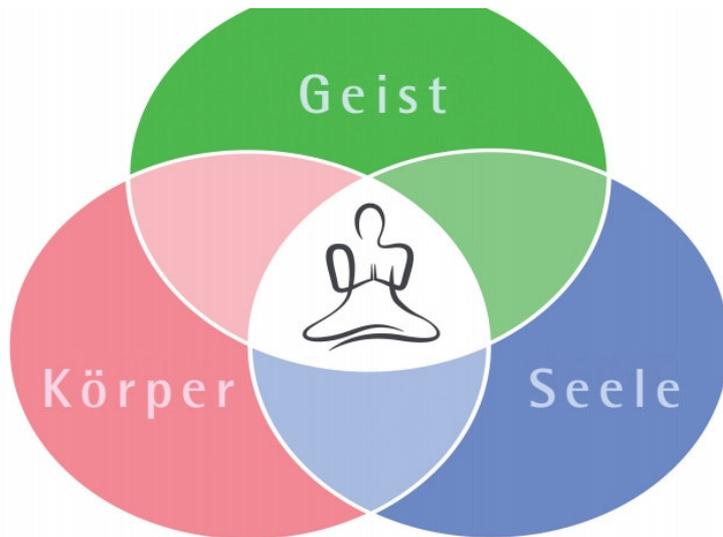


# Transpersonale Integrative Psychotherapie



Schon seit meiner Jugend begeistere ich mich für Psychologie, weil mich die Innenwelt und die inneren Prozesse des Menschen interessieren und faszinieren. Mit Anfang 30 habe ich tiefe Selbsterfahrungs- und Heilungserlebnisse mit einem Schamanen durchlebt und mich intensiv mit unterschiedlichen Formen des Schamanismus und der geistigen Heilung beschäftigt.

Meine Suche und innere Reise führte mich auch zur christlichen Mystik und zu den Werken von Paul Ferrini, einem amerikanischen spirituellen Lehrer und Autor, bei dem ich eine langjährige Ausbildung absolvierte. In all meinen persönlichen Prozessen und Erfahrungen fühlte ich eine sehr starke Resonanz mit dem Aspekt der emotionalen Heilung, die ich in der Inneren-Kind-Arbeit am intensivsten erlebte.

Nach Jahren der tief greifenden Selbsterfahrung wollte ich diese Arbeit auch mit anderen Menschen teilen und so entschied ich mich für die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie an der Paracelsus Schule.

Während meiner Ausbildung konnte ich mich mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Verfahren auseinandersetzen und musste feststellen, dass es interessante und effektive Ansätze gibt, aber wenige Therapieformen, die aus meiner Sicht wirklich ganzheitlich sind. Über die Arbeit mit Paul Ferrini kam ich zur Transpersonalen Integrativen Psychotherapie. Diese enthält Elemente der klassischen tiefenpsychologischen Psychotherapie, kognitiven Verhaltenstherapie, humanistischen Psychotherapie, Psychosynthese und Transpersonalen Psychotherapie.

Die Transpersonale Integrative Psychotherapie geht von einem ganzheitlichen Menschenbild aus. Sie betrachtet den Menschen primär als ein spirituelles Wesen, das in einem Körper Erfahrungen macht. So wird der Mensch als ein multidimensionales, komplexes System, bestehend aus Geist, Seele und Körper, gesehen, dessen Erfahrungen persönlicher, interpersonaler (zwischenmenschlicher) und transpersonaler Natur sind.

Transpersonal bedeutet: „die Persönlichkeit überschreitend“. Mit anderen Worten: Es gibt eine Dimension, die jenseits unserer Sinneserfahrungen liegt und in der unser Wesenskern,

unsere Essenz oder auch unsere Seele beheimatet ist. Durch persönliche Prozesse kann diese Dimension erfahrbar werden. Die sich dabei entfaltenden und erlebten Energien und Bewusstseinszustände dienen als wichtige Ressource im Prozess der Heilung und der Ermächtigung. Ermächtigung bedeutet, dass die Menschen in ihre eigene Kraft kommen und der eigenen inneren Autorität vertrauen.

Integrativ deutet darauf hin, dass alle Aspekte unseres Menschseins, seien sie bewusst oder unbewusst, berücksichtigt und gegebenenfalls transformiert werden und sich anschließend in einer neuen Synthese zu einem harmonischen Ganzen verbinden.

Die Transpersonale Integrative Psychotherapie ist sehr klar strukturiert und kann je nach Setting (Einzel- oder Gruppenarbeit) entsprechend angepasst werden. Es ist eine tiefe Prozessarbeit, die ein gewisses Maß an Ich-Stabilität voraussetzt, was in einem Vor- oder Erstgespräch zu überprüfen ist.

Das Konzept kann auch im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung oder Selbstverwirklichung sehr effektiv im Einzel- oder Gruppensetting umgesetzt werden.

Nach der ausführlichen Anamnese bzw. Bestandsaufnahme des Istzustandes geht es in der ersten Phase der Einzeltherapie darum, die unbewussten, verleugneten und verdrängten Aspekte den Klienten bewusst zu machen. Dies geschieht in einem psychoedukativen Gespräch über die Zusammenhänge zwischen Maske oder Persona und dem nach C. G. Jung definierten Schatten. Die Schattenanteile bestehen größtenteils aus verdrängtem emotionalen Schmerz, aus Gefühlen der Angst und Scham. Zusätzlich wird den Klienten der Abwehrmechanismus der Projektion erklärt, was dabei hilft, verdrängtes Material bewusst zu machen.

Zur ersten Phase der Arbeit gehört auch die Verbindung mit dem „Kernselbst“, dem menschlichen Wesenskern, der transzendenter Natur ist. Paul Ferrini unterscheidet zwischen dem „Falschen Selbst“ oder Ego, das sich aufgrund der Konditionierung (Erziehung und Sozialisierung) herausgebildet hat, dem „Kernselbst“, dem spirituellen Teil im Menschen, und dem „Wahren Selbst“, was der Individuation nach C. G. Jung oder der Selbstverwirklichung entspricht.

Über die Verbindung zur spirituellen Dimension, die als Herzensverbindung im Inneren erlebt werden kann, entsteht das Gefühl, mit etwas Größerem verbunden zu sein. Dies hilft einerseits, eine gewisse Distanz und Disidentifizierung mit dem eigentlichen Problem zu schaffen, und andererseits stellt diese Erfahrung die wesentliche Ressource dar, mit der in dem Heilungs- und Transformationsprozess gearbeitet wird.

Da es sich um ein aufdeckendes Verfahren handelt, muss sichergestellt werden, dass die Ich-Stabilität der Klienten, die Therapeuten-Klienten-Beziehung und eine gute Verbindung der Klienten zum Kernselbst gesichert ist.

In der zweiten Phase beginnt der eigentliche emotionale Heilungsprozess über die Innere-Kind-Arbeit. Dabei werden die ursprünglichen Verletzungen bewusst gemacht und es wird mit den daraus resultierenden Gefühlen und Glaubenssätzen gearbeitet. Diese emotionale Heilarbeit ist sehr tief greifend, transformierend und dennoch sehr sanft und liebevoll, da sie in einem geschützten Herzensraum vollzogen wird. Dieser sichere Raum ist gekennzeichnet durch bedingungslose Akzeptanz, Liebe und Urteilsfreiheit.

Die Klienten entdecken schrittweise, dass nur sie selbst für ihr Erleben, ihre Gedanken und Gefühle verantwortlich sind. Nach diesem tief greifenden Erkennen wird es schwerer, sich selbst als Opfer zu fühlen. Die Klienten lernen weiterhin den Sinn und die Funktionsweise von Projektionen kennen und wie diese auf heilsame Weise aufgelöst werden können. Mit all diesen Erkenntnissen können alte Muster der Konditionierung, des Missbrauchs auf verschiedenen Ebenen, des Selbstbetrugs sowie tief liegende Traumata erkannt, transformiert und geheilt werden. In dem Maße, wie der emotionale Heilungsprozess fortschreitet, können die Klienten ihre dysfunktionalen Glaubenssätze und Überzeugungen kognitiv umstrukturieren und ihre alten Geschichten mit den Belastungen loslassen. Erst jetzt entsteht die Bereitschaft, ihrer inneren Autorität zu vertrauen und in ihre eigene Kraft zu kommen.

In der dritten Phase des Prozesses finden die Klienten zu ihren eigentlichen Talenten, beginnen diese schrittweise zu entfalten und in ihrem Alltag umzusetzen. Das bedeutet, dass sie ein starkes Selbstvertrauen aufbauen und gut für ihre Bedürfnisse sorgen können. Auf der Beziehungsebene wird es ihnen möglich werden, gleichwertige Beziehungen einzugehen und diese aufrechtzuerhalten.

Indem sie die volle Verantwortung für ihr Leben und Erleben übernehmen, verabschieden sie sich aus der Opferrolle und können ihre Zukunft frei gestalten.

Durch diese beträchtliche Arbeit lernen die Klienten zusätzliche Bewältigungsstrategien, um mit künftigen Herausforderungen des Lebens mitfühlend und liebevoll auf dem Weg zur Selbstverwirklichung umgehen zu können.

Die Transpersonale Integrative Psychotherapie wird auch an den Paracelsus Schulen unterrichtet und eignet sich sowohl für Menschen, die im Rahmen eines Selbsterfahrungsprozesses ihre eigene Persönlichkeit weiterentwickeln wollen, als auch für Therapeuten, die diese Therapieform mit ihren Klienten anwenden wollen.



**Waldemar Jercher**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Einzel- und Gruppensetting, Dozent an den Paracelsus Schulen, Praxen in Bad Dürkheim und Immendingen  
[www.psychotherapie-jercher.com](http://www.psychotherapie-jercher.com)

*Foto: fotolia©krissikunterbund*