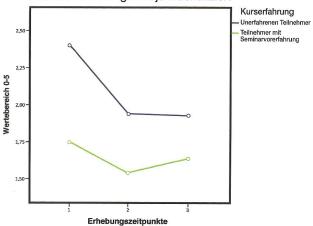
Viele Phänomene weisen auf einen sich selbst regulierenden Justierungsvorgang hin. So nimmt z.B. das Maß an Fremdbestimmung durch Psychosynthese deutlich ab, bis ein Level erreicht ist, ab dem es sich für die befragten Personen auf ein individuell akzeptables Maß eingependelt hat. Auf diesem Niveau findet keine Vertiefung mehr statt (siehe Grafik unten, grüne Linie). Gleiches gilt für die transpersonalen Aspekte. Die (Therapie-)erfahrensten Personen scheinen einen so sicheren Zugang zu innerem Wissen etabliert zu haben, dass sich dann keine weitere Veränderung mehr zeigt.

Fremdbestimmung/Introjektidentifiziert



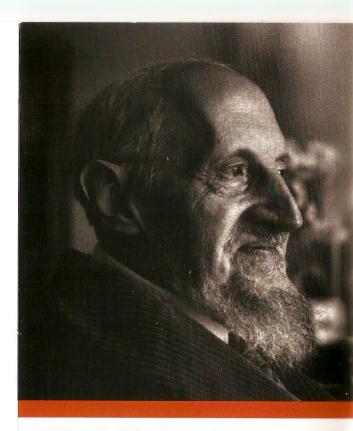
Weitere Merkmale, die sich durch Psychosynthese signifikant verändern:

- Nüchternheit/Selbstdistanziertheit (meint: von tiefen Gefühlen abgeschnitten oder entfremdet sein) nimmt ab
- ▶ Widerstand (gegen die Therapie) nimmt ab
- ► Transpersonales Vertrauen (meint: Vertrauen in die selbstregulativen psychischen Prozesse) nimmt zu
- Potential/Leibpräsenz (diese zwei Aspekte sind der Datenlage nach untrennbar miteinander verknüpft) nimmt zu
- ► Unmittelbarkeit/transpersonales Erleben (d.h. tiefes leibhaftiges Erleben begünstigt Sinnerfahrung) nimmt zu
- ► Aufbruch/Veränderungsbereitschaft nimmt zu
- Unmittelbarkeit/Transpersonales Erleben nimmt zu
- Verantwortungsübernahme nimmt zu
- ► Transpersonales Vertrauen nimmt zu

Die Psychosynthese nach Harald Reinhardt «Das Kölner Psychosynthese-Modell» zeichnet sich durch vielfältige Weiterentwicklungen im Menschenbild und der Methodik der klassischen Psychosynthese aus. So wird z.B. die persönliche Entwicklung in "Fünf Kategorien des Lernens" (Reinhardt) verstanden:

- ► Kreativ-imaginatives Lernen: Dabei lernt der Klient die Ebene der inneren Bilder kennen und ihr zu vertrauen. Innere Bilder als die "Gefäße psychischer Energie (Reinhardt)" sind eine wesentliche Ebene orientierender Selbstwahrnehmung.
- ▶ Emotional-leibliches Lernen: Meint ein zunehmendes Gewahrsein von Körpermarkern, das ein tieferes Bewusstsein des psychophysiologischen Gesamtorganismus schafft. Durch die achtsame Orientierung am Körpermarker entsteht eine tiefere Beziehung zum "unbewussten Erfahrungswissen (António Damásio)." Der ganze Organismus wird in den Therapieprozess einbezogen.
- ▶ Einsichtslernen: Auch die kognitive Ebene wird einbezogen, den Therapieprozess zu verstehen. Sie stärkt die kooperative Bereitschaft im Klienten, den seelischen Manifestationen mit akzeptierender Neugier zu begegnen und alle anderen Ebenen des Lernens einzubeziehen.
- ▶ Bewusstsein lernt sich selber kennen: Das erwachende Bewusstein wird sich zunehmend mehr seiner selbst bewusst und erlaubt dadurch die Disidentifikation von dysfunktionalen Werte- und Glaubenssystemen. Durch die sich so entwickelnde "dialogische Achtsamkeit" (Reinhardt) wird eine unmittelbare Beziehung des Bewusstseins zum psychischen Geschehen möglich.
- ► Lernen, das transpersonale Wirken zu erkennen: Immer mehr wächst durch die Erfahrung der Zugang und das Vertrauen zu innerem Wissen und den autonomen Prozessen der Selbstregulation.

Für weitere Informationen zur Studie besuchen Sie unsere Homepage unter www.psychosynthese-forschung.de oder wenden Sie sich an Dipl. Psych. Eike Stut unter eike.stut@gmx.de
Alle Daten wurden erhoben im Institut von Harald Reinhardt und Birgit Haus. Kontakt unter www.psychosyntheseinstitut.de



FORSCHUNGSPROJEKT PSYCHOSYNTHESE

PHÄNOMENE TRANSPERSONALER PROZESSARBEIT



OLDENBURG FAKULTÄT V MATHEMATIK UND NATURWISSENSCHAFTEN



Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie, Köln Das Forschungsprojekt Psychosynthese ist eine Kooperation der Universität Oldenburg und dem Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie in Köln.

Es wurde als Promotion von Herrn Dipl. Psych. Eike Stut unter der Leitung von Prof. Dr. Wilfried Belschner durchgeführt. Es handelt sich dabei um die erste wissenschaftliche Studie zur Psychosynthese im deutschsprachigen Raum überhaupt. Die Finanzierung lief über einen Spendenfond der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur e.V. (GBB).

FORSCHUNGSFRAGEN

- ► Was sind die Wirkfaktoren der Psychosynthese?
- ► Was ist das Besondere an der Psychosynthese?
- ► Wie wirkt sich Psychosynthese auf psychopathologische Merkmale aus ?

Die Wirkfaktoren der Psychosynthese (Kölner Modell)

- ► Kompromisslose Ressourcenorientierung: transformatorischer Ansatz, der die Potentiale im Schwierigen erschließt.
- ► Prozessorientierung: Der Therapeut folgt explizierend den psychischen Prozessen im Klienten.
- Arbeiten mit Achtsamkeit: Der Klient wird unterstützt, in spürenden Kontakt mit seiner wissenden Innenwelt zu kommen.

Die spezifischen Merkmale der Psychosynthese:

- Das ganzheitliche Menschenbild der Psychosynthese umfasst sowohl den Ort des alltäglichen Leids als auch den tiefsten Wesenskern des Klienten.
- ▶ Die Methoden der Psychosynthese zeichnen sich vor allem durch einen achtsamkeitsbasierten erlebnisorientierten Ansatz aus, der die ganze Vielfalt seelischer Signale aufgreift und ein "Lernen an der inneren Erfahrung" unterstützt.
- ► Ermöglichen die Erfahrung tiefer Spiritualität.

Die Wirkung der Psychosynthese auf psychische Störungen

▶ Die gesamte Pallette der psychischen Erkrankungen verändert sich signifikant positiv durch Psychosynthese. Gemessen wurden die Merkmale: Somatisierung, Zwanghaftigkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt, Depressivität, Ängstlichkeit, Aggressivität, phobische Angst paranoides Denken und Psychotizismus.

Für diese Untersuchung wurden 338 Personen mit drei verschiedenen Fragebögen auf 14 Psychosynthese-Seminaren nach dem Kölner Modell befragt. Im Zuge dieser Studie wurden das Oldenburger Psychosynthese Inventar© (OPI) und der Tagesbogen© speziell für die Anforderungen dieser Studie konstruiert.

DIE HAUPTERKENNTNIS DER EMPIRISCHEN STUDIE

Psychosynthese kann die negative Selbst- und Weltperspektive des Menschen in eine positive, eigenverantwortliche Sichtweise verändern.

Von der Fremdbestimmung zur eigenen Identität vollziehen die untersuchten Personen einen wesentlichen Schritt zu mehr Lebensfreude und -intensität. Die Wissenschaftler können anhand ihrer Daten eine Entwicklung des Bewusstseins zeigen, in der vor Beginn der Therapie die kulturelle Normalität des Problemfokus herrscht.

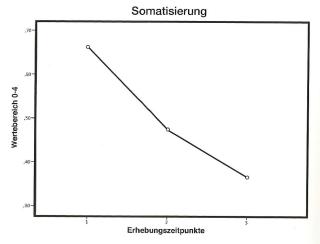
Während der Therapie erkennt der Proband, seine Konstruktion der Wirklichkeit, mit deren Identifikation diese für ihn zum Problem wird. Mit der Methode der Disidentifikation gelingt es, sich aus der Fremdbestimmung zu befreien und zu einer Selbstbestimmtheit zu finden.

Zwei Monate nach den Seminaren heißt eine der wichtigsten Aussage nicht mehr «Manchmal bin ich mir unsicher, wer ich wirklich bin», sondern «Ich kann ganz auf mich selbst vertrauen».

Die Psychosynthese ist als Transpersonale Psychotherapie-Methode bekannt.

Die Psychosynthese nach dem Kölner Modell vermittelt eine alltagsrelevante Art der "dialogischen Achtsamkeit" (Reinhardt), die sich durch Eigenverantwortlichkeit und Innengeleitetheit auszeichnet. Diese Bereiche sieht die Forschungsgruppe um Prof. Dr. Belschner durch den beschriebenen Perspektivwechsel verwirklicht.

Einige Faktoren nehmen einen beeindruckenden Verlauf, der eine Vertiefung des erzielten Effekts zum letzten Erhebungszeitpunkt (8 Wochen nach Kursende) hin zeigt:



Verschiedene Zusammenhänge können durch die Daten empirisch belegt werden:

- ► Die Identität-Vitalitäts-Hypothese nach Reinhardt, d.h. Identitätserfahrung erzeugt mehr Vitalität.
- ► Eine zunehmende Lebensbejahung und Identitätserfahrung lassen Depressivität, Zwanghaftigkeit und Unsicherheit gegenüber anderen abnehmen.
- ► Fremdbestimmung führt zu emotionaler Instabilität, Anspannung, Depressivität und Aggressivität.
- ► Transpersonales Erleben wird durch Eigenverantwortlichkeit begünstigt.

Die wissenschaftliche Analyse der erhobenen Daten konnte keine unterschiedlichen Effekte für Männer und Frauen nachweisen. Das gleiche gilt für den Bildungsgrad der Klienten. Erwartungsgemäß gibt es Unterschiede in der Effektstärke zwi-

schen den 5- und 7-Tagesseminaren.

Die Psychosynthese kann eine Psychotherapiemethode sein. De Facto ist sie jedoch mehr als das. Sie ist ein geeignetes Verfahren, um die hochindividuelle Persönlichkeitsentfaltung des Menschen zu unterstützen und dabei sowohl das Funktionieren in der Welt (bei Bedarf) wieder herzustellen, als auch eine Selbstverwirklichung im spirituellen Sinne zu ermöglichen.