

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

PRAXISBUCH

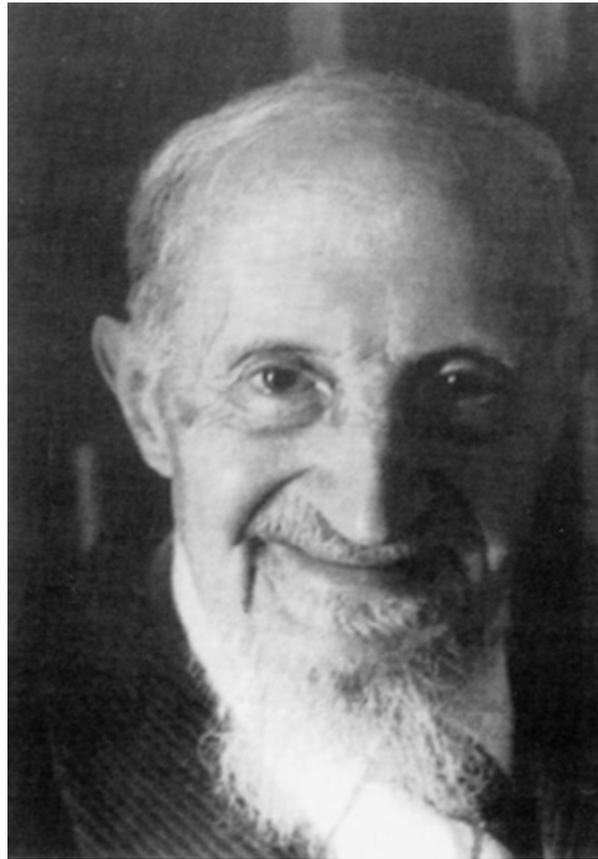
SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE

II. WILLE

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. 3

Ursel Neef | Georg Henkel | Sven
Kerkhoff

PRAXISBUCH

SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE
PSYCHOSYNTHESE

II. WILLE



© 2018 Ursel Neef | Georg Henkel | Sven Kerkhoff

Layout und Redaktion: Georg Henkel
Umschlagmotiv: Petra Karl

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN 978-3-7469-1150-2 (Paperback)

ISBN 978-3-7469-1151-9 (Hardcover)

ISBN 978-3-7469-1152-6 (e-Book)

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.

Inhaltsverzeichnis

Was Sie erwartet

GRUNDLAGEN

I. Der heilsame Wille

1. Was will der Klient?
2. Will der Klient, was er braucht?
3. Wille als schöpferische Freiheit
4. Grenzen anerkennen
5. Weiß der Klient, dass er will?
6. Der heilsame Wille

II. Der geschwächte Wille

1. Unterdrückung
2. Laissez-faire
3. Überbehütung
4. Double-Bind
5. Entscheidungsangst
6. Veränderungsangst
7. Andere Faktoren

III. Dimensionen des Willens

1. Der starke Wille
2. Der geschickte Wille
3. Der gute Wille
4. Der transpersonale Wille
5. Qualitäten des transpersonalen Willens

IV. Den wahren Willen entdecken

1. Der Wille als ›Libero‹
2. Den Willen stärken
3. Tu, was du willst!
4. Der Weg des Willens

PRAXIS

Einführende Hinweise

1. Unterstützende Übungen

Fokussierung

Thema und Ziele benennen

Redefluss begrenzen

Stimmungsfarbe

Inneres Haus

Orientierung im SIPS-Prozess

Orientierung am Ei-Modell

Beobachter aktivieren

Blick in die Zukunft

Wunderfrage

Störenfriede identifizieren

Willensfrage stellen

Hausaufgaben

Tagesrückblick

Tagebuch

2. Das Ziel finden

Informationen einholen und bewerten

Probesitzen

Was wirklich wichtig ist

3. Den Willen entdecken

Den Willen bewusst wahrnehmen

Drei-Zettel-Übung

4. Den Willen imaginieren

Die Pilgerreise zum Tempel des Willens

Der Wille zwischen Himmel und Erde

Der Innere Krieger

Arbeit mit dem Symbol

>So tun als ob<

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Wenn ich diese Gelegenheit ergreife, dann ...

Wenn ich wäre wie ..., dann ...

5. Den Willen bekräftigen

Vertrag mit sich selbst

Gelöbnis

Time-Out

Übertreibung

6. Den Willen trainieren

Sinnlose Übungen

Körperliche Übungen

Der Tanz des Willens

Tun statt reden

Drama-Diät

Der Wille im Alltag

7. Evokative Wörter

Wörter auswählen bzw. finden

Aktivierende Fragen

Affirmationen

Afformationen

Meditatives ›Mandala‹

8. Selbstpflege und Dankbarkeit

Weil ich es mir wert bin! – die Rosenübung

›Stern des Stolzes‹

Die Bohnen des Dankes

Karten der Dankbarkeit

Ausblick

Neugierig geworden?

Danksagung

Die Autoren

Was Sie erwartet

Mit diesem zweiten Lese- und Arbeitsbuch setzen wir die erfolgreiche Serie der **Praxisbücher** für die **SYSTEMATISCH-INTEGRATIVE PSYCHOSYNTHESE (SIPS)** fort. Jeder unserer Bände ist einem Schritt in der systematisch-integrativen psychosynthetischen Arbeit gewidmet. 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 Psychosyntheseprozess.** Zum Verständnis der Inhalte eines Bandes ist darum jeweils die Kenntnis zumindest der vorausgehenden Bände erforderlich.

Heilsame Selbst- und Seelenpflege mit der Psychosynthese ist das Ergebnis einer bewussten, willentlichen Führung. Deswegen legt die Psychosynthese einen besonderen Schwerpunkt auf die **Schulung des Willens.** Für Assagioli ist der Wille eine fundamentale psychische Funktion. Er stellt ein ebenso kraftvolles wie differenziertes Instrument dar, durch das sowohl der seelische Haushalt wie auch die psychischen Funktionen reguliert werden.

Weder die Disidentifikation noch die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten oder mit dem Inneren Kind, weder die personale noch die transpersonale Psychosynthese sind ohne Willensenergie möglich. **Der Erfolg psychosynthetischen Arbeitens hängt** darum **nicht zuletzt davon ab, dass der Klient** sich nicht nur seines Willens, sondern **sich seiner selbst als Wollender bewusst wird.**

Ein wesentliches Ziel der Psychosynthese ist es, den **wahren Willen** zu entdecken und zu kultivieren. Bewusst eingesetzte Willensenergie wird aber zugleich während des gesamten psychosynthetischen Prozesses benötigt. Der Wille ist folglich so etwas wie ein ›Libero‹ und zugleich eine Kraft, die ihr Ziel, sich selbst zu erkennen und zu verwirklichen, in sich trägt.

Somit ist der Wille auch ein SIPS-Querschnittsthema. Grundlegendes des gesamten SIPS-Prozesses erscheint in diesem Zusammenhang noch einmal in einer neuen Perspektive. Daher präsentieren wir das Praxisbuch zum Willen als zweiten Band.

Die in den Folgebänden behandelte Arbeit mit Teilpersönlichkeiten oder mit dem Inneren Kind sind sowohl Schritte auf dem Weg der Willensschulung wie sie umgekehrt auch der Mitwirkung des Willens bedürfen. So ist der richtige Gebrauch des Willens zugleich Grundlage und Ziel der SYSTEMATISCH-INTEGRATIVEN PSYCHOSYNTHESE. An gegebener Stelle werden wir daher immer wieder auf seine Bedeutung für die einzelnen Schritte im SIPS-Prozess hinweisen.

Unser Ziel ist es, die Methoden und Übungen so darzustellen, dass sie in ihrer Struktur und in ihrer Tiefe (in ihrem ›Geist‹) verständlich werden. 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 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 Übungen sind gleichsam 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 auch »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. den ›Inneren 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.

Wir haben uns bei den Praxisbänden für ein großzügiges Format und ein Layout entschieden, dessen ›Freiräumen‹ den Benutzern bei der Erschließung hoffentlich entgegenkommen. 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 den ersten Band haben gezeigt, dass sich diese Struktur bewährt hat. Dem Praxisteil mit den eigentlichen Übungen und Methoden haben wir einen einführenden ersten Teil vorangestellt, in dem grundlegende Überlegungen, u. a. zur Bedeutung der Willensschulung in der psychosynthetischen Arbeit, dargestellt werden. Schon hier finden sich viele praktische Hinweise. Zahlreiche anonymisierte Beispiele aus der beratenden und therapeutischen Praxis dienen der Illustration. Pfeil-Symbole, z. B. ⇒ DEN WILLEN BEWUSST WAHRNEHMEN, verweisen auf geeignete Methoden und Übungen im Praxisteil des Buches.

Im Praxisteil finden sich bei den Übungen und Methoden Informationen zur Durchführung und zum Anwendungsbereich, aber auch zu möglichen Kontraindikationen und zu Sonderfällen. Was das allgemeine Setting und die richtigen Rahmenbedingungen für gutes Arbeiten angeht, verweisen wir auf das I. Praxisbuch DISIDENTIFIKATION.

Wir wünschen uns sehr, dass auch dieser zweite Koffer mit psychosynthetischen Werkzeugen für alle Leser eine

wirkliche Hilfe zu einem erfolgreichen systematisch-integrativen Arbeiten ist!

Ursel Neef - Georg Henkel - Sven Kerkhoff



GRUNDLAGEN

I. Der heilsame Wille

*You decide! - Du entscheidest!
I do my thing! - Ich mach' mein Ding!
Zigarettenwerbung 2016*

1. Was will der Klient?

Herr A. kommt zu seiner ersten Sitzung in die Praxis. Der Therapeut fragt ihn: »Warum sind Sie zu mir gekommen?«

»Weil meine Frau gesagt hat, dass ich zu Ihnen gehen soll.«

»Sie sind also gar nicht aus eigenem Entschluss hier?«

»Also, es gab zu Hause und beruflich einige Konflikte und meine Frau meint, *ich* hätte ja wohl ein Problem und dass *ich* wohl eine Therapie bräuchte.«

Eine nicht ganz so ungewöhnliche Situation: Ein Klient* sucht die Praxis nicht aus eigenem Antrieb auf, sondern weil er durch sein Umfeld dazu mehr oder

weniger genötigt wird. Vielleicht ist der subjektive Leidensdruck tatsächlich nicht sonderlich hoch. Seine Umgebung aber ist der Meinung, dass es höchste Zeit sei, dass er an bestimmten Themen einmal arbeite. Oder die Scham, »so etwas« nötig zu haben, ist bei ihm zu groß, um ohne äußeren Druck psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das Eingeständnis, in der Bewältigung seiner Lebenssituation überfordert zu sein, fällt mitunter sehr schwer. Oft gelten seelische Konflikte, psychisches Leiden und seelischer Schmerz immer noch als eine persönliche ›Schwäche‹ oder ›falsche Einstellung‹; ihr Bekanntwerden kann als ›Bloßstellung‹ erlebt werden.¹

So gesehen kann die obige Antwort des Klienten eine **Abwehrreaktion** zum Schutz seines angegriffenen Selbstbewusstseins sein oder auch vor dem Gedanken, dass er *psychisch krank* sein könnte: »Irgendwie geht es mir ja wirklich ziemlich schlecht. Aber das werde ich natürlich niemals zugeben. Ich möchte einfach nur, dass das schlechte Gefühl aufhört ...!«

Immerhin ermöglicht es ihm diese Strategie der Distanzierung, überhaupt zum Therapeuten zu gehen: »Man(!) kann ja mal gucken, wie der Therapeut so drauf ist und was er dazu meint. Aber er kann nicht erwarten, dass ich mich jetzt auch noch selbst zum Psycho erkläre!«

Vielleicht jedoch handelt es sich auch um eine grundsätzliche Aussage über die **Bereitschaft zur therapeutischen Zusammenarbeit**. Eigentlich, so gibt der Besucher zu verstehen, *will* er sich ja gar nicht in eine Behandlung begeben. Und uneigentlich findet er, er habe das auch gar nicht nötig, denn ihm geht es doch im Grunde ganz gut.

So widersetzt er sich – durchaus zu Recht! – dem Druck von außen: »Ich mache das ja nur, weil ich muss, weil ich dazu gezwungen werde, da zeige ich jetzt eben guten Willen. Dabei haben doch die anderen das Problem. Also erwarten Sie jetzt bitte nicht, dass ich Ihnen unter diesen Umständen entgegenkomme.«

Wenn der Klient überhaupt nicht will, fehlt es ihm wohl an der erforderlichen **Compliance**, also der Bereitschaft für eine Therapie, oder der notwendigen **Therapietreue**.

Damit ist nicht gemeint, dass ein Klient diesem oder jenem Therapeuten ›treu‹ ist (wenngleich dies für eine erfolgreiche Arbeit eine gute Voraussetzung ist), sondern dass er **willens ist, sich anzuvertrauen und Verantwortung für sich zu übernehmen, um sich auf dieser Basis auf den therapeutischen Prozess einzulassen und ihn aktiv mitzutragen, mitzugestalten.**

Dazu gehört unter anderem auch die Formulierung eines **Auftrags an den Therapeuten** bzw. die **Entwicklung eines Therapieziels** (jeweils mit Unterstützung des Therapierenden): »Das liegt an, das möchte ich erreichen: ...!« Allein diese Klarheit motiviert den Willen, etwas für sich zu tun und sich auf den therapeutischen Weg zu machen. Und so fragte der amerikanische Psychosynthese-Therapeut und -Lehrer David Bach² zu Beginn seiner therapeutischen Sitzungen gerne: »Wo möchtest du am Ende unserer gemeinsamen Stunde innerlich angekommen sein?« (⇒ THEMA UND ZIELE BENENNEN)

2. Will der Klient, was er braucht?

»Nun, und was meinen *Sie selbst* dazu: Brauchen Sie eine Therapie? Immerhin sind Sie ja zu mir gekommen. Und ich nehme an, dass Sie gute Gründe dafür haben.«
So könnte der Therapeut den Gesprächsfaden mit Herrn A. aufgreifen.

Jetzt ist der Klient gefordert, sich mit sich selbst zu befassen und Stellung zu beziehen. Vielleicht zuckt er nur mit den Schultern und weicht aus, vielleicht gibt er etwas mehr von sich preis, vielleicht realisiert er spontan, **dass es in diesem Setting ganz auf ihn und seine Bereitschaft ankommt**, und dass er die Chance hat, etwas für sich zu tun und zu verändern, wenn er es selbst denn möchte. Möglicherweise spürt er seine eigene **Ambivalenz**: »Ich will etwas verändern (aber ohne mich selbst ändern zu müssen ...).«

Vielleicht aber ist sein ambivalentes Verhalten auch nur ein Test: »**Wie steht der Therapeut eigentlich zu mir?** Kann ich mich ihm zumuten? Steht er mir bei, auch wenn ich unbequem und problematisch in meinem Verhalten bin? Kann ich mich auch dann auf ihn verlassen?«

Wie auch immer: Der innerlich gefühlte, äußerlich bekundete und durch verbindliche Handlungen immer

wieder neu aktualisierte **Wille zur Therapie** ist die **Voraussetzung** dafür, dass eine psychosynthetische Arbeit erfolgreich angegangen werden kann.

Es bedarf zumindest einer minimalen **persönlichen, intrinsisch motivierten Entschiedenheit**, um sich auf den Weg der Veränderung zu begeben. Und das gilt für beide Seiten. Auch der **Therapeut** muss wollen und das Erstgespräch dient ihm ebenso dazu, seine eigene Bereitschaft zu überprüfen: Kann und möchte ich mit diesem Menschen und seinem Thema arbeiten? **Bin ich selbst bereit, die Verantwortung für meinen Teil an der Therapie zu übernehmen?**

Die Psychosynthese vertraut auf die Aktivierung der **Selbstheilungskräfte beim Klienten**. Dieser soll lernen, sich selbst und seine Seele zu pflegen und seine *wirklichen* Bedürfnisse zu stillen. Der Prozess mag von außen durch den Therapeuten angestoßen werden – aber auch bei noch so einfühlsamen Impulsen des Therapierenden **kann eine innerliche seelische Bewegung nicht gegen den Willen des Klienten angeregt werden** (⇒ BLICK IN DIE ZUKUNFT; WILLENSFRAGE STELLEN; VERTRAG MIT SICH SELBST; GELÖBNIS sowie das 2. Praxis-Kapitel DAS ZIEL FINDEN).

Diese Haltung des Klienten, die wie eine Selbstverständlichkeit klingt, **findet in der Psychosynthese besondere Beachtung. Wie kann der Wille entdeckt, aktiviert, gestärkt und entwickelt sowie angemessen und zielgerichtet eingesetzt werden?**

»Wille/Volition bezeichnet in der Psychologie die bewusste, willentliche Umsetzung von Zielen und Motiven in Resultate (Ergebnisse) durch zielgerichtetes Handeln. Dieser Prozess der Selbststeuerung erfordert die Überwindung von Handlungsbarrieren durch Willenskraft.«³

Diese allgemeine, knappe und einfache Definition zeigt bereits, dass der Wille ein zutiefst **praktisches Phänomen** ist (deswegen spricht so viel dafür, ihn ganzheitlich zu trainieren, vgl. ⇒ DEN WILLEN TRAINIEREN).

Erinnern wir uns an die im ersten SIPS-Praxisbuch DISIDENTIFIKATION beschriebenen Prozesse und Methoden, die dazu dienen, die Position des **Inneren Beobachters** (bzw. die Erkenntnis des SELBST) dauerhaft im Bewusstsein des Klienten zu etablieren. Erinnern wir uns an die vielen kleinen und großen Schritte, die nötig sind, die Tür zu jenem inneren Ort zu finden, der still, leer, klar und frei von Identifikationen ist. Erinnern wir uns daran, was zu tun ist, um diesen Raum zu betreten und dauerhaft zu bewohnen.

Keiner dieser Schritte kann vom Klienten gegangen werden, wenn dieser sich nicht ganz bewusst als Wollender und Gestaltender erfährt, dabei motiviert und zielgerichtet handelt. Keine dieser Entdeckungen kann dauerhaft ins Bewusstsein gehoben und bewahrt werden, wenn sie nicht immer wieder eingeübt und verankert wird.

Die nachhaltige Festigung der inneren Beobachter-Position ist nicht möglich, wenn nicht eine elastische, wachsam-entspannte Aufmerksamkeit für die innerseelischen Prozesse und Reaktionsmuster trainiert wird. **Disidentifikation als Mittel zur Selbststeuerung ist Ausdruck eines entwickelten, bewusst eingesetzten Willens** (⇒ BEOBACHTER AKTIVIEREN).

Äußerliche Hindernisse, innere Blockaden, Konditionierungen und Verhaftungen mögen schnell erkannt sein - dauerhaft verändert, aufgelöst und verwandelt werden sie dadurch aber noch nicht. Erst der Wille befähigt dazu - und auch nur dann, wenn er mit der nötigen Sensibilität und Konstanz gehandhabt wird.

Darum noch einmal die Fragen: **Will der Klient wirklich, was er braucht? Weiß er, was er wirklich braucht? Kann er dies für sich wenigstens annähernd formulieren? Schließlich: Wissen wir, die Therapierenden, was unser Klient wirklich will, was er wirklich braucht?**

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der **Gebrauch des Willens in der Therapie nichts mit Unterdrückung oder Verdrängung von unerwünschten seelischen Äußerungen zu tun hat.** Es geht auch nicht darum, etwas durch bestimmte Neurotechnologien ›abzuschalten‹, ›umzubauen‹ oder ›wegzumachen‹, wie es sich manche Klienten gerne vorstellen.

Wenn wir im Folgenden hin und wieder auf neurowissenschaftliche Erkenntnisse verweisen, dann möchten wir sie im Sinne von Illustrationen verstanden wissen: Seelische Prozesse und Änderungen im Bewusstsein ziehen, soweit man das nach heutigem Kenntnisstand sagen kann, wohl auch neurophysiologische Veränderungen nach sich.

3. Wille als schöpferische Freiheit

Der Wille ist eine starke schöpferische Kraft: Er versetzt uns in die Lage, sich für oder gegen die Identifikation mit bestimmten Gedanken, Gefühlen, Wünschen, Wahrnehmungen oder Handlungen zu entscheiden. Er ermöglicht es, ein aktiver Gestalter des Lebens zu sein. Er ist der Schlüssel zu einer inneren und äußeren Freiheit und ein Marker der Identität.⁴

Wer willentlich die Beobachterposition einnehmen kann, tritt aus dem inneren und äußeren Lebensdrama heraus. Er wird im wahrsten, tiefsten Sinne SELBST-bewusst: »ICH bin ja etwas ganz anderes als mein privates, persönliches Drama.« (⇒ DRAMA-DIÄT; WUNDERFRAGE; STÖRENFRIEDE IDENTIFIZIEREN; »SO TUN ALS OB«; WAS IST DAS SCHLIMMSTE, DAS PASSIEREN KÖNNTE?; WENN ICH DIESE GELEGENHEIT ERGREIFE, DANN ...)

Jetzt nimmt er einen Standpunkt jenseits der Konflikte ein, ohne sie aus den Augen zu verlieren oder einfach beiseitezuschieben. Und er verfügt über die Fähigkeit, unter den zahllosen Angeboten bzw. Impulsen, die aus den verschiedenen Bereichen seines Bewusstseins auf ihn einströmen, auszuwählen.

Den aktuellen Trend zu einem »Neuro-Reduktionismus«, der die Person mit ihrem Gehirn mehr oder weniger identifiziert bzw. gleichsetzt, sehen wir durchaus kritisch.

Zwei interessante Positionen möchten wir dennoch anführen:

Die Einnahme der Beobachterposition ist aus neurowissenschaftlicher Perspektive nicht nur im metaphorischen, sondern durchaus im wörtlichen Sinn zu verstehen. Der Psychiater Daniel Siegel, der in diesem Zusammenhang von ›mindsight‹ spricht, sagt, dass sich im Beobachter-Status das Zentrum unserer Hirn-Aktivitäten verlagert: vom limbischen System, dem ertümlichsten Teil unseres Hirns und Sitz der Emotionen, hin zum evolutionsgeschichtlich viel jüngeren präfrontalen Cortex, wo wesentliche Marker unserer Identität, unser moralisches Verständnis und unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion verortet sind.

Wenn wir uns entscheiden, den Beobachterstatus einzunehmen, verlassen wir also auch neurologisch die archaisch-primitive, emotional aktive ›Drama‹-Zone unseres Gehirns und beobachten und steuern diese von einem höheren, ›stabileren‹ neurologischen Zentrum aus.⁵

Noch etwas weiter geht Jeffrey Schwartz, Psychiater und Experte für Neuroplastizität, dessen Ansatz man auf der Basis der berühmten Disidentifikationsformel von Roberto Assagioli wie folgt zusammenfassen kann: ›Ich habe ein Gehirn, aber ich bin nicht mein Gehirn.‹ Schwartz' vierstufiges Verfahren umfasst die folgenden Schritte:

Neu-Benennen (relabel), Neu-Zuordnen (reframe), Neu-Einstellen bzw. Umlenken (refocus) und Neu-Bewerten (revalue).

Es unterstützt den Praktizierenden dabei, sich von seinem unmittelbaren Erleben zu disidentifizieren:

»Nicht ich, sondern mein Gehirn produziert da gerade aufgrund einer Falschmeldung diese oder jene störende Empfindung.« Der von Schwartz dargestellte Prozess ähnelt in vielem der Abfolge einer klassischen Psychosynthese-Übung.⁶

Wer sich in diesem Sinne neu fokussiert, wird zum ›Regisseur‹ oder ›Orchesterdirigenten‹, der in seinem seelischen Haushalt die Verantwortung und Leitung übernimmt. Und damit bestimmt er zugleich, wer er in dieser oder jener Situation sein möchte und was *ihm selbst* wirklich entspricht.

Wie wir im Praxisbuch III. TEILPERSÖNLICHKEITEN näher ausführen werden, **haben auch Teilpersönlichkeiten einen Willen bzw. sie bedienen sich unserer Willenskraft**, wenn sie unbewusst bleiben. Vor allem unbewusste Teilpersönlichkeiten sind als Impuls, Begehren, Gedanke oder inneres Bild ausgesprochen gestaltungsmächtig. Sie wollen sich ausdrücken, Regie führen und unser Verhalten in einer Situation bestimmen.

Ein solcher durch eine Teilpersönlichkeit vereinnahmter Wille ist durch Identifikationen mit der Teilpersönlichkeit gebunden. Durch Disidentifikation gewinnt der Klient die gebundene Willenskraft zurück und kann heilend, regulierend, integrierend auf die Teilpersönlichkeiten einwirken.

Der Klient erkennt: Mein Wille ist nicht identisch mit meinem Denken, Fühlen, Wünschen, Wahrnehmen! Aber mit meinem Willen kann ich auf diese Aspekte meiner Persönlichkeit Einfluss nehmen. Mein Wille kann mir gleichsam einen kleinen Freiraum der Besinnung und bewussten Entscheidung verschaffen, bevor ich auf eine Wahrnehmung, einen Gedanken, ein Gefühl, einen Impuls

einfach nur unbedacht reagiere. **Ein Wille, der nicht völlig durch Automatismen gebunden und ›blind‹ ist, sondern autonom und bewusst, ist im Sinne der Psychosynthese ein freier Wille.**⁷