

Autor: M. Sc. Psych – Kerem Böge

Dialogische Achtsamkeit in der Psychosynthese

Mentale Gesundheit als einen Prozess des persönlichen Wachstums begreifen

- eine empirische Studie

In den letzten Jahren zeichnet sich ein Wandel in der medizinischen wie psychologischen Wissenschaft, hin zu einem personenzentrierten Verständnis von Gesundheit ab. Holistisch-östliche Ansätze, wie Yoga und Achtsamkeit, erlangen hierbei auch innerhalb der westlichen Psychotherapieansätze einen signifikanten Popularitätsschub. Die dialogische Achtsamkeit, nach dem 'Kölner Modell', beschreibt den Prozess eines inneren Dialogs des mentalen Systems und seiner psychologischen, sowie psychosomatischen, Komponenten, aus einer achtsamen Beobachterposition heraus.

„Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen blickt, erwacht.“ (Jung 1968)

Fragt man Patienten in westlichen Ländern nach ihrem therapeutischen Ziel, so ist die Antwort eindeutig: Komplette Genesung. Doch immer mehr Experten lehnen die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab und favorisieren stattdessen einen Paradigmenwechsel hin zu einem Ansatz, der die Fähigkeiten der Adaption und der Selbstverwaltung des Individuums als Antwort auf Herausforderungen einbezieht, anstatt sich lediglich auf das Erreichen eines 'Zustands absoluten Wohlergehens' zu konzentrieren, wie die WHO vorgibt. Gesundheit sollte daher als ein Prozess begriffen werden, in dem die Verständlichkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit schwieriger Situationen zu einer Steigerung der persönlicher Ressourcen, einer eignen Anpassung und einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens führt, von denen sodann eine positive Interaktion zwischen Geist und Körper erwächst.

Achtsamkeit

Gemäß Johnson (Präsidentin der Amerikanischen Psychologischen Gesellschaft), sollte Psychologie, damit auch Psychotherapie, die Möglichkeit in den Fokus rücken, Klienten in ihrer Gesamtheit zu begreifen, welche Geist, Körper, Kultur und Religion verbindet, um den vorherrschenden Dualismus von Geist und Körper aufzuweichen. In der Öffentlichkeit entsteht ein wachsender Bedarf nach holistischen Ansätzen, die die westlichen Grenzen zu therapeutisch wertvollen östlichen Praktiken öffnen. Um die Verbindung zwischen der Wahrnehmung mentaler Gesundheit und der Anwendung von Achtsamkeit zu verstehen, hilft eine Vertiefung in ihre Definition. In den letzten Jahren sind viele Definitionen der Achtsamkeit entstanden, jede vom jeweils Ausübenden geprägt. Die unterschiedlichen Annahmen zusammenfassend, kann Achtsamkeit zunächst als Zustand klaren Bewusstseins beschrieben werden, wobei die Aufmerksamkeit inhaltslos ist. Des Weiteren, ist Achtsamkeit eine nicht-wertende Bewusstheit der gegenwärtigen Erfahrungen, die darauf aufbaut, das eigene subjektive Bewusstsein zu erspüren. Wer Achtsamkeit ausübt, kann somit zum bewussten Beobachter des eigenen Bewusstseins werden - zum Meta-Beobachter.

Es wird angenommen, dass man durch ein verändertes Bewusstsein, im Kontext der Achtsamkeit, ein vertieftes Einsichtsvermögen erhält, welches zu einem Zustand von Gelassenheit führt. Dies wird als Qualität eines Bewusstseins definiert, welches sinnliche und kognitive Objekte wahrnimmt, ohne sie mit Bindung oder Aversion zu betrachten.

Zeitgenössische Forschung deutet klar auf die klinisch wertvollen Effekte von achtsamkeitsbasierten Interventionen, bei der Therapie verschiedener klinischer Störungen, wie Angstzuständen und Depressionen, Essstörungen und Substanzabhängigkeiten hin. Darüber hinaus, haben Achtsamkeitsinterventionen auch zu

Verbesserungen der physischen und psychologischen Gesundheit, sowie der Zerebral- und Immunfunktionen geführt.

Psychosynthese

Ein Ansatz, der dafür bekannt ist westliche, traditionelle Techniken, wie Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und jungsche Analyse, mit östlichen achtsamkeitsorientierten Ansätzen zu verbinden, ist die Psychosynthese. Die Psychosynthese basiert auf einem transpersonalen Psychologieverständnis, welches Körper, Seele, Gefühle und Verhalten einer Person einbezieht und in eine ausgewogene Synthese integriert, während gleichzeitig physische, emotionale, mentale und essenziell menschliche Dimension einbezogen werden. Transpersonale Psychologie, wie die Psychosynthese, versteht das 'Selbst' als eine Kontrollinstanz des menschlichen Lebens, während das 'Ich' die Reflexion des eigenen vollen Potentials ist, und somit ein innerer Ruhepunkt, welcher als das wahre Selbst erfahren wird. Folglich, kann das 'Ich' als das volle Potential des 'Selbst' verstanden werden. Diese Beziehung wurde von Neumann als 'Ich-Selbst-Achse' beschrieben.

Daher gilt ein bewusster und anhaltender Zugriff des 'Ichs' auf das 'Selbst' als der tiefendste Schritt im psychosynthetischen Verständnis des Heilungsprozesses. Um eine Synthese, dem holistischen Verständnis des Menschen folgend, zu erreichen, werden weitere therapeutische Interventionen genutzt um einen Integrationsprozess zu erzielen, welcher den ressourcen- und potentialerweiternden Ansatz der Psychosynthese konstituiert.

Aktuelle empirische Studie

Eine erste empirische Studie über die Psychosynthese nach dem 'Kölner Modell' konnte 2015 die Effizienz von Psychosynthese und deren Effekt auf psychopathologische Symptome nachweisen. Als entscheidender therapeutischer Wirkfaktor konnte bei den Teilnehmern eine Bewusstseinsveränderung gemessen werden, die den Schritt von Heteronomie zu Selbstbestimmung akzentuiert. Weitere einzigartige und maßgebliche Merkmale der Psychosynthese sind die holistische Anthropologie, ihr Gebrauch der Achtsamkeit, ihr erfahrungsorientierter Ansatz und ihre Förderung transpersonaler Einsichten.

Die diesem Artikel zugrundeliegende Studie war die erste ihrer Art, die dialogische Achtsamkeit in Psychosynthese Therapie, im Kontext elterlicher Introjektion, hinsichtlich ihrer Wirksamkeit zur Verringerung von psychopathologischen Symptomen und zur Steigerung von Achtsamkeitsfertigkeiten von Teilnehmern, über mehrere Messpunkte hinweg, testete. Hierzu wurden Teilnehmer während zwei Psychosynthesekursen mit dem Titel "Das innere Kind und die Heilung der Selbstliebe" begleitet, welche vom Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie angeboten wurden.

Dialogische Achtsamkeit

Die Grundlagen für den Kurs liefert Jungs Archetyp des 'göttlichen Kindes', das als Verkörperung des Individuationsprozesses und des künftigen Potentials eines Menschen verstanden wird.

Hauptziel des Kurses ist das Erwecken von 'dialogischer Achtsamkeit', worunter der Prozess eines inneren Dialogs mit dem mentalen System und seinen psychologischen Bestandteilen, von einer achtsamen Beobachterposition aus - dem Zentrum - verstanden wird. Die Kernaussage ist, dass das 'Ich' in einem konstanten Dialog mit den mannigfaltigen Reizen und Signalen des Lebens steht, um sich von Identifikationen loszusagen und ein achtsames Bewusstsein zu entwickeln, welches die Entwicklung eines tiefgreifenden Verständnisses der persönlichen Identität ermöglicht. Hierzu wurden die folgenden fünf Schritte für die Arbeit mit elterlicher Introjektion definiert.

Achtsames Beobachten

Durch eine geleitete Imagination wird der Klient dazu befähigt, einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Präsenz zu erreichen, in dem Signale des Körpers besser wahrgenommen werden können und ein klarerer Sinn für die innere Wahrnehmung entsteht.

Elterliche Introjektion bemerken

Ein achtsamer Bewusstseinszustand ermöglicht Klienten sich der Introjektion bewusst werden. In der Psychoanalyse versteht man unter Introjektion einen Prozess, konträr zu einem Identifikationsprozess, in dem Verhaltensweisen, Attribute und Fragmente der Umwelt reproduziert und übernommen werden. Die verbreitetsten und wohl schwierigsten Introjektionsmuster entstammen der Kindheit, in der bestimmte Aspekte des elterlichen Verhaltens in die Persona inkorporiert werden, was das eigene Selbstverständnis renitent bestimmt und bestehende Möglichkeiten eliminiert. Sich dieser elterlichen Introjektion bewusst zu werden, kann somit als Disidentifikationsprozess beschrieben werden, der durch das Erfühlen der schädlichen psychischen Energie und des Wertesystems erreicht wird. Anschließend kann der Klient sich von der unterliegenden Introjektion lösen, die persönlichen Wachstum und Selbstbestimmung gehemmt hat.

Wahrnehmung des eigenen Selbst

Assagioli besagt, dass wir durch alles was mit unserem Selbst identifiziert wird dominiert werden. Wir wiederum können alles dominieren von dem wir uns disidentifiziert haben. Die Konzepte Kontrolle und Domination sind nicht als Machterfahrung zu verstehen, sondern vielmehr als ein Gefühl von Inhaltsleere, Disidentifikation oder Entbindung. Im Gegensatz zu achtsamkeitsbasierter Meditation, kann die Erfahrung, derjenige zu sein, der bewusst ist, die sich in der Psychotherapie einstellt, zu der Möglichkeit führen, identifiziert zu werden und gleichzeitig derjenige zu sein, der entscheidet als was. Daher ist die pure Wahrnehmung von 'Ich' oder 'Selbst' eine konstante Identifikation mit inhaltsleerer Achtsamkeit (reinem Bewusstsein) und Willen. Während dieses Prozesses ermöglicht die Disidentifikation mit der dysfunktionalen elterlichen Introjektion die Chance, mit dem eigenen inneren Kind in Kontakt zu kommen.

Dialog

Von einem losgelösten Blickpunkt aus, dem Zentrum, kann der Klient direkte Fragen an die psychische Energie, die unter der schädigenden Introjektion liegt, richten. Dieser Prozess führt zu einer Offenlegung der angewachsenen Macht der Introjektion und folglich zu einer Enthüllung ihres wahren Sinnes, nämlich Heteronomie. Durch das Erfühlen schmerzhafter Emotionen, die von diesen dysfunktionalen Wertevorstellungen herrühren, wird deren schädliche Energie entmacht.

Innerer Wachstum

Dieser wiederholte und bewusste Prozess der Interaktion zwischen 'Ich', 'Selbst', innerem Kind und der Energie der Introjektion, bestärkt die eigene persönliche Identität und lässt eine gesunde und ergiebige Brücke zwischen 'Ich' und 'Selbst' (Ich-Selbst-Achse) erwachsen. So kann der Klient einen bedeutsamen Schritt von Heteronomie zur Eigenständigkeit bestreiten.

Ergebnisse

Die Resultate der Studie konnten einen signifikanten Anstieg der Achtsamkeitsfähigkeiten (FFMQ) von Kursbeginn bis Kursende messen. Ausserdem konnten die Ergebnisse einer

vorherigen Studie erfolgreich repliziert werden, da eine große Bandbreite an psychopathologischen Symptomen (SCL-90-R) von Kursbeginn bis Kursende signifikant abnahm. Entscheidend hierbei ist, dass nachgewiesen werden konnte, dass die Veränderung der Achtsamkeitswerte negativ mit der Veränderung der psychopathologischen Symptomwerte von prä- zu post-Interventionsniveau korreliert. Drei Wochen nach Kursende blieben Achtsamkeitswerte und Psychopathologie jeweils stabil, was einen langanhaltenden therapeutischen Effekt nachweist.

Kontextualisierung

Als mögliche Erklärung gelten die wiederholten Übungen, die den Disidentifikationsprozess von elterlicher Introjektion unterstützen, wodurch die Teilnehmer ein Gefühl der Entbindung von schädigenden psychischen Energien erfahren. Indem der Klient aus dieser Erfahrung heraus seinen Problemen achtsame Aufmerksamkeit widmet, kann ein vertieftes Verständnis des 'Selbst' und der persönlichen Identität, zu einer besseren Wahrnehmung des Selbstbewusstseins führen, was zu erhöhten Selbst-regulierenden Prozessen führt. Somit führt dialogische Achtsamkeit, in steter Ausübung, zu einem veränderten Selbst-Wahrnehmungszustand, der zum ultimativen therapeutischen Ziel, innerem Wachstum, führt. Dialogische Achtsamkeit strebt im Kontext des Kurses einen fruchtbaren Austausch mit dem inneren Kind an. Die Klienten ziehen bildlich gesprochen ihr inneres Kind groß, was Selbstliebe und einen Individualisierungsprozess veranschaulicht. Die anhaltende achtsame Interaktion mit dem eigenen Inneren führt zu einem fortschreitenden Erwachungsprozess, welcher einen essenziellen Anteil der Selbsttherapie darstellt. Dank der Ressourcenorientierung der Psychosynthese, ermöglicht dieser konstante Dialog mit dem inneren Kind auch nach Kursende fortlaufende Maturation und selbst-regulative Prozesse.

Diese Einblicke in die Wirkungsweise der dialogischen Achtsamkeit können wertvolle neue Kenntnis zur achtsamkeitsorientierten Therapie darstellen, besonders hinsichtlich ihres Nutzens in der Psychosynthese, und neue Einsichten in das klinische Verständnis der mentalen Gesundheit, als einen fortlaufenden Prozess, generieren. Jungs eingangs genannten Zitats folgend, kann dialogische Achtsamkeit zu einem Erwachungsprozess führen, der wiederum zu innerem Wachstum, dem Kernaspekt der mentalen Gesundheit, führt.