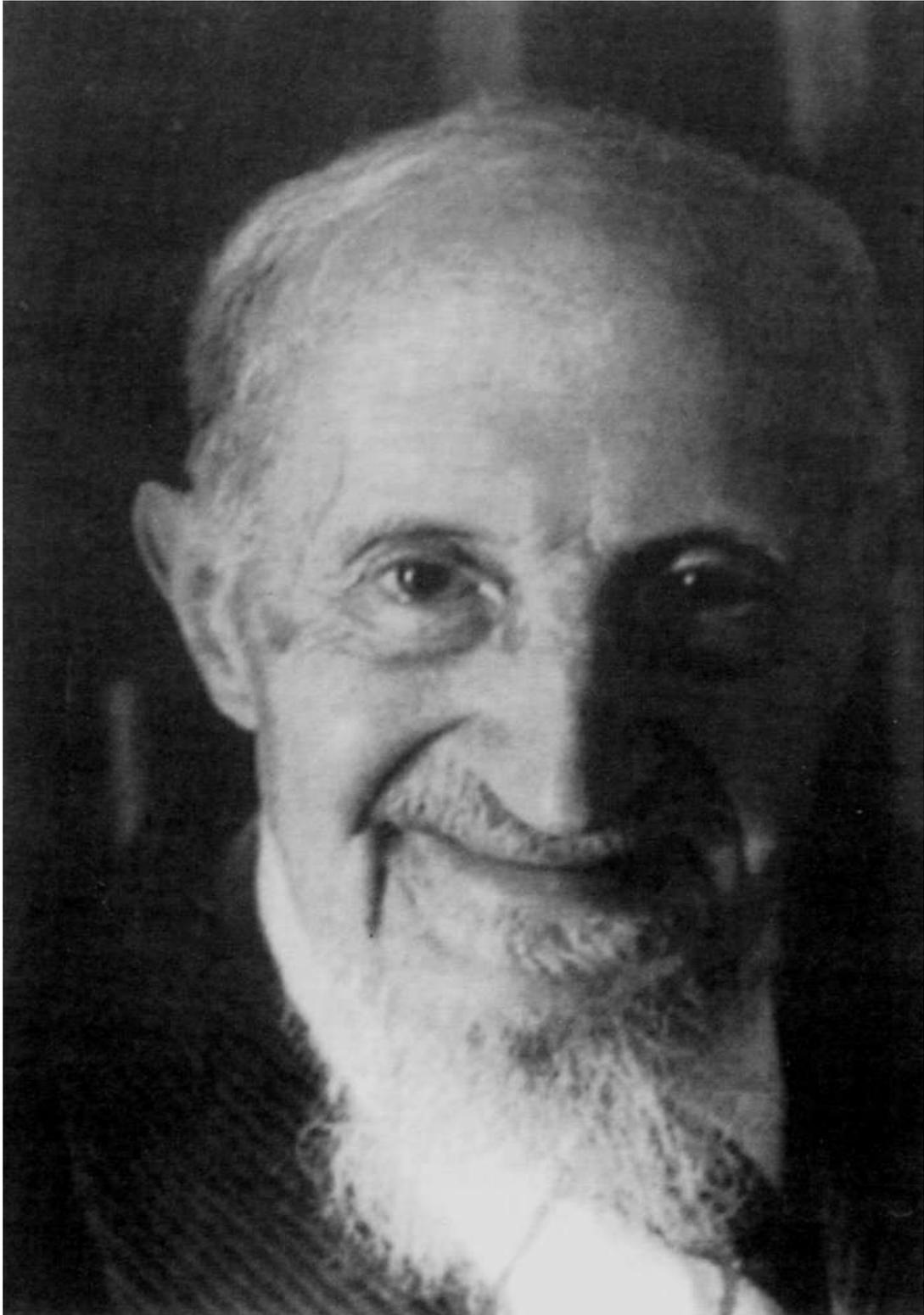


Parlare e scrivere agli altri con più fuoco. Scuoterli,
›animarli‹, suscitarli, infiammarli per le glorie delle
realizzazioni spirituali e per la santità
e l'urgenza del servizio salvatore.

Lasst uns zu den anderen mit mehr Feuer sprechen und
schreiben. Sie erschüttern, beseelen, entflammen für das
Leuchten des spirituellen Seins und für die Heiligkeit und
Dringlichkeit des heilenden Dienstes.

Roberto Assagioli



Roberto Assagioli (1888-1974)

Foto: R. Assagioli, Handbuch der Psychosynthese, Rümlang 2004.
Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Nawo-Verlags

PSYCHOSYNTHESE-AKADEMIE Bd. 4

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

PRAXISBUCH

SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE

III. TEILPERSÖNLICHKEITEN

© 2018 Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

Layout und Redaktion: Georg Henkel
Umschlagmotiv: Petra Karl

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
978-3-7469-3913-1 (Paperback)
978-3-7469-3914-8 (Hardcover)
978-3-7469-3915-5 (e-Book)

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

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. Teilpersönlichkeiten 17

1. Vorhang auf! 17

Ursprünge des Konzepts 18

Weiterentwicklung 19

Systematisch-Integrative Psychosynthese 21

SIPS – ein erstes Beispiel: Herr A. 22

2. Was sind Teilpersönlichkeiten? 29

Psychologische Muster 29

Entstehung und Funktion	32
Teilpersönlichkeiten als Reichtum der Seele	33
Teilpersönlichkeiten als Ressource	34
3. Typologie	38
Typen	38
Anzahl	39
Auswahl	43
4. Abgrenzungen	44
Inneres Kind	44
Rollen	45
Archetypen	47

II. Teilpersönlichkeiten und SIPS 51

1. Prinzipien	51
Fokussierung	51
Schutz vor Retraumatisierung	52
Das wahre Bedürfnis stillen	54
Hilfe zur Selbsthilfe	56
2. Anwendungsbereiche	58
Indikationen	58
Kontraindikationen	59
Zeitpunkt	60
3. Vor- und nachbereitende Schritte	60
Äussere und innere Beruhigung	60
Problemerkfassung	61
Teilpersönlichkeiten benennen	64
Erläuterung für den Klienten	64
Nachbereitung: Hausaufgaben	66
SIPS – ein zweites Beispiel: Frau P.	69

III. Mögliche Komplikationen 75

Probleme beim Visualisieren	76
Eine reale Person erscheint	80
Die Teilpersönlichkeit wird abgelehnt	81
Die Teilpersönlichkeit ist nicht integrierbar	83
Die ›falsche‹ Teilpersönlichkeit erscheint	83
Etwas anderes als eine Person erscheint	85
Das Innere Kind erscheint	86
Instabile oder blockierte Teilpersönlichkeiten	88

PRAXIS	95
I. Basisübungen	97
Eigene Teilpersönlichkeiten	97
Teilpersönlichkeiten der Anderen	106
Unliebsame Teilpersönlichkeiten	114
Arbeit mit zwei oder drei Teilpersönlichkeiten	120
Im Haus meiner Teilpersönlichkeiten	122
Die innere Fülle entdecken	125
II. Ressourcenarbeit	131
Drei-Zettel-Übung	132
Die Weise Frau – der Weise Mann	134
Lebensphasen	138
III. Integration in den Alltag	143
Tagesvorausschau	145
»Hau ab – damit ich singen kann!«	145
»Ich packe meinen Koffer ...«	147
»Mach du mal!«	148
»Mit euch fühle ich mich nicht einsam.«	149
»Ich sehe und ich pflege euch.«	151
»Ich bin mehr als dieses Gefühl.«	152
Ausblick	155
Neugierig geworden?	156
Danksagung	157
Die Autoren	159

EINLEITUNG

Was Sie erwartet

Unser Projekt geht in die nächste Runde und wir freuen uns, dass Sie wieder dabei sind! Mit diesem dritten Lese- und Arbeitsbuch setzen wir die Serie der **Praxisbücher** für die **SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE PSYCHOSYNTHESE (SIPS)** fort.

Aufbauend auf den Einführungsband **PSYCHOSYNTHESE – SYSTEMATISCH-INTEGRATIV!** sowie die beiden vorangegangenen Praxisbücher zur **DISIDENTIFIKATION** und zum **WILLEN** folgt hier nun das III. Buch mit Grundlagen und Übungen zur Arbeit mit **TEILPERSÖNLICHKEITEN**.

In diesen Bänden der **PSYCHOSYNTHESE-AKADEMIE** werden die Begriffe und therapeutischen Schritte im Kontext einer **SYSTEMATISCH-INTEGRATIVEN PSYCHOSYNTHESE** erarbeitet. Die Kenntnis der Vorgängerbände ist darum wesentlich für das Verständnis des aktuellen Bandes sowie für die erfolgreiche Arbeit mit den hier vorgestellten Werkzeugen.

Zusammen bilden schließlich sämtliche Bände den therapeutischen Gesamtprozess ab. So wie die Spirale auf dem Umschlag mit jedem Band weiter durch das Spektrum des Sonnenlichts schreitet, so ergibt sich aus der Reihenfolge der einzelnen Bände ein sinnvoll strukturierter systematisch-integrativer Psychosyntheseprozess.

Das Thema dieses Bandes, die **Teilpersönlichkeitsarbeit**, berührt eine neue, tiefere psychische Ebene. Zentrale seelische Konflikte, aber auch Ressourcen werden im Rahmen von Imaginationenübungen in der Gestalt von Teilpersönlichkeiten aufgerufen. Durch die klare **Fokussierung auf einen begrenzten Aspekt seines Erlebens** wird die Überforderung des Klienten* mit einem Zuviel an psychischem Material vermieden; stattdessen kann er mit Unterstützung des Therapeuten* anhand überschaubarer psychischer Anteile die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und Selbstsorge vertiefen.

Dabei kann er auf jene Kompetenzen und methodischen Schritte zurückgreifen, die er im Kontext der Disidentifikation wie auch der Schulung des Willens erlernt hat. Dadurch, dass Bekanntes wieder aufgegriffen und mit neuer Perspektive vertieft wird, gewinnt der Klient eine immer größere Beweglichkeit und Souveränität bei der Ordnung seines seelischen Haushalts. Zugleich verfügt er mit der Teilpersönlichkeitsarbeit über ein Instrument, das ihm helfen kann, seine Willenskraft gezielter einzusetzen und mit inneren ›Boykotteuren‹ umzugehen.

Unser Ziel ist es, die Methoden und Übungen so darzustellen, dass sie in ihrer Struktur und in ihrer Tiefe (ihrem ›Geist‹) verständlich werden. Dazu werden sie mitunter systematisch in Tabellenform aufbereitet; diese ›akademische‹ Präsentation dient in erster Linie der Übersichtlichkeit und Klarheit und sollte bei der konkreten Arbeit wieder in den Hintergrund treten.

Es sei noch einmal betont, dass die Psychosynthese nicht einfach nur eine Technik ist, bei der es genügt, eine bestimmte Methode in einer bestimmten Form anzuwenden.

Das ist die – zweifelsohne wichtige! – handwerkliche Seite. Diese wird aber 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 bzw. Patienten. Dadurch weckt er dessen eigenes Selbstheilungs- und Bewusstseinspotential!

Eine zu starre Systematik, gleichsam eine Psychosynthese-Rezeptur, würde der grundsätzlichen Offenheit, die für authentisches psychosynthetisches Arbeiten wesentlich ist, nicht gerecht. Das andere Extrem wäre eine weitgehende Beliebigkeit in der Reihenfolge und Durchführung der Übungen. Wir verstehen unsere Ausarbeitungen daher im Sinne von »**So – oder anders!**« Die Darstellungen sind 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 »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.

Für uns ist die Arbeit an der SYSTEMATISCH-INTEGRATIVEN PSYCHOSYNTHESE ein offener Prozess stetiger Entwicklung und Entdeckung mit der großen Chance, die über die Jahre gewachsene Praxis zu reflektieren. Die eingeführten Begrifflichkeiten – z. B. der ›Innere 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 PSYCHOSYNTHESE erleichtern.

Ebenfalls aus praktischen Erwägungen haben wir uns bei den Praxisbüchern 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.

Die positiven Reaktionen auf die ersten Bände haben gezeigt, dass sich die Struktur bewährt hat. So wurde dem eigentlichen Praxisteil wieder ein einführender Teil mit grundlegenden Überlegungen und Hinweisen zur Arbeit mit Teilpersönlichkeiten vorangestellt. Schon hier finden sich viele praktische Tipps, u. a. zur Durchführung, zum Anwendungsbereich, aber auch zu möglichen Kontraindikationen und Komplikationen. Zahlreiche anonymisierte Praxisbeispiele dienen der Illustration. Pfeil-Symbole, z. B. ⇨ DIE TEILPERSÖNLICHKEITEN DER ANDEREN, verweisen auf geeignete Methoden und Übungen im Praxisteil des Buches.

Was das allgemeine Setting und die richtigen Rahmenbedingungen für ein gutes und erfolgreiches Arbeiten angeht, so wird der Leser dazu in unserem Praxisbuch I. DISIDENTIFIKATION fündig.

Wir wünschen uns sehr, dass auch dieser dritte Koffer mit psychosynthetischen Werkzeugen für alle Leser eine wirkliche Hilfe für ein erfolgreiches systematisch-integratives Arbeiten ist!

Ursel Neef – Georg Henkel – Sven Kerkhoff



GRUNDLAGEN

SEELENANTEILE

I. Teilpersönlichkeiten

*Ein Derwisch und sein Schüler unterhielten sich.
Der Schüler wollte von seinem Lehrer wissen, worin der Unterschied
zwischen ihnen beiden bestehe.
»Der Unterschied«, sprach der Derwisch, »ist folgender:
Ich habe zwei Untergebene, die deine Herrscher sind:
Gier und Aggression.«¹*

1. Vorhang auf!

Immer wieder begegnet man Menschen, die noch nie etwas von der Psychosynthese gehört haben und sich unter ihrem Konzept zunächst nichts vorstellen können. Wir stehen dann vor der nicht einfachen Aufgabe, ihnen mit wenigen Sätzen einen Einblick in die Methode zu geben und damit hoffentlich auch ihre Neugier zu wecken. Das gelingt in der Regel sehr gut, wenn man über die Teilpersönlichkeiten und ihre psycho-pädagogische Handhabung spricht.

Dazu bietet sich ein griffiges Beispiel aus dem Alltag an: Die Stimmungen und Stimmen der ›Drama-Queen‹ oder des inneren ›Nörglers‹, die immer dann in unserem Leben aktiv werden möchten, wenn es mal nicht nach Plan läuft, sind den meisten Menschen aus der persönlichen Erfahrung wohl vertraut:

Der Nachbar hat die Ausfahrt zugeparkt, beim Frisör ist kein Termin frei, der Nachwuchs hat sein Zimmer nicht aufgeräumt, die lieben Verwandten haben den Geburtstag vergessen, am neuen Wagen ist plötzlich eine Delle, der Kollege wird bei der Beförderung vorgezogen, der Chef übt Kritik, die Aktienkurse gehen runter und außerdem fängt es jetzt gerade noch an zu regnen und der Regenschirm, ja wo ist eigentlich der Regenschirm ...

Wie wird wohl die ›Drama-Queen‹ auf solche ›Zumutungen‹ reagieren? Und wie fühlt sich der ›Nörgler‹, wenn mal nicht alles perfekt ist?

Genau: Da beginnt es in einem plötzlich zu quengeln, ein Gefühl von Verletzung, Ärger und Angst macht sich breit und vertraute Verteidigungsmechanismen springen an. Schon wirft man sich in Pose, schimpft, klagt an, rechtfertigt sich ... Ganz klar, die ›Drama-Queen‹ oder der ›Nörgler‹ haben die Regie übernommen. Wer kennt das nicht?

»Aber das bin doch ich, der da quengelt, sich verteidigt oder ärgerlich ist!«, wird unser Gesprächspartner vielleicht antworten. »Dann tu doch mal einen Moment so, als wärest du das nicht – und stell dir vor, wie diese Stimmung, dieses Gefühl, diese Äußerung deiner Psyche wohl aussehen würde, wenn du sie dir als eine eigenständige Person vorstellen würdest, die dir jetzt gerade wie auf einer Bühne gegenübersteht. Wen oder was siehst du da?«

Mit ein paar Erläuterungen unsererseits und etwas Fantasie unseres Zuhörers werden aus ›Drama-Queen‹ und ›Nörgler‹ recht bald lebendige Figuren, die ihr Stück aufführen. »Ach, ich wusste ja gar nicht, dass ich meine schlechte Laune auch so sehen kann! – Und was jetzt?« Das Interesse an den Zusammenhängen der Psychosynthese und ihrer Arbeitsweise ist erwacht!

URSPRÜNGE DES KONZEPTS

Roberto Assagioli hat die Teilpersönlichkeiten nicht gänzlich neu erfunden. Das Konzept, wonach die Persönlichkeit des Menschen aus mehreren Teilpersönlichkeiten besteht, ist im Grunde mindestens so alt wie die Psychoanalyse, ja als Theorie vielleicht sogar wesentlich älter.

Schon der Dichter Novalis (1772-1801) wusste: »Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft.«² Und wieso sollte der Mensch schließlich auch ein unteilbares Wesen besitzen, wo doch jedes Atom aus einer Reihe kleinerer Teilchen besteht?³ Und so landete der Philosoph und Publizist Richard David Precht vor einigen Jahren nicht zufällig einen

Bestseller mit dem eingängig-einleuchtenden Titel ›Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?‹ (München 2012).

Bei Lichte besehen hat bereits Sigmund Freud ein entsprechendes Modell geliefert, können doch sein Über-Ich, Ich und Es durchaus als verschiedene Persönlichkeitsanteile interpretiert werden. Noch deutlicher findet sich die Spur bei C.G. Jung, der 1935 sogenannte Komplexe innerhalb der Persönlichkeit beschrieb und selbige als eine Gruppe aneinander gelagerter, unbewusster Gedankenvorstellungen definierte. Diese hätten, so Jung, die Tendenz, eine kleine Persönlichkeit mit eigener Physiologie zu bilden und sich »wie Teilpersönlichkeiten« zu benehmen.⁴

Wenngleich Jung den Begriff somit in die wissenschaftliche Debatte eingeführt hat, so kommt das Verdienst, ihn erstmals ausgeformt und therapeutisch nutzbar gemacht bzw. operationalisiert zu haben, letztlich Roberto Assagioli als Begründer der Psychosynthese zu. Assagioli legte die Grundlagen hierfür mit seinem 1965 erschienenen Handbuch der Psychosynthese.⁵

Mit seinem aus der Idee der Disidentifikation entwickelten Modell der Teilpersönlichkeiten knüpfte Assagioli begrifflich an C. G. Jung, strukturell aber vor allem an noch deutlich frühere Ideen des amerikanischen Psychologen und Philosophen William James (1842-1910) und des schweizerischen Arztes Paul Tournier (1898-1986) an, die er entscheidend weiterentwickelte.⁶

Assagioli skizzierte die Teilpersönlichkeitsarbeit in seinen Schriften jedoch eher cursorisch als eine Unterform der Disidentifikationsübungen, u. a. für die Disidentifikation von Rollen, die für Assagioli entwickelte Teilpersönlichkeiten sind.⁷ Sein Ansatz wurde in den 70er und 80er Jahren wesentlich von James Vargiu fortentwickelt und theoretisch untermauert.⁸

WEITERENTWICKLUNG

Nicht nur in der Psychosynthese wird mit Teilpersönlichkeiten gearbeitet. Das Konzept der Teilpersönlichkeiten hat inzwischen in verschiedene therapeutische Schulen und Verfahren Eingang gefunden. Aber es gibt durchaus Unterschiede in der Art, wie und zu welchem Zweck diese Arbeit eingesetzt wird.

Schon zu Lebzeiten von Roberto Assagioli verfolgten andere Therapeuten ähnliche methodische Ansätze. So stellte 1969 auch der Gestalttherapeut Fritz Perls (1893-1970) mit seiner *Methode des Leeren Stuhls* eine im Kern vergleichbare Methode vor.⁹ Jedoch lässt Perls jenen leeren Stuhl vorzugsweise mit konkreten inneren Botschaften und Emotionen besetzen. Assagioli verstand die Teilpersönlichkeiten hingegen, wie bereits erwähnt, als so lebendig wie möglich imaginierte¹⁰ individuelle Figuren.

Wie wir heute wissen, macht dies den wesentlichen Unterschied aus. Hat der Klient lediglich eine abstrakte Idee und kein vitales, dy-

namisches inneres Bild von der jeweiligen Teilpersönlichkeit, so wird keine nachhaltige psychische Bewegung stattfinden. Erst die Imagination eröffnet uns den Zugang zur Veränderung und ist daher von entscheidender Bedeutung. **Die Weiterentwicklung zu einer höchst nützlichen und psychodynamisch äußerst wirksamen Methode verdanken wir also tatsächlich Assagioli selbst.** Sie ist später vielfach aufgegriffen und modifiziert worden. Leider wird Assagiolis Psychosynthese dabei häufig nicht als Inspirationsquelle benannt.

Mit Teilpersönlichkeiten in diesem Sinne arbeitet beispielsweise die Familientherapie nach dem sogenannten **Satir-Modell**. Dessen Begründerin, die amerikanische Pionierin der Familientherapie Virginia Satir (1916-1988) hat dazu u. a. die ›Parts Party‹ entwickelt, bei der in einer Art Aufstellungsarbeit die verschiedenen Teilpersönlichkeiten des Klienten verkörpert werden und miteinander in Interaktion treten.

Satir betont in einer dem Grundgedanken der Psychosynthese sehr ähnlichen Weise: »Solange wir irgendetwas von uns selbst herabsetzen, verbergen, zurückweisen oder leugnen, können wir unsere Energie nicht frei entfalten und nutzen.« Ziel sei es, die in den zu identifizierenden Teilpersönlichkeiten schlummernden Ressourcen zu heben, ihre destruktiven Seiten zu transformieren und sie zu integrieren.¹¹

Weniger stark ins Außen verlagert und plastisch allein aufgrund von Stimmfarbe und -modulation, greift auch die Methode des **Voice Dialogue** die Idee der Teilpersönlichkeiten auf und strebt danach, diese erfahrbar zu machen. Die Begründer, Sidra und Hal Stone (geb. 1927), lassen den gefühlsmäßigen Anteilen ihrer Klienten von diesen eine Stimme geben und als ›Sub-Persönlichkeiten‹ erfahrbar machen. Im Dialog dieser Stimmen werden dann die verschiedenen Teile des Unterbewussten gegeneinander abgegrenzt, so dass Klient und Therapeut mit ihnen in Verbindung treten können.¹²

Und auch das von Richard Schwartz etablierte, sich explizit auf Assagioli beziehende **Internal Family Systems (IFS)** geht von der Idee einer inneren Familie mit erheblicher Gruppendynamik und einem bisweilen um die Führung ringenden Familienoberhaupt in uns selbst aus.¹³

Zudem ist die in der Traumatherapie angesiedelte **Ego-State-Therapie** zu erwähnen, die ab etwa 1980 von den US-Amerikanern John und Helen Watkins konzipiert wurde. Sie arbeitet ebenfalls mit Ich-Anteilen, welche als verselbstständigt angesehen und im therapeutischen Setting (oftmals bildhaft) bearbeitet werden, um so letztlich die durch eine mögliche Traumatisierung verstärkte Trennung dieser Anteile zu überwinden und sie als flexible Teamplayer wieder in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren.¹⁴

Und schließlich hat Assagiolis Ansatz auf Umwegen Eingang in das Coaching gefunden, so z. B. in die fast schon allgegenwärtige **Arbeit mit dem ›Inneren Team‹**¹⁵ (oder, wie neuerdings anzutreffen, dem ›Inneren Dorf‹) oder in die als Walt-Disney-Methode bekannt gewordene Kreativitätsstrategie von Robert Dilts. Dieser lässt ein Problem räumlich aus drei Blickwinkeln durchleben, die Anteile der Person Walt Disneys (und wohl nicht nur seiner) repräsentieren sollen, nämlich: ›Der Realist‹, ›Der Träumer‹ und ›Der Kritiker‹.¹⁶