

9. Fachtagung des IVS Nürnberg  
Psychotherapie - eine Vielfalt

# Werde, was du bist

Der integrative Ansatz der Psychosynthese in  
Selbstentwicklung und Psychotherapie

Dr. phil. Alexia Meyer-Kahlen, M.F.A., Bad Orb

# Dr. Roberto Assagioli

(1888 - 1974)

Italienischer Arzt und Psychiater  
Begründer der Psychosynthese



# Roberto Assagioli

- 1888: geboren in Venedig als Sohn jüdischer Eltern  
Wegbereiter der Psychoanalyse in Italien
- 1926: Institut für Psychosynthese, Rom
- 1938: Zwangsschließung des Instituts durch die Faschisten und Gefängnisaufenthalt wegen Friedensengagements
- 1944: Wiedereröffnung des Instituts in Rom; kurz darauf Verlegung nach Florenz
- 1957: Psychosynthesis Research Foundation, USA
- Ab 1960: Psychosynthese-Institute in Europa und Übersee sowie Ausweitung des Instituts in Italien
- 1974: Assagioli stirbt 86-jährig in Florenz

**"Es gibt keine Orthodoxie in der Psychosynthese,  
und niemand,  
bei mir selbst angefangen,  
kann in Anspruch nehmen,  
ihr wahrer Repräsentant, Kopf oder Führer zu sein"**

**Roberto Assagioli**

**"Psychosynthese  
ist keine Lehre oder Schule oder Psychologie,  
sie ist keine einzelne Methode der  
Selbstverwirklichung, Therapie oder Erziehung.  
Sie kann in erster Linie als  
eine allgemeine Haltung von und ein Streben hin  
zu Integration und Synthese in allen Bereichen  
bezeichnet werden."**

**Roberto Assagioli**

"Sie ist zuerst und vor allem  
ein **dynamischer**, sogar dramatischer  
**Entwurf unseres Seelenlebens**,  
das sie als ständiges Wechselspiel und ständigen Konflikt  
zwischen **den vielen verschiedenen und  
widersprüchlichen Kräften**  
**sowie**  
**einem vereinigenden Zentrum** darstellt,  
welches ständig danach strebt, diese Kräfte zu steuern,  
zu harmonisieren und fruchtbar zu machen."

**Roberto Assagioli**

# Psychosynthese im Kontext der großen psychologischen Strömungen

## 1. Behaviorismus (Watson)

- P. bezieht die psychische Dimension des Menschen mit ein

## 2. Psychoanalyse (Freud)

- P. akzeptiert die **unteren Dimensionen der Psyche** und erweitert Menschenbild um ihre höheren Dimensionen

## 3. Humanistische Psychologie (Rogers, Perls, Maslow, Lowen)

- P. teilt Blick auf **Entwicklungspotenzial** des Menschen
- P. teilt Ansatz bei **gesundem Kern** des Menschen
- P. teilt Betonung **menschlicher Wahl und Verantwortung**
- P. teilt Sicht des **Prozesscharakters** menschlicher Entwicklung

# Psychosynthese im Kontext der großen psychologischen Strömungen

## 4. Transpersonale Psychologie (Grof, Sutich, Maslow, Tart, Assagioli)

- P. *begründet* **erweiterte Sicht des menschlichen Selbst** (inner-subjektiv und inter-subjektiv)
- P. *begründet* Verständnis **höherer Bewusstseins Ebenen, transzendenter Erfahrungen und Werte** als Wirkfaktor im therapeutischen Geschehen

## 5. Integrale Psychologie (Wilber)

- Der P. *immanent* sind die verschiedenen Dimensionen des **Vier-Quadranten-Modells**
- Der P. *immanent* sind die verschiedenen **Ebenen und Stufen der Bewusstseinsentwicklung**

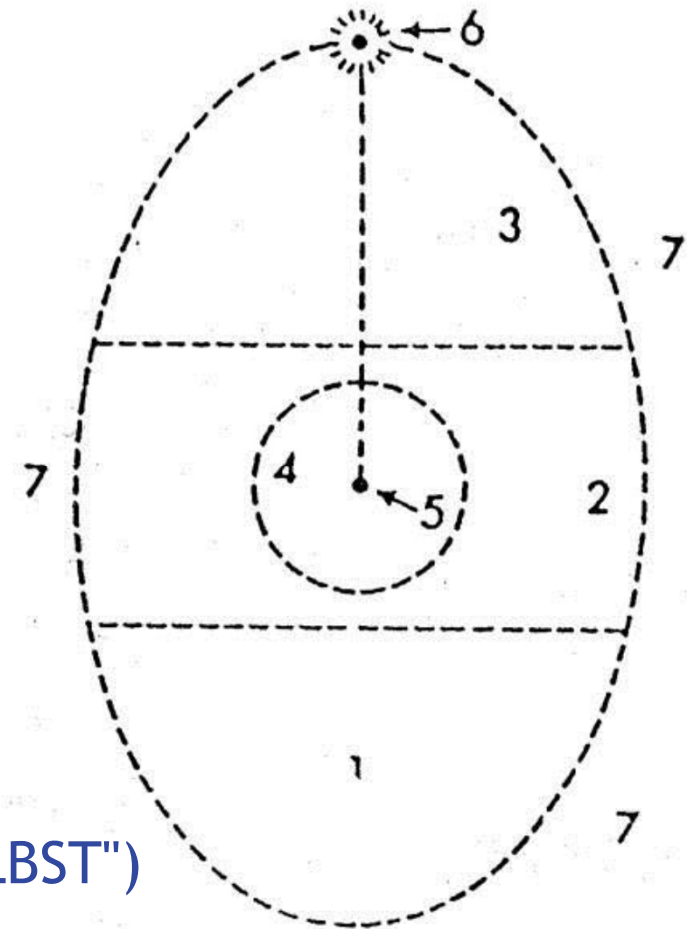


# Das integrative Menschenbild der Psychosynthese

- Tiefenpsychologisch
- Humanistisch
- Transpersonal
- Integral

# Die Landkarte der Psyche nach Assagioli: Das "Ei-Modell"

1. Unteres Unbewusstes
2. Mittleres Unbewusstes
3. Höheres Unbewusstes
4. Bewusstseinsfeld
5. Ich / Personales Selbst ("Selbst")
6. Höheres / Transpersonales Selbst ("SELBST")
7. Kollektives Unbewusstes



## Die therapeutische Haltung in der Psychosynthese

"Die **Aktualisierungstendenz** im Menschen ist eine mächtige Kraft, die ihren eigenen Rhythmus und ihre eigene Richtung besitzt. (...)

Die Aufgabe des Therapeuten besteht darin, den Klienten dabei zu **unterstützen**, sich seiner Prozesse bewusst zu werden und auf sie zu vertrauen."

**Roberto Assagioli**

# Ziele der Psychosynthese in Selbstentwicklung und Psychotherapie

1. Exploration der bewussten und unbewussten (höheren und niederen) Inhalte der Psyche
2. Integration auf der personalen Ebene ("Personale Psychosynthese")
3. Integration auf der transpersonalen Ebene ("Transpersonale Psychosynthese")

# Spezifische Methoden der Personalen Psychosynthese in Selbstentwicklung und Psychotherapie

## 1. Grundlagen

- o Schulung der **Selbst-Identifikation**
- o Schulung des **Willens**
- o Schulung der imaginativen Fähigkeiten

## 2. Psychosynthese i.e.S. (Integration der verschiedenen Kräfte der Persönlichkeit um das personale Selbst als ihr Zentrum)

- o Arbeit mit dem Idealbild
- o **Teilpersönlichkeitsarbeit**
- o Symbolarbeit

# I. Schulung der Selbst-Identifikation

Wie?

Selbst-Aktualisierung durch Disidentifikation

Warum?

Das Selbst hat keinen Inhalt, sondern ist Bewusstheit selbst ("Beobachter", "reines Bewusstsein", "Gewahrseinspräsenz").

**Disidentifikationsübung** (z. B. über 3 bis 6 Wochen täglich üben)

1. Ich habe einen Körper – ich bin nicht mein Körper – ich bin mehr.
2. Ich habe Gefühle – ich bin nicht meine Gefühle – ich bin mehr.
3. Ich habe einen Verstand – ich bin nicht mein Verstand – ich bin mehr.
4. Ich bin ein Zentrum reinen Selbst-Bewusstseins und des Willens. Das ist der beständige Faktor im veränderlichen Fluss meines Lebens. Das ist mein Sein.

## II. Schulung des Willens

Wie?                   Stärkung der verschiedenen Aspekte des Willens durch gezielte Übungen

Warum?               Das Selbst ist eine richtunggebende und wollende Instanz – der Wille ist im Zentrum des Bewusstseins.

### Die vier Aspekte des individuellen Willens

#### 1. Starker Wille

(Kraft, Energie, Intensität, Durchsetzung, Zielrichtung)

#### 2. Geschickter Wille

(Effizienz, Ressourcenbewusstsein, Anpassungsfähigkeit, Kreativität)

#### 3. Guter Wille

(Toleranz, Wahrhaftigkeit, Offenherzigkeit, Güte)

#### 4. Transpersonaler- / Einwilligungswille

(Wille *zum* und *des* SELBST)

### III. Teilpersönlichkeitsarbeit

#### Wie?

Innere Kontaktaufnahme mit und Integration von verschiedenen halbautonomen psychischen Strukturen durch Imagination.

#### Warum?

Befreiung der in TPs gebundenen psychischen Energie steht der Gesamtpersönlichkeit zur Verfügung und ermöglicht Synthese.

#### **Die fünf Schritte der Teilpersönlichkeitsarbeit**

1. Erkennen
2. Verstehen
3. Akzeptieren
4. Koordinieren
5. Synthese



## Exemplarische Übung zur Arbeit mit einer Teilpersönlichkeit

- o Eine innere Bühne / inneres Theater visualisieren.
- o Das Selbst setzt sich als Beobachter in den Zuschauerraum.
- o Der betreffende Teil wird auf die Bühne gerufen:  
"Ich will... sehen."
- o Teilpersönlichkeitsfragen stellen, etwa:
  - Wer bist Du?
  - Was willst Du?
  - Was brauchst Du wirklich? (Frage nach dem Bedürfnis!)
  - Was schenkst Du mir, wenn ich Dir gebe, was Du brauchst?  
(Kernpotential)
  - Was hindert mich daran, Dir das zu geben?  
(hier ist es u. U. nötig, die polare TP auf die Bühne zu rufen)
- o Die TP emphatisch annehmen und je nach Bedarf weiter  
"versorgen".

# AUSBLICK: Methoden der Transpersonalen Psychosynthese in der SELBSTentwicklung

## 1. Voraussetzung

In Grundzügen abgeschlossene Personale Psychosynthese (d.h. ein grundlegend integriertes Ich / personales Selbst).

## 2. Transpersonale Psychosynthese i.e.S.

Begleitung und Unterstützung eines Prozesses, der in zunehmend stärkerer Eigendynamik abläuft, mit verschiedenen Methoden, z. B.

- Meditation / Kontemplation
- Symbolarbeit und Evokationen
- Innerer "Dialog"
- Kreativer SELBST-Ausdruck

# Psychosynthese in Deutschland

Deutsche Psychosynthese Gesellschaft e.V.

Büro Vorstand

Sudermannstraße 1

50670 Köln

Fon: 0221 - 16 85 10 75

[www.psychosynthese.de](http://www.psychosynthese.de)

## 9. Fachtagung des IVS Nürnberg Psychotherapie - eine Vielfalt

**Danke  
für Ihre  
Aufmerksamkeit**