

UNSERE ROLLENSPIELE

Teilpersönlichkeitsarbeit in der Psychosynthese

INHALT

Vorwort

Einführung

Was ist eine Teilpersönlichkeit?

- Aspekte und Perspektiven
- Geburt einer Teilpersönlichkeit
- Wie erkenne ich eine Teilpersönlichkeit?
- Verwandlungsstufen in der Teilpersönlichkeitsarbeit
- Individuelle Psyche als System
- Weshalb Teilpersönlichkeitsarbeit?
- Empfehlungen für die Teilpersönlichkeitsarbeit

Teilpersönlichkeiten kennenlernen

- Mein Rollenspiel
- Einer Teilpersönlichkeit nachspüren
- Meine inneren Schauspieler kennenlernen
- Die Mitte und meine Teile
- Der Tempel der Stille

Umgang mit Teilpersönlichkeiten

- Fragen und Antworten
- Dialog mit Teilpersönlichkeiten
- Ver-rückte Qualitäten erkennen

Vertiefung der Teilpersönlichkeitsarbeit

- Das "Innere Kind"
- Die "Inneren Eltern"
- Entwicklungsstufen und Teilpersönlichkeitsarbeit
- Autistisch-Symbiotische Phase
- Praktizierende Phase

Erweiterte Dimensionen mit Teilpersönlichkeitsarbeit

- Individuelle Emotionale Archive
- Psychologisches Erbe und Ermächtigung
- Kollektivtrauma
- Transpersonale Perspektiven

Anhang

- Auch Du bist ein "Selbst"
- Das Bewusste, das Erfahrungsfeld des "Selbst"

Danksagungen

Bemerkungen zu den Übungen

Bibliographie

EINFÜHRUNG

Ich begegnete 1982 zum ersten Mal bewusst einer meiner Teilpersönlichkeiten, dem hässlichen Zwerg, in Santa Fe, New Mexico, USA. Molly Brown, eine von Assagioli ausgebildete Psychosynthesetherapeutin, wohnte zu der Zeit in Los Alamos, New Mexico, USA. Sie gab eine Einführung in die Psychosynthese. Es war ein mir unvergessliches Erlebnis. Ich kann mich nicht mehr an den genauen Wortlaut von Mollys Übung erinnern, sehe jedoch das Resultat genauestens im Detail vor mir. Vor meinen inneren Augen sah ich einen verkrüppelten, hässlichen Zwerg, der mir auf die Frage „Was willst Du von mir?“ antwortete: „Ich will Dich umbringen!“. Ich war schockiert, mit diesem Teil in mir, den ich bisher nur erahnt hatte, so deutlich konfrontiert zu werden. Dies war der Anfang meines Eintauchens in die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten und Roberto Assagiolis Psychosynthese.

In meiner eigenen Therapie, als Psychotherapeutin und Gruppenbegleiterin habe ich mich intensiv mit den Teilpersönlichkeiten beschäftigt, sie kennengelernt, akzeptieren und transformieren gelernt.

Das vorliegende Buch ist ein Versuch mitzuteilen, wo ich heute in dieser Arbeit stehe. Um mit Teilpersönlichkeiten umzugehen, ist es unumgänglich, einen transpersonalen Bezugsrahmen zu setzen. Alle im Buch enthaltenen Übungen, praktischen Beispiele und theoretischen Ausführungen sind auf der Grundlage von Roberto Assagiolis Psychosynthesemodell des menschlichen Bewusstseins aufgebaut (Schulung des Willens, 1989; Psychosynthese, 1988). Dieses Modell setzt die Existenz eines „Selbst“ und „Transpersonalen Selbst“ mit der Funktion eines Beobachters voraus. Die Teilpersönlichkeiten als Ausdruck des „Selbst“ in dieser Welt, können von diesem Beobachter beeinflusst werden. Das erfordert, eine bewusste, willentliche Disidentifikation von und auch Identifikation mit unseren Teilpersönlichkeiten zu lernen. Das heißt, zu lernen, die Verantwortung für eine bewusste Wahl zu übernehmen und unsere Lebensenergie in eine neue Richtung zu lenken.

Dieser transpersonale Rahmen, der das „Selbst“ und „Transpersonale Selbst“ in jedem Menschen als gegeben voraussetzt, läßt sich auf den individuellen Wachstumsprozess ausdehnen. So verstanden ist die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten ein Prozess allmählicher Bewusstwerdung, Akzeptanz und Transformation von Persönlichkeitsteilen in uns, die durch die Entfaltung unseres Potentials Wachstum ermöglichen. Probleme, die wir beispielsweise zu haben glauben, können als Chancen für inneres und äußeres Wachstum gesehen werden. An ihnen zu arbeiten heißt dann, mit dem uns innewohnenden Potential zu kooperieren. Dies verändert die Perspektive des eigenen Leidens drastisch und erlaubt eine positivere Einstellung.

Im vorliegenden Buch wird der Versuch unternommen, Theorie und Praxis organisch miteinander zu verbinden. Im ersten Teil dieses Buches wird eine Einführung in die Theorie der Teilpersönlichkeitsarbeit mit ihren multidimensionalen Perspektiven und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten gegeben: von der theoretischen Beschreibung einer Teilpersönlichkeit, ihrem Ursprung und ihrer Geburt, der Ausdrucksform einer Teilpersönlichkeit und ihren möglichen Verwandlungsstufen, bis hin zu der Frage: „Weshalb Teilpersönlichkeitsarbeit?“ und Anleitungen zu dieser Arbeit.

Im darauffolgenden Teil werden verschiedene Visualisierungsübungen vorgestellt, die uns mit Teilpersönlichkeiten, wie sie sich in unserem täglichen Leben ausdrücken, vertraut machen. Diese Übungen beinhalten Visualisieren, Zeichnen, Bewegung und das Vertrautwerden mit dem „Inneren Weisen Wesen“. Zur Vertiefung wird im nächsten Abschnitt der Dialog mit Teilpersönlichkeiten vorgestellt. Die dort gestellten Fragen machen uns direkt mit den uns innewohnenden Teilen bekannt. Sie helfen uns, ver-rückte Qualitäten zu erkennen und unerwünschte Qualitäten und Persönlichkeitsstrukturen zu akzeptieren. Die Übungen werden durch Beispiele aus meiner Praxis und meinen Seminaren ergänzt.

Zur Vertiefung der Teilpersönlichkeitsarbeit lernen wir Übungen kennen, die uns zum Ursprung der Entstehung von psychodynamischen Strukturen in der Kindheit führen, den positiv und negativ einschneidenden Erlebnissen und Einflüssen von Bezugspersonen und der Umwelt, aus denen Teilpersönlichkeiten entstehen. Diese mitunter traumatischen Erlebnisse in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen bilden oftmals die Grundstrukturen von Teilpersönlichkeiten. Ziel ist es, ihre Symptome und Ursprünge zu erkennen und Techniken zur eigenen Heilung dieser Tiefenstrukturen zu entwickeln. Dazu gibt dieses Buch Beispiele von Methoden und Techniken zum Heilen des „Inneren Kindes“ und zur Freisetzung des kreativen Potentials.

Darauf aufbauend wird die Teilpersönlichkeitsarbeit in einer weiteren und tieferen Dimension vorgestellt. Das emotionale Archiv einer Person enthält emotionale Zusammenhänge, die weit über das Persönliche hinausführen. Diese Zusammenhänge werden mit der Teilpersönlichkeitsarbeit sichtbar und ihre Auswirkungen im täglichen Leben können transformiert werden. In der Verbindung mit unserem individuellen psychologischen Erbe und unserem Kollektivtrauma kann eine Technik der Transformation entwickelt werden. Wenn wir die Teilpersönlichkeit als psychodynamische Struktur unserer Psyche aus einer transpersonalen Perspektive betrachten, kann individuelles Wachstum auch als Teil der

menschlichen Evolution akzeptiert werden. Dies lädt ein, sich mit Sinn und Zweck des Lebens neu auseinanderzusetzen.