

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz-online.de/service/gesundheits

Die noch unbekannte Psychosynthese ist Wellness für die Seele

Wer wünscht sich das nicht? Fröhlich und optimistisch mit sich selbst und der Welt im Reinen sein, Erfolg in der Arbeit, Spaß mit der Familie, eine erfüllte Liebesbeziehung. Die Realität sieht – wie wir wissen – meist anders aus: Wir kämpfen mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, sorgen uns um die Zukunft, die Kinder oder die alten Eltern. Innerhalb eines Jahres erkrankt in Deutschland jeder dritte Erwachsene an einer psychischen Krankheit. Seit 1993 hat sich die Zahl der Krankschreibungen

mehr als verdoppelt. Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind besonders häufig Depressionen und Angststörungen. Damit es nicht so weit kommt, bietet die in Deutschland noch wenig bekannte Psychosynthese Methoden an, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und Schwierigkeiten im Alltag besser zu bewältigen. „Wellness für die Seele“, nennt es Miriam Erraoui im tz-Gespräch. Die Diplom-Sozialwissenschaftlerin arbeitet in München als Psychosynthese-Beraterin und Coach.



Die innere Balance finden

Was macht die Psychosynthese?

Miriam Erraoui: Die Psychosynthese berücksichtigt nicht nur wie die bekanntere Psychoanalyse den biologischen Teil der Psyche, sondern auch den spirituellen Anteil: Das umfasst die Kreativität, die Inspiration, die Ideen, die Begabungen und die Talente, die jeder Mensch in sich trägt. Auch diese Bedürfnisse müssen ausgelebt werden. Werden sie unterdrückt, ist das mitunter ein Grund, warum Krankheiten und psychosomatische Probleme entstehen. Ich schätze besonders an der Psychosynthese, dass sie den inneren Reichtum, den jeder Mensch in sich hat, freilegt. Im Psychosynthese-Coaching lernt man, selbstbestimmt sein eigenes Leben zu leben.

Wer kommt zu Ihnen?

Erraoui: Ein Klient kam z.B. nach einem Burnout, den er ganz gut überwunden hatte. Aber nun steckte er in einer Beziehungskrise. Wir haben nach Möglichkeiten gesucht, wie er diese Beziehung retten kann. Dieser Patient hat also an sich gearbeitet und das hatte eine verblüffende Wirkung auf seine Partnerin: Er veränderte sich so positiv, dass er für sie wieder interessant und attraktiv wurde. Oder ich hatte eine junge Frau, die fürchtete, sie würde das Abitur nicht bestehen. Sie hatte die Scheidung ihrer Eltern nicht verarbeitet, in ihrem Leben immer viel geschluckt, so dass sie sich ständig traurig fühlte. Bei ihr ging es darum, sich Stück für Stück zu öffnen. Beim ersten Treffen hatte sie keinerlei Ausstrahlung, aber im Laufe der Zeit strahlte sie immer mehr und die Kraft kam zu ihr zurück. Über sein Inneres zu sprechen, kann sehr befreiend sein. Wer wirklich über das sprechen kann, was ihn bewegt, entspannt sich und wird innerlich frei. Manchmal geht es darum, Klarheit im Privat- oder im Berufsleben zu finden: Wie will ich leben? Was zeichnet mich aus? Wer seine wahre Identität auslebt, erschließt sich eine innere Kraftquelle. Bei anderen Klienten müssen verschiedene Lebensbereiche sortiert werden. Da geht es dann um eine komplette Neuorientierung.

Helfen Sie auch bei psychischen Erkrankungen?

Erraoui: Die Psychosynthese kann bei Depressionen und Angstzuständen helfen, aber nicht bei Psychosen, da wir mit inneren Bildern arbeiten, was Psychosen verstärken kann. Die Psychosynthese kann in verschiede-

nen Bereichen eingesetzt werden: in der Pädagogik, in der Psychotherapie, in der Medizin, beim Coaching oder der Entwicklung von Unternehmen. Wir alle sind natürlich Stress-Situationen und einer Reizüberflutung ausgesetzt. Wir werden ständig beansprucht von unserer

uns, sie machen Angst vor Entscheidungen, sie nehmen uns den Mut, neue Ziele in Angriff zu nehmen. Der Klient muss sich auf diesen Prozess einlassen. Er schließt seine Augen und geht nach innen in sein Unterbewusstsein. Das kann auch bedeuten, dass es manchmal unangenehm ist, in Kontakt mit sich zu treten. Aber wer sich traut, der wird belohnt. Er löst Blockaden und damit lösen sich Probleme. Aber manchmal ist es ein langer Prozess. Es handelt sich um eine Entwicklung, und seelisches

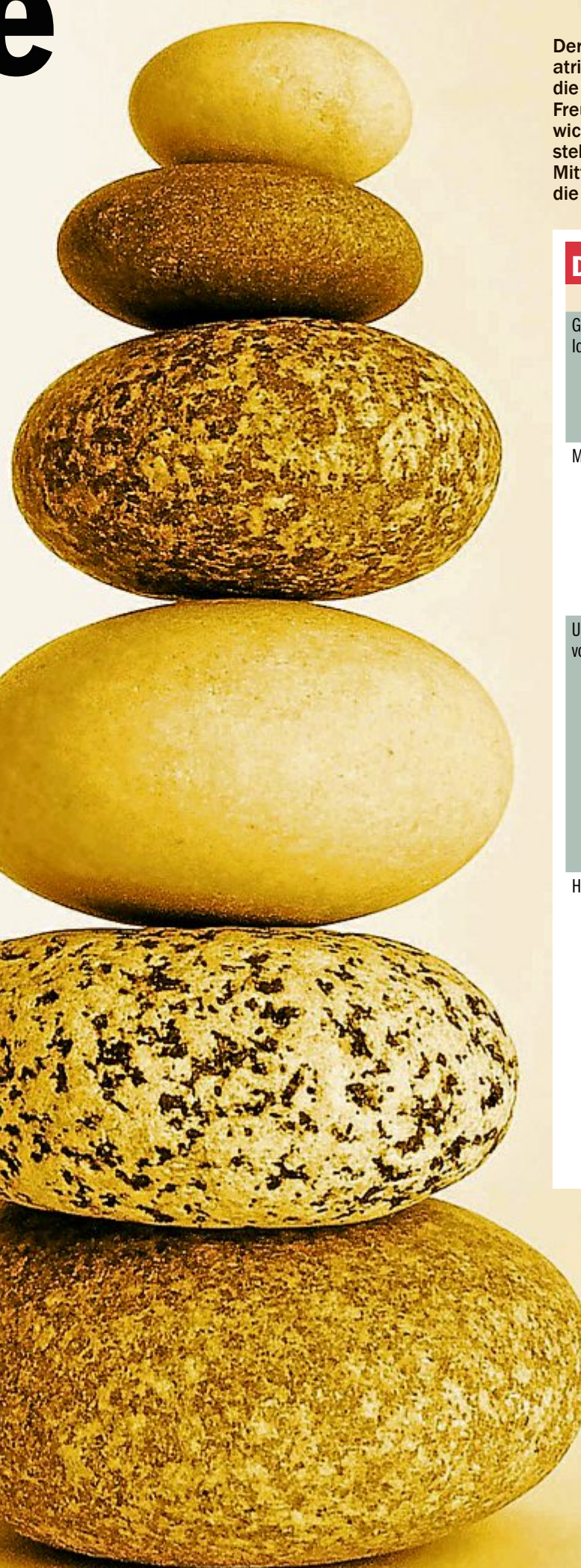
Wachstum braucht Zeit.

Nicht jedes Problem lässt sich lösen!

Erraoui: Das stimmt. Es gibt Schicksalsschläge, Schmerzen oder auch seelische Wunden, die nicht heilen. Doch mithilfe der Psychosynthese kann man eine andere innere Lebenshaltung gewinnen. Man geht mit Problemen, die nicht zu ändern sind, anders um. Da geht es dann um Akzeptanz von Dingen und Schmerzen oder von seelischen Wunden, die wir nicht heilen können. Da geht es darum, mit diesem inneren Schmerz weiterzuleben, ohne daran zu brechen.

■ Miriam Erraoui (31) ist Sozialwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Arbeit und Organisation. Sie absolvierte eine fünfjährige Coaching- und Therapieausbildung in Psychosynthese: www.miriam-erraoui.de

SUSANNE STOCKMANN



Der italienische Neurologe und Facharzt für Psychiatrie Roberto Assagioli (1888-1974) entwickelte die Psychosynthese. Er studierte mit Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, und entwickelte in seiner Doktorarbeit seine eigenen Vorstellungen, was unsere Seele gesund macht: Im Mittelpunkt stehen nicht die Schwächen, sondern die Stärken des Menschen. Ein Überblick:

Die wichtigsten Unterschiede

	Psychoanalyse	Psychosynthese
Grundlegende Idee	Der Mensch wird als triebgesteuert angesehen. Auch die Beziehungen zu anderen gelten als wichtig.	Der Mensch will sich entwickeln (spiritueller Trieb); er sucht nach einem Sinn und wird nicht fremdbestimmt.
Methode	z. B. Hypnose: Verbindung zum Unterbewusstsein wird hergestellt.	z.B. Entspannung: Verbindung zwischen Unterbewusstsein und höherem Bewusstsein (Kreativität, Sinn, Ideen, Liebe, Erfüllung)
Ursachen von Probleme	Die Ursachen von aktuellen Problemen werden in der Kindheit gesucht (tiefenpsychologisches Kausalmodell). Je weiter das traumatisierende Ereignis zurückliegt, desto tiefer geht das Problem.	Man schaut zunächst auf die Gegenwart, untersucht welche Persönlichkeitsstrukturen (Teilpersönlichkeiten) sich im Inneren des Klienten bekämpfen. Diese streitenden Teilpersönlichkeiten werden harmonisiert.
Heilung	Der Patient akzeptiert die Deutung der Vergangenheit durch den Therapeuten, empfindet sie als hilfreich und versteht seine Probleme besser. Eher problemzentriert: Der Therapeut analysiert, was seinem Klienten in der Kindheit angetan wurde.	Der Coach oder Therapeut und der Klient suchen nach Potentialen und Stärken, um das Leben im Sinne des Klienten zu gestalten. Eher lösungszentriert: Wir wissen und akzeptieren, was uns angetan wurde. Aber im Zentrum steht die Gestaltung des eigenen Lebens.

Private Investition

Während sie in Deutschland noch relativ unbekannt ist, wird die Psychosynthese in vielen Ländern intensiv praktiziert, in Italien und auch in Großbritannien wird die Behandlung von den Krankenkassen bezahlt. Die Anzahl der Sitzungen schwanken von der Art des Problems. Bei beruflichen Fragen können fünf bis zehn Sitzungen ausreichend sein. Die Klärung persönlicher Probleme braucht mehr Zeit, da sollte mit 20 Sitzungen von jeweils einer Stunde gerechnet werden. Die Preise gestaltet jeder Therapeut individuell. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen diese Art der Therapie nicht.

Job, Familie und eigene Bedürfnisse – nur wenn alles im Gleichgewicht ist, kann der Mensch glücklich sein