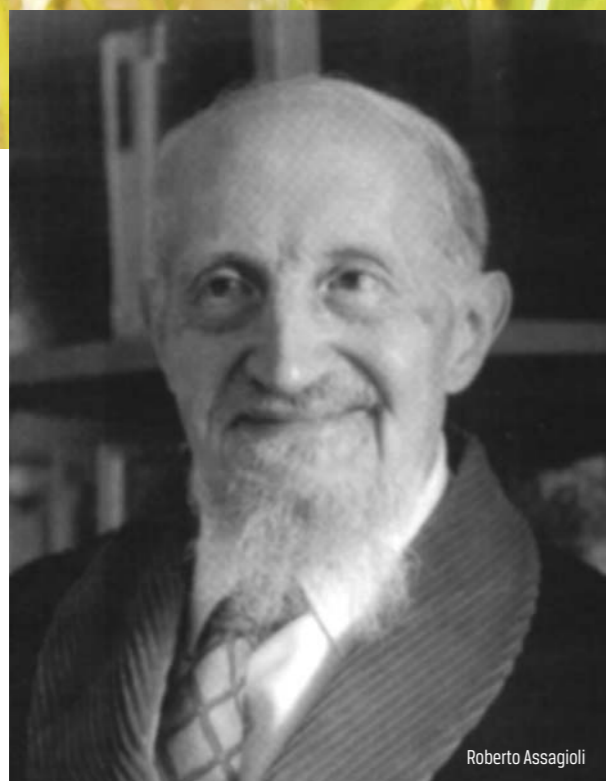


# Reif werden für ein selbstbestimmtes Leben

Ganzheitliche Entfaltung durch Psychosynthese

„Das Ziel der Psychosynthese ist es, die Energie des Selbst zu befreien.“

(Roberto Assagioli)



Nicht die Schwächen und Probleme eines Menschen stehen im Mittelpunkt der Psychosynthese – sondern die menschliche Seele mit ihren Stärken und Ressourcen. Die Psychosynthese ist ein Modell, das die Selbstverantwortung und seelische Entfaltung des Menschen fördert. Es geht dabei um Lösungen und das Bewältigen von Lebenskrisen, von Krankheiten und psychischen Belastungen. Ein Ansatz für Menschen, die ihre Persönlichkeit und Spiritualität entwickeln wollen.

## Höhere Bedürfnisse nach Entwicklung

Der italienische Arzt und Psychiater Roberto Assagioli entwickelte die Psychosynthese in den Jahren ab 1911 in Florenz. Im Unterschied zum einseitig biologistischen Triebmodell Sigmund Freuds, ging Assagioli (1888-1974) davon aus, dass der Mensch auch einen spirituellen Trieb in sich hat und dadurch gesteuert wird, sich zu entfalten.

### Roberto Assagiolis Konzept der Person (Oval-Diagramm):

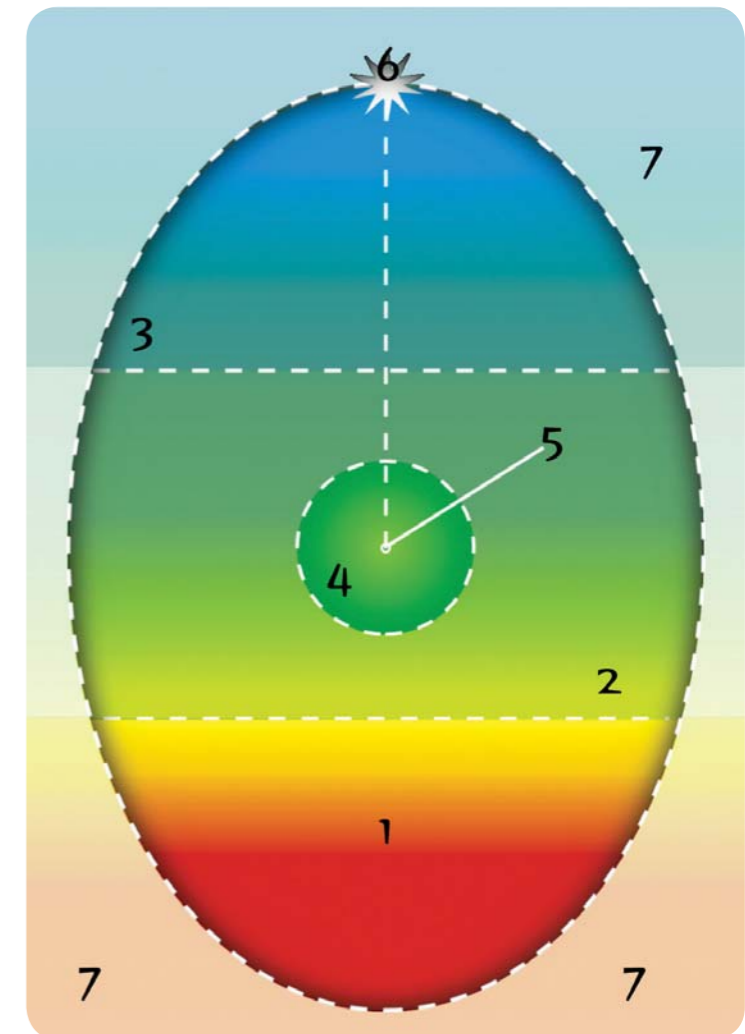
- 1 das untere Unbewusste
- 2 das mittlere Unbewusste
- 3 das höhere Unbewusste
- 4 das Bewusstseinsfeld
- 5 das „Ich“
- 6 das Höhere Selbst
- 7 das kollektive Unbewusste

Assagiolis psychologisches Konzept betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit, dabei werden sowohl die biologischen als auch die spirituellen Bedürfnisse berücksichtigt. Ähnliche Schlüsse legte später (ab 1943) auch Abraham Maslow, einer der Gründer der humanistischen Psychologie, mit seinem bekannten Konzept der Bedürfnishierarchie vor, wonach jedes Individuum neben den grundlegenden physiologischen Bedürfnissen, den Sicherheits- und sozialen Bedürfnissen auch höhere Bedürfnisse nach Lebenssinn, Selbstverwirklichung und (ab 1970) Transzendenz hat.

Anders als die meisten psychologischen Schulen verstand Assagioli, der sich im Übrigen sehr intensiv mit den spirituellen Traditionen Asiens beschäftigte und die theosophische Arkan-schule von Alice Bailey in Italien etablierte, den Menschen im Wesentlichen als Seele („Höheres Selbst“), die eine Persönlichkeit hat, quasi als Werkzeug, durch die sie in der Welt agiert und sich ausdrückt. Mit der Psychosynthese schuf Assagioli eine Methode, die den Menschen dabei unterstützt, in Verbindung mit seinem Wesenskern, seinem Höheren Selbst, zu kommen und so Zugang zu seinem innewohnenden Potential zu finden. Wie eine Hebamme hilft die Psychosynthese dem Menschen, sein echtes Sein zu gebären.

Die Psychosynthese spricht also den menschlichen Trieb nach Selbstverwirklichung und Sinnfindung an und bedient sich dazu einer breiten Methodenvielfalt, wie z. B. die die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, Traumarbeit, Assoziation, Imagination, Visualisieren, Symbolarbeit und Meditation. Kennzeichnend für die Psychosynthese ist die Arbeit mit inneren Bildern und Symbolarbeit. Die Psychosynthese hilft dabei, Blockaden im Inneren des Menschen aufzulösen, damit er mehr in sein eigenes Kraftpotential gelangen und ein selbstbestimmtes Leben führen kann.

Die Psychosynthese hat ein großes Anwendungsfeld in den Bereichen Psychotherapie, Pädagogik, Medizin, Beratung bzw. Coaching und in der Entwicklung von Unternehmen bzw. Organisationen.



## Psychosynthese ist Psychagogik

„Psychagogik“ setzt sich aus zwei Worten zusammen: Psyche und Agogik. Psyche bedeutet die Gesamtheit bewusster und unbewusster seelischer Vorgänge. Die Agogik meint das Leiten und Begleiten von Menschen zur Entfaltung. Psychagogik bedeutet also: 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.

Die Psychosynthese bezieht ganzheitlich alle Ebenen des Menschen, die intellektuelle, emotionale, spirituelle, psychische sowie die körperliche, in diese Entfaltung ein. Ein zentrales Anliegen bei der Psychosynthese ist, dass der Zugang zum Höheren Unbewussten geschult wird, dort wo all unsere Gaben, Talente, Intuition, Inspiration, sprich: die Fülle des Menschen liegen. Dadurch entsteht eine innere Verbindung zur verborgenen Schöpfungsintelligenz, die jeder Mensch in sich trägt.

## Sehnsucht nach innerem Wachstum

Es gibt eine Sehnsucht nach innerem Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung. Aufgrund unseres kapitalistischen Gesellschafts- und Wirtschaftssystems, das den Menschen dahingehend formt, seine Energien zu spezifizieren und der Industrie

Unsere Lebensqualität steigt, je mehr wir im Einklang mit unseren persönlichen Werten leben und unser wahres Ich zum Ausdruck bringen.

nutzbar zu machen, leiden viele Menschen unter einem Selbst-Verlust. Wir verdrängen Anteile unserer Seele bzw. geben sie aufgrund von seelischen Verletzungen auf, weil wir den Schmerz nicht ertragen können und nicht damit umzugehen verstehen. Die Psychosynthese ist in ihrer Aufgabe zentral darauf ausgerichtet, verlorengangene Seelenanteile zurückzuholen und in unser Selbst zu integrieren. Wir kommen in unsere Mitte, wirken selbstbewusst in unserer Welt.

Viele machen sich erst dann auf die Suche nach sich selbst, wenn der Schmerz der Selbstverleugnung sich unaufhaltsam durch Sinnkrisen bzw. durch zunehmende Lebensunzufriedenheit bemerkbar macht. Oft weiß der Betroffene nicht, an wen er sich wenden soll und was das Richtige für ihn ist. Es stellen sich viele Fragen: Ist eine Therapie geeignet oder passen Angebote der persönlichen Weiterbildung für mich?

Hierbei ist zu beachten: Hat ein Mensch bedrückende psychische Probleme, wie z.B. Antriebslosigkeit, extreme Erschöpfung oder permanente Schlaflosigkeit, Panikattacken, ständige Ängste – dann ist ein Therapeut der richtige Ansprechpartner. Geht es aber um das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, und um die Sehnsucht nach persönlicher oder spiritueller Entwicklung, so braucht es neue Wege und Strategien, bei denen ein Coach mit dem Schwerpunkt Psychosynthese sehr gut helfen kann.

## Zugang durch Bilder und Symbole

Die Psychosynthese arbeitet stark mit den inneren Bildern des Unbewussten. Diese Bilder bzw. Symbole des Unterbewusstseins werden im Dialog mit dem Klienten intensiv analysiert. Das Unbewusste kommuniziert über die Sprache der Bilder. Sie sind der Zugang zum Inneren des Menschen, wo all unsere positiven und negativen Erfahrungen abgespeichert sind.

Diese Prägungen beeinflussen uns im alltäglichen Leben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Sie können uns fördern oder blockieren. Sollte Letzteres der Fall sein, können Psychosynthese-Sitzungen helfen, diese inneren Hemmschuhe zu entfernen, so dass unsere Lebensenergie wieder in Fluss kommt. Durch das Verfahren der Psychosynthese wird eine seelische Neuorganisation im Unbewussten in Gang gesetzt. Der Klient fühlt sich innerlich befreit und erleichtert.

## Von emotionalem Ballast befreien

Belastungen lassen sich in Leistungsdruck, berufliche Beanspruchung, starke Emotionen, Aufregung, Spannung und Angst differenzieren. Diese Belastungen haben immer Auswirkungen auf die psychische, physische und soziale Verfassung und Integrität eines Menschen. Wir sprechen schlichtweg von Stress. Die Psychosynthese setzt hier an und leert die Seele von emotionalem Ballast wie unterdrückter Ärger, Frust und Kummer. Man kann es auch als „Wellness für die Seele“ verstehen, die einem Entspannung und Klarheit verschafft. Für den Einen bedeutet das, sein volles Potenzial wieder voll ausschöpfen zu können und mehr Kreativität zu besitzen, für den Anderen, belastbarer und stressresistenter zu sein oder noch mehr innere Stärke zu entwickeln.

Bewusstheit und Gewissheit über seine Werte und Sinn zu gewinnen gibt uns die Kraft und Fähigkeit, uns durchzusetzen und abzugrenzen. Unsere Lebensqualität steigt, je mehr wir im Einklang mit unseren persönlichen Werten leben und unser wahres Ich zum Ausdruck bringen.



Wer innerlich stark sein will, sollte seinen Willen schulen.

Wer sich innerlich weiterentwickeln möchte, muss bereit sein, Verantwortung für seine Reise nach innen zu übernehmen. Ein Coach oder Psychosynthese-Berater ist Begleiter durch diese Pforten in die

Psyche und macht Menschen Mut, ihren eigenen Weg zu entdecken und zu gehen.

## Der Wille – ein zentraler Aspekt

Assagioli hebt den Willen hervor als entscheidenden Faktor bei der Verwirklichung des Selbst. Einen festen Willen zu haben ist unerlässlich, um eine starke Persönlichkeit zu werden und das Leben zu führen, das man haben möchte. In keiner psychologischen Schule und Pädagogik wird der Wille gezielt gefördert. Die Psychosynthese hingegen berücksichtigt diesen Aspekt und schult bewusst den Willen beim Menschen, der letztlich viel dazu beiträgt, dass der Mensch seine Individualität auch zum Ausdruck bringen kann. Wer innerlich stark sein will, sollte seinen Willen schulen.

„Eine der Hauptursachen des heutigen Durcheinanders ist der Mangel an Liebe auf Seiten derer, die Willen haben, und der Mangel an Willen bei jenen, die gut und liebevoll sind“, sagt Assagioli in *Die Schulung des Willens*.

## Das Glück liegt im Innern

Spirituell wachsen bedeutet, sich seiner inneren Lebenseinstellung gewahr zu werden. Sich Fragen zu stellen: Was brauche ich wirklich? Was lasse ich los? Und wovon will ich unbedingt mehr in meinem Leben haben? Was kann ich tun, um mir selbst einen Schritt näher zu kommen? Sich für den eigenen Lebensweg zu entscheiden, ist sicherlich nicht leicht, dennoch dürfen wir nicht außer Acht lassen, dass dieser Weg sich lohnt, weil er Früchte trägt, die da heißen Gelassenheit, Ruhe und Erweiterung des Bewusstseinshorizontes. Wir können erst geben, wenn wir mit unserer inneren Kraftquelle verbunden und uns stets bewusst sind: „Was mich nährt, ist in mir.“ Wir müssen nicht permanent im Außen unseren Glückskick suchen, um ein gutes Gefühl in uns zu erzeugen, denn das Glück ist auch abhängig von unserer inneren Haltung gegenüber unserem Dasein.

Der Fokus auf das Wesentliche in unserem Leben kann uns enorm bereichern. Zunehmend gewinnen wir dann Wertschätzung für das, was wir bereits haben und was wir uns selbst ins Leben holen können, wenn wir uns dafür öffnen und es annehmen. Für den modernen Menschen ist es wichtiger denn

je geworden, in seine persönliche Weiterentwicklung zu investieren. Indem der Einzelne sich psychisch fit hält, kann er sich an die schnelllebige Zeit anpassen, ohne daran zugrunde zu gehen. Viele Menschen gehen ins Fitnessstudio, um ihren Körper stark zu machen, aber was nützt ein gesunder Körper, wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät. Deshalb ist eine Achtsamkeit und Förderung unserer Persönlichkeit von hohem Wert.

In einem gewissen Maße sind wir selbst als Gestalter verantwortlich für unser Glück. Jeder hat es selbst in der Hand, wie er sein Leben führen möchte. Es ist allzu leicht, immer den Umständen die Schuld daran zu geben, dass wir nicht so leben, wie wir es eigentlich wollen. Die Rolle des Opfers einzunehmen, ist sehr bequem und angenehm, weil wir uns dabei nicht mit uns selbst auseinandersetzen brauchen. Wenn wir uns jedoch ernsthaft bewusst machen würden, dass das Leben eines Tages für uns zu Ende geht, würden wir genügend Motivation aufbringen und uns auf den Weg machen zu einem erfüllten und tief sinnigen Leben, nicht nur für uns alleine, auch für unsere Liebsten. Unser Glück strahlt dann in die Welt hinein.

Die Psychosynthese ist ein Weg von vielen. Er bringt uns dahin, wo wir wirklich zuhause sind, nämlich in uns selbst. Uns seelisch weiterzuentwickeln trägt wesentlich zu unserem Glück bei.

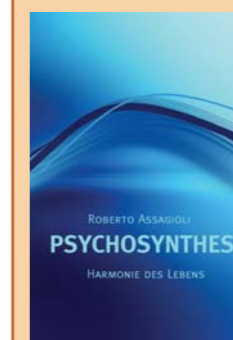
Miriam Erraoui

**Miriam Erraoui** (Jg. 1972) ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und absolvierte eine fünfjährige Coaching- und Therapieausbildung in Psychosynthese. Sie lebt und arbeitet im Raum München. Ihr Motto: „Mein Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre Sehnsucht nach innerer Entwicklung und Wachstum zu stillen. Wer sich persönlich und spirituell weiterentwickelt, strahlt eine innere Stärke und Souveränität heraus, die das Leben im Alltag und im Beruf erleichtert.“

### Info/Kontakt:

Webseite: [www.miriam-erraoui.de](http://www.miriam-erraoui.de), Email: [me@miriam-erraoui.de](mailto:me@miriam-erraoui.de)  
Tel. 089-456 689 76

### BUCHTIPPS



Roberto Assagioli:  
**Psychosynthese - Harmonie des Lebens,**

141 S., Paperback,  
ISBN 978-3-9522591-6-0,  
Preis € 24.00, SFr. 32.00  
[www.nawo-verlag.com](http://www.nawo-verlag.com)

Roberto Assagioli: **Handbuch der Psychosynthese - Grundlagen, Methoden und Techniken** (Nawo 2004)

Ulla Pfluger-Heist: **In der Seele liegt die Kraft** (Nawo 2007)