

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

„Auf dem Weg zum ICH...“

Informationen zur Sendung vom 2. März 2015

Wir sind häufig auf der Suche nach dem Sinn ... Und sind auch häufig auf der Suche nach uns selbst... Wer wir sind - und was unser ICH eigentlich ausmacht... Überladen von den Anforderungen des Alltag, stecken wir in Teilidentifikationen oder Rollen, die wir spielen, auf der Alltagsbühne unseres Lebens fest. Welche Möglichkeiten die „systematisch-integrative Psychosynthese“ anbietet, bewusster werden zu können. Darüber habe ich mit Ursel Neef, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, aus Wuppertal gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

Frau Neef, wer war Roberto Assagioli?

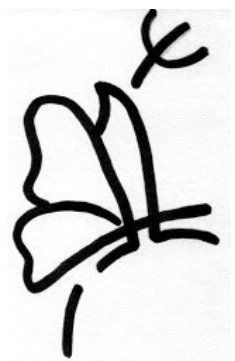
Neef:

In der Psychosynthese arbeiten wir gerne mit inneren Bildern. Und vielleicht stellen Sie sich Roberto Assagioli einmal vor, als diesen kleinen italienischen Mann, der er war, mit einem großen, warmen Lächeln. Er war einer der ersten psychoanalytisch orientierten Ärzte und Psychiater in Italien und hat sich sehr verbunden gefühlt mit der Psychoanalyse von C.G. Jung, mit dem er auch persönlich befreundet war. Und er ist in die Psychoanalyse eingetaucht, was ja damals wirklich ein großer Erkenntnisgewinn war, was es für unbewusste Motive auch in unserem Handeln gibt. Aber er hat sehr bald gemerkt, dass nicht nur die Analyse den Menschen verändert, sondern, dass es auch noch ein Werkzeug braucht, um das, was man erkannt hat, auch nachhaltig in die Seele einzuarbeiten. Und da hat er eine Art psychopädagogische Konzeption entwickelt, die wir heute in den Werkzeugen der Psychosynthese praktizieren.

Was steckt hinter dem Begriff Psychosynthese? Was ist damit gemeint?

Neef:

Die Psychosynthese meint, dass ich alle diese verschiedenen Erfahrungsräume meines Seins, meine verschiedenen Aspekte, wie ich in meinen Rollen, in meinen Funktionen unterwegs bin, aber auch, dass ich aus der Tiefe heraus, mich sehen und betrachten kann. Aber auch, wir nennen das dann aus der Höhe, aus dem Selbst, aus dem höheren Selbst heraus: *Wo geht mein Weg hin? Was ist jetzt gerade in dem Moment die innere gute, tragende, nährende Haltung in mir?* Wenn ich alle diese Räume in mir gut bewohnen kann – ich spreche immer in meiner Schule davon, dass es ein Haus, ein Seelenhaus ist, in dem ich mich bewege, wo ich eben nicht nur die Alltagsebene bewohne, sondern auch wirklich alle Zimmer meines Hauses, die im tiefen Keller, aber auch die, die sehr viel Weisheit, sehr viel Ruhe beinhalten – wenn ich das synthetisiert habe, zu meinen Möglichkeiten hinzugefügt habe, dann sprechen wir von einer gelungenen Psychosynthese.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Sprechen wir über Assagiolis „ganzheitliches Modell der menschlichen Psyche“. Wie ist unsere Psyche demnach aufgebaut?

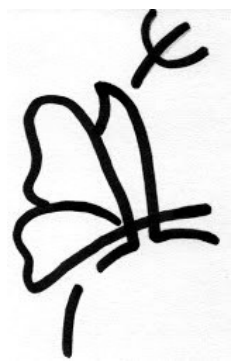
Neef:

In jeder Schule gibt es andere Modelle. Wir gehen in der Psychosynthese als Erklärungsversuch davon aus, dass wir uns die Seele, als Schema, wie ein Ei vorstellen. Das Ei hat den großen Vorteil, dass wir unterschiedliche Entfernungen zur Mitte haben. In der Mitte unseres Seeleneies befindet sich das ICH, was durchaus hier im psychoanalytischen Sinne verstanden wird als „Koordinationsapparat von Seelenenergie“. Also, hier ist praktisch die innere Fabrik, wie das Rohmaterial von seelischem Empfinden, von Gefühlen, von Instinkten in den kulturellen Ausdruck gebracht wird. Eigentlich möchte dieses ICH einfach nur arbeiten: Material kommt an, sie findet eine gute Umsetzung für dieses Material und man kann gut leben mit sich und seinem Umfeld. Aber dieses ICH ist gerne belegt mit Konflikten, mit Erfahrungen, die es nicht einfach nur so arbeiten lassen. Und da haben wir jetzt das Problem, dass wir zu diesen Konflikten gucken müssen, um sie aus dem ICH ein Stückchen herauszuholen. Das ICH, wenn wir mit der Psychosynthese schön gearbeitet haben, kommt es jetzt wirklich gut in seine innere Stille, in seine innere Ruhe – einfach zu arbeiten. Und dann sehen wir die Möglichkeit, dass aus den höheren Bereichen dieses Psychosynthese-Eies, einfach tiefe Weisheitserkenntnisse in mich hineinströmen können. Die Erfahrung der Weisheit hängt davon ab, dass ich aus dem Alltagsbewusstsein herausgegangen bin, in die Stille, in die Leere. Erst dann ist es mir möglich, etwas in mir zu hören, was genauso anwesend ist und mir vielleicht in vielen Momenten meines Lebens eine ganz andere oder vielleicht heilendere ganzheitlichere Perspektive liefert, als nur mein kleiner Konflikt, mit dem ich gerade unterwegs bin.

Was für Konflikte können unsere Psyche überlagern?

Neef:

Normalerweise ist es ja so, dass es anfängt mit einer Empfindlichkeit oder einer Störung, also ein Unwohlgefühl im eigentlichen Alltagsgeschehen auch. Wo ich merke, da ärgert mich was, da komme ich irgendwie nicht richtig zur Ruhe, da habe ich vielleicht Angst vor etwas. Und da gucken wir jetzt tiefer: *Welche Ursache hat dieser Konflikt?* Nicht nur auf dieser Alltagsebene, sondern: *Hat es etwas auch mit meinem inneren Kind zu tun?* Mit Erfahrungsmustern, die ich aus sehr alten Zeiten, in mir noch gespeichert habe. Und in die ich automatisiert wieder hineinlaufe, wenn etwas aus diesen alten Erfahrungsmustern draußen in der Realität mich gerade darin erinnert auch. Und so gucken wir bei diesen Konflikten: *Ist es nur der eigentliche Tageskonflikt? Oder wird er getriggert von ganz altem psychischen Material?* : Und wenn wir hier an der Wurzel etwas tun, etwas ins Auffüllen bringen, dass etwas wieder geborgen wird, etwas wieder geheilt wird, dann kann auch dieser Alltagskonflikt mich nicht mehr triggern.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Neef:

Das ist auch immer ein schönes Kriterium letztendlich, bezüglich des Erfolgs eines therapeutischen Prozesses, dass man merkt: Da ist wieder dieser Mensch, der mich normalerweise triggert, er spricht sogar das Gleiche, aber es gibt keine innere Reaktion mehr in mir – und das gibt ein Gefühl von Selbstkompetenz.

Wie kann ich mich von diesen Überlagerungen nun befreien?

Neef:

Das ist in der Psychosynthese jetzt etwas wirklich Besonderes, dass wir sagen: Wir gucken aus einer Meta-Bühne in diesen Konflikt hinein. Wir versuchen einen inneren Beobachter in uns zu installieren. Einen Beobachter, der zu mir selbst guckt und sagt: *Was machst Du da gerade? Warum reagiert das gerade in Dir so?* Und dieser Beobachter hat aber nicht nur diese Funktion des Erkennens, sondern er ist auch verbunden mit einem großen Repertoire an Heilungsmöglichkeiten. Also, wenn ich da zum Beispiel merke: *Ich fühle mich hier jetzt gerade nicht gewertschätzt...* Hat er die Möglichkeit in einem inneren Bild – wir arbeiten viel in diesen inneren Bildern – Wertschätzung zu diesem Menschen, also zu mir selbst oder zum inneren Kind hinzuschicken.

Sie haben die Psychosynthese nach Assagioli aufgrund Ihrer langjährigen praktischen Erfahrungen modifiziert. Herausgekommen ist die Systematisch-Integrative Psychosynthese, kurz SIPS. Was sind die Grundlagen?

Neef:

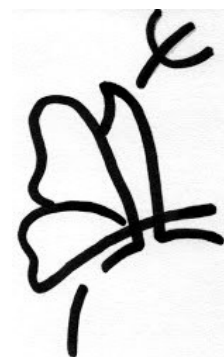
Also, es gibt ein großes Haus, in dem viele verschiedene Psychosynthese-Schulen sich befinden. Ich möchte gerne einen Raum beziehen und belegen mit meiner Systematisch-integrativen Psychosynthese, die noch sehr stark, das, was auch Assagioli im Ursprung sehr klar formuliert hat, ein systematisches Vorgehen beinhaltet. Dabei ist von Bedeutung, dass ich gucke, wie stark ist das ICH des Patienten, so dass er die Schritte – also, wie ein Muskel – dass ich gucke: *Kann ich den nächsten Schritt im psychotherapeutischen Vorgehen wirklich auf einem gestärkten Muskel aufbauen? Wird das die Erkenntnisse, mit denen man Schritt für Schritt geht, auf etwas Tragendes in ihm – und damit etwas treffen, was er wirklich integrieren kann, was er speichern kann?*

Angenommen, ich habe den Kontakt zu mir selbst durch unglückliche Lebensereignisse verloren. In welchen Schritten gehen wir vor?

Neef:

Als erstes wird natürlich ein Gespräch geführt, um zu hören, worum geht es hier gerade? Aber sehr schnell hat man eine Idee davon, was derjenige jetzt auch braucht. Nun ist diese Idee bei mir als Therapeuten, aber ich möchte jetzt so psychopädagogisch arbeiten, dass sie der Patient bekommen kann. Und eine unserer ersten klassischen Übungen ist dabei, dass der Patient sich selber auf einem Stuhl sitzen sieht, er sieht sich selbst an und guckt: *Was braucht dieser Mensch jetzt?*

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Neef:

Was fehlt ihm? Und in einem inneren Bild, gibt er ihm das. Dann gucken wir hin zu den Teilpersönlichkeiten, denn in allen psychologischen Konflikten ist es so, dass bestimmte Reaktionsweisen im Vordergrund stehen: Zum Beispiel „der Gekrängte“, „der Kritiker“, „die Dramaqueen“, die gerade besonders inzeniert. Das ist ein Baustein in der Psychosynthese, der sehr praxisnah ist, dass wir diesen Seelenmechanismus, der gerade ein bißchen schwierig ist, in eine separate Figur hineingeben: Das ist mein Kritiker. Ich bin nicht kritisch. Sondern: Ich habe einen Kritiker. Und mit diesem Kritiker kann ich jetzt gucken: *Was will der wieder? Was braucht der? Was ist dem verloren gegangen?* Und kann es in einem inneren Heilungsbild ihm wiedergeben.

Buchtipp:

„Psychosynthese systematisch-integrativ! Eine Einführung“, Ursel Neef/ Georg Henkel, tredition Verlag

Gast:

Ursel Neef

Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Institut für Psychosynthese und interpersonale Psychologie

Schimmelweg 17

42329 Wuppertal

Tel.: 0202 – 730 719

Web.: <http://www.urselneef.de/>

E-Mail: psychosynthese@urselneef.de

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

www.naturheilpraxis-kohn.de

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.