

Psychosynthese

Die Psychosynthese wurde als "Psychologie mit Seele" beschrieben. Sie ist ein in sich geschlossenes therapeutisches Programm, dessen Ziel eine Persönlichkeit ist, die alle seelischen Erscheinungsformen umfasst: von den Tiefen des kollektiven Unbewussten, über die bewusste Persönlichkeit, bis hin zu den höheren geistigen Ebenen, dem Überbewussten, das sich in den Erfahrungen des transpersonalen Selbst manifestiert.

Die Psychosynthese wurde von Dr. Roberto Assagioli entwickelt. Er wurde am 27.2.1888 in Venedig geboren. Er studierte Medizin in Florenz und wurde Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, während er zur selben Zeit Studien in Psychologie und Philosophie absolvierte. Nachdem er verschiedene Methoden der Psychotherapie praktiziert hatte, entwickelte er eine neue und umfassende Sicht des Menschen, welche er Psychosynthese nannte. Zentral in der Psychosynthese ist das Erkennen des Höheren Selbst als ordnende Instanz. Die normalerweise getrennten und einzeln funktionierenden Teile der menschlichen Psyche werden durch den Prozess der Psychosynthese auf dieses Höhere Selbst ausgerichtet. Dies ermöglicht dem Menschen, bewusst eine neue Ordnung der Elemente der menschlichen Persönlichkeit aufzubauen.

Die Psychosynthese ist somit ein umfassender Ansatz zur Selbstverwirklichung und zur Entwicklung des menschlichen Potentials. Ihr Hauptziel ist es, Hilfestellung bei der Entdeckung unserer spirituellen Natur und der effektiven Umsetzung dieser Entdeckung in unserem Alltagsleben zu geben. Sie soll uns helfen, unser schöpferisches Potential zu erkennen, harmonischer in der modernen Welt zu funktionieren und unsere menschlichen Beziehungen zu verbessern. Die Psychosynthese ist eine besondere Art der Psychotherapie und zugleich ist sie mehr als eine Psychotherapie. Sie setzt sich zusammen aus Techniken und Übungen, die uns helfen, uns von den unerwünschten Aspekten in unserem Leben weg in die Richtung zu bewegen, in die wir gehen wollen. Sie bietet nicht nur eine Theorie, sondern auch eine praktische Arbeitsmethode, die Grundgedanken und Techniken von vielerlei Wegen des persönlichen Wachstums integriert.

Zusammenfassend bietet Psychosynthese:

- einen Weg des Wachstums und der tieferen Selbsterkenntnis
- die Befähigung, unserem eigentlichen Willen entsprechend zu handeln und Schritte zu unternehmen, um sowohl unsere innere als auch äussere Lebenssituation zu verbessern
- Zugang zu transpersonalen geistig-seelischen Bereichen
- klarere Erkenntnis unserer bewussten Lebensprozesse und der zugrundeliegenden unbewussten Bereiche
- Entwicklung unserer Kreativität
- eine Möglichkeit, unsere kreativen Energien zu erden und unser eigentliches Lebensziel zu offenbaren
- eine Vervollkommnung unserer inneren Welt
- Verbesserung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen