei den EIDETISCHEN BILDERN handelt sich somit um eine weitere Disidentifikationsübung, die im Verlauf der therapeutischen Arbeit besonders gut zur Bearbeitung konkreter Situationen eingesetzt werden kann, die als konfliktbeladen wahrgenommen werden (wie z. B. ein ärgerliches Gespräch mit dem großen Bruder oder wiederholter Streit mit einem Nachbarn); sie eignet sich hingegen weniger für die Arbeit an einem grundsätzlichen Lebensproblem (wie z. B. mangelnde Stärke durch die Abwesenheit des Vatervorbildes).

Die Übung kann aufgrund der notwendigen Wiederholungsschleifen irritierend wirken. Der Ablauf sollte dem Klienten daher vorab erläutert werden. **Im Laufe mehrerer Durchgänge (evtl. bis zu 10, in der Regel aber um die 4-6) verändern sich zumeist das Gefühl und in Folge dessen die Bedeutung, die der Klient mit der konkreten Szene verbindet.** So gewinnt er einen Standpunkt jenseits des Konflikts, **was ihm neue Bewertungs- und Handlungsoptionen eröffnet.**

Dem Therapierenden fällt neben der Strukturierung der Übung vor allem die Aufgabe zu, den Klienten bei der Fokussierung des Bewusstseins zu unterstützen und ihm so den notwendigen, projektionsfreien Raum zu eröffnen. Auf diese Weise kann er die innere Bewegung eigenständig vollziehen und die Lösung in sich selbst finden.

Ein Beispiel: In einer Familie mit Ingenieuren und Ärzten entwickelte sich ein junger Mann deutlich in eine andere Richtung: Ihn interessierte das Tanzen! Damit verließ er den sicheren Identifikationsrahmen des Familienclans. Dieses neue, unbekanntere Lebenskonzept verunsichert alle Angehörige. Der Tänzer bezeichnete sich selbst in Gesprächen als das ›Schwarze Schaf‹ der Familie. Für einen Außenstehenden war das nicht leicht nachzuvollziehen, denn der junge Mann war – darin treu der Familientradition folgend – sehr erfolgreich in seinem Beruf. Beim Besuch von Familienfeiern kam es mit anderen Familienmitgliedern trotzdem immer wieder zu einem kleinen verbalen Schlagabtausch, der dann noch tagelang im Klienten nachklang.

Man kennt es aus den eigenen familiären Dialogen: Ein Stichwort genügt und das innere ›Heimkino‹ beginnt automatisch mit der Vorführung seines Filmprogramms. Es ist nicht mehr notwendig, dass das Gegenüber differenziert formuliert – »Ich weiß ja schon, was er mir sagen möchte!« Geschehen, Gefühl und Deutung folgen einem vertrauten Muster. Das ist auf beiden Seiten nicht einfach zu moderieren. Oft hat auch der Sprechende keine Chance auf ein vorurteilsfreies Zuhören.

In der Reflektion mit der eidetischen Bildarbeit konnte der Klient bei sich immer mehr seine subtilen Gefühls- und Deutungsmuster erkennen und sich schließlich sogar öffnen für das durchaus vorhandene Interesse der anderen Clanmitglieder. Dabei war von Bedeutung, dass er im Gespräch mit den anderen in seiner Stärke blieb, für die er selbst verantwortlich war. Gegen Ende der Übung machte er es fast zu einem sportlichen Wettkampf: »Los! Triggert mich! Ich stehe hier in meiner Stärke!«

Zum Schluss der Sitzung haben wir eine amüsante Variante eingebaut, über die im Humor-Kapitel und im zugehörigen Praxisteil noch mehr zu erfahren ist: »Du weißt ja, lieber Patient, dass unsere Mitarbeiter überall arbeiten. Auch in deinem Familienclan! Ich bezahle deinen Bruder dafür, dass er dich so triggert. Wir geben hier alles, damit du lernst in deiner Stärke zu bleiben.«

Immer, wenn er von da an in eine solche Szene beim Familientreffen hineingeriet, dachte er mit einem Lachen daran, dass sein armer Bruder gerade nur so komisch daher reden musste, weil er die Arbeitsaufträge des Instituts für Psychosynthese in Wuppertal abarbeitete! Und schon war der Tänzer disidentifiziert und mitten drin in seiner Stärke!

Impulse	Hinweise
EINGANGSSTILLE	
1. Situationserfassung	

Bitte schildere einmal die konfliktbeladene Situation, um die es geht.

K berichtet eine Situation aus seinem Leben, die er als ungelöst bzw. unerledigt empfindet (etwa ein konflikthafte Gespräch mit einem Vorgesetzten, eine Auseinandersetzung innerhalb der Verwandtschaft, wiederholter Ärger mit einem Nachbarn). T nimmt dies durch aktives Zuhören auf.

Es sollte dabei eine konkrete Situation umrissen werden. Zwar mag diese auf ein grundsätzliches Handlungs- oder Wahrnehmungsmuster schließen lassen, es kommt aber darauf an, mit einem überschaubaren, tatsächlichen und real erlebten Szenario zu arbeiten. T sollte daher darauf achten, dass K in der Schilderung nicht zu ähnlichen Situationen »springt«.

Zwischenschritt: ICH-BIN-ÜBUNG	
--------------------------------	--

Schließe jetzt bitte deine Augen. Spüre deinen Atem und wie dieser ruhig ein- und ausströmt.

Die Entspannungs-/Konzentrationsphase kann ruhig knapp gehalten werden. Sie dient an dieser Stelle ausschließlich dazu, einen gewissen Abstand zum vorangegangenen Teil des unstrukturierten Erzählens schaffen.

2. Situation innerlich erleben	
--------------------------------	--

Nun führe dir die Szene noch einmal genau so vor Augen, wie sie sich ereignet hat. Versuche, sie noch einmal intensiv zu durchleben – nicht beobachtend, sondern ganz unmittelbar, als würde sich alles noch einmal genau so abspielen.

3. Beschreibung	
3.1 Was hast du gesehen?	

Öffne deine Augen wieder und beschreibe

Die Schilderung sollte möglichst präzise ausfallen.