

Farbdialog und Psychosynthese – Psychosynthese und Farbdialog

Die Entdeckung des Farbdialogs

Was verbindet Psychosynthese und Farbdialog? Zuerst einmal, dass die Entdeckung des Farbdialogs direkt mit Roberto ASSAGIOLI und der Psychosynthese in Verbindung steht. Der Psychologe und Astrologe BRUNO HUBER zog mit seiner Familie im Februar 1959 nach Florenz. Er und seine Frau LOUISE sollten dabei behilflich sein, das „Handbuch der Psychosynthese“ herauszubringen. Während dieser Zeit erlernte BRUNO die Psychosynthese und war begeistert von „der so menschenfreundlichen (und äußerst erfolgreichen) Therapieform“ (4). Gleichzeitig entwickelten er neue therapeutische Methoden: „In diesem Rahmen zum Beispiel entdeckte ich – per Zufall wie man so schön sagt – den Farbdialog, zusammen mit einem Porträtmaler, der an einer schöpferischen Krise zusammengebrochen war.“ (4) Wann immer in der Gesprächstherapie das Thema Vater aufkam, blockte dieser Patient ab und schwieg. BRUNO war selbst Maler und so hatte er eines Abends die Idee, sie könnten sich statt mit Worten, mit Farben unterhalten. Er legte ein weißes Blatt Papier auf den Tisch, nahm eine Ölkreide aus dem Farbkasten, und machte damit eine Bewegung auf dem Blatt und schob es dem Maler hinüber. Dieser nahm wiederum eine Farbe aus dem Kasten und antwortete auf BRUNOS Farbe. So malten sie viele Blätter voll bis spät in die Nacht. Erst drei Wochen später kam der Patient wieder in die Therapie und erzählte, dass er sehr intensiv begonnen hatte zu träumen. In vielen Träumen sei sein Vater vorgekommen, und er begann von seiner Jugend, seinem Vater zu erzählen. Jetzt konnte er selbst das Problem bewusst wahrnehmen und sprachlich zum Ausdruck bringen. Die Therapieblockade war verschwunden!

Diese Geschichte führt uns direkt zu einer Wirkung des Farbdialogs. Menschen entwickeln in Antwort auf schwierige Lebenssituationen, Konflikte oder auch Traumata, eine bestimmte Verhaltensweise oder Krankheit, um ihr psychisches Gleichgewicht zu erhalten. Eine solche Verhaltensweise oder Krankheit ist ein neues Muster, mit dem man funktionieren kann und stellt dadurch einen Lösungsversuch dar. Deswegen gibt es eine Weigerung, die Krankheit aufzugeben und geheilt zu werden. Mit dem Farbdialog können diese

Therapiesperren oft gelöst werden. Es beginnt ein Prozess des Bewusst- und Gesundwerdens (5)

Aus diesen Gründen war ASSAGIOLI so angetan, dass er seinen Freund aufforderte, weitere Erfahrungen mit dem „Farbdialog“ zu machen und überwies ihm hierzu Patienten mit tiefsitzenden Blockaden. Die Resultate sprachen für sich. BRUNO hat später über viele Jahre, zusammen mit einigen seiner Studenten, intensive Forschungs- und Weiterentwicklungsarbeit geleistet. Mittlerweile haben der Farbdialog und das Gruppenfarbgespräch Einzug in die Maltherapie gehalten und erfolgreich selbst an die Türen der Teamentwicklung und des Coaching geklopft.

Das Menschenbild der Psychosynthese und des Farbdialogs

Beide Methoden gehen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus. Jeder Mensch wird betrachtet als ein sich selbst organisierendes Wesen, welches grundsätzlich gesund ist und aus sich selbst die Kraft schöpft, sich zu entwickeln und zu wachsen. Erst wenn ein Mensch sich selbst als krank erlebt, wird er auch so angenommen. Beide Methoden setzen zuerst bei der Persönlichkeit an. Die Psychosynthese an sich ist für mich eine künstlerische Annäherung an den Menschen. Sie stellt Methoden bereit um die Persönlichkeit in all ihren Aspekten, Anteilen und Ebenen zu erforschen, sie gut kennen zu lernen und zu verstehen und aus allen diesen manchmal sehr widersprüchlichen Anteilen und Charaktereigenschaften ein harmonisches, integriertes Ganzes werden zu lassen. Wie eine Rose, die zu voller Schönheit erblüht, jedoch viel komplexer als eine Rose. Teil der Psychosynthese ist deshalb auch die Erforschung des Unbewussten. Ein weiterer Aspekt ist das Erkennen von Teilpersönlichkeiten oder Rollen, mit welchen wir identifiziert sind und das Zurücktreten und sich loslösen aus diesen Identifikationen. Ziel ist eine gewisse Losgelöstheit und Freiheit zu erreichen, durch die klare Erfahrung eines Ich-Zentrums, welches eigenständig existiert und leitend alle Persönlichkeitskomponenten führen und entwickeln kann. Ein weiterer Aspekt der Psychosynthese ist die Interpersonale Psychosynthese, in der gute und stimmige Beziehungen und die richtige Haltung anderen Menschen gegenüber angestrebt werden. All diese Aspekte finden sich auch im Farbdialog.

Farbdialog und Träume

Die Öffnung zum Unbewussten zeigt sich oft durch die leichtere Erinnerung an Träume. Träume sind moderner psychoanalytischer Auffassung zufolge eine Art Probehandeln (7). Im Traum wird eine Szene aufgebaut, die ein psychisches Problem zum Inhalt hat, es thematisiert und verdichtet. Dann werden Lösungsmöglichkeiten ausprobiert, oder aufgezeigt. So ähnlich ist das auch im Farbdialog. Farben und Formen sind eine kollektive symbolische Sprache, die eine integrative Wirkung hat. Sie aktiviert heilende und ordnende Kräfte und hilft uns, Lösungen zu kreieren.

In der therapeutischen Ausbildung zum Farbdialog vertiefen wir unser Wissen Verständnis davon, was Menschen mit bestimmten Farben und Formen zum Ausdruck bringen wollen. Es ist ähnlich wie das Erlernen der Traumsprache, der Bedeutung von Traum-Symbolen. Wenn wir diese Sprache verstehen, ist es möglich, bewusste Interventionen mit Farben, Bewegungen und Symbolen zu einzusetzen. Wie bei Traumsymbolen ist es wichtig, den individuellen Zusammenhang zu erfassen, die Farben und Symbole in ihrem Kontext zu verstehen.

Die therapeutische Beziehung im Farbdialog

Im Farbdialog ist es einerseits der direkte Kontakt mit dem Gegenüber, wie in jeder Therapie, der heilend wirkt. Das Besondere ist, dass die gemalten Aussagen und Fragen der Therapeutin, selbst wenn sie ab und zu aus ihren eigenen inneren Impulsen heraus malt, nicht falsch verstanden werden können. Mit Farben können wir nicht lügen denn sie sind eindeutige Aussagen! Eine große Herausforderung, da die Klientin den Therapeuten näher kennen lernt als in jeder anderen therapeutischen Methode. Dafür wird das Vertrauen in die Beziehung umso nachhaltiger und beschleunigt den Prozess entsprechend.

Farben und Formen – Symbol und Sprache

Farben, Bilder sind verbunden mit dem Visuellen. In der Psychosynthese ist die Visualisierung eine wichtige und bewährte Technik. Sie ist zum einen notwendige Voraussetzung z.B. für die Vorstellung eines Idealmodells, zum anderen entwickeln wir damit unsere Konzentrationsfähigkeit. Farbdialog fördert den

Zugang zu Bildern und Symbolen und entwickelt den visuellen und ästhetischen Sinn.

Eine Übung aus dem „Handbuch der Psychosynthese ist es, uns farbige geometrische Formen vorzustellen, wie zum Beispiel ein blaues Dreieck, einen gelben Kreis oder ein grünes Quadrat. Manchen Menschen fällt es leichter die Form zu visualisieren, während andere sich leichter die Farbe vorstellen können. Dies gibt, nach ASSAGIOLI, einen Hinweis darauf, ob eine Person eher aus dem Denken heraus, oder aus dem Fühlen heraus lebt. Die Form ist eher mit dem Mentalen, die Farbe eher mit dem Emotionalen verknüpft (1).

Farben sind direkter Ausdruck von inneren Qualitäten. Farben sind die Sprache des Unbewussten, der Gefühle und haben archetypischen Charakter. Sie sind eine universelle Sprache, ähnlich wie die Musik. Jedes Unbewusste kennt ihre Bedeutung, die jeweilige Qualität, die in Farben und Urformen enthalten ist. Denken und Sprache sind viel stärker mit dem Formalen verbunden. Worte sind Gefäße für Qualitäten, die mehr umschrieben werden. Worte können auch nichts sagen. Farben sind immer eine Botschaft, drücken eine Qualität aus (2).

Farbdialog -Technik

Farbdialog ist ein nonverbales Gespräch mittels Farben und Bewegung. Es werden keine gegenständlichen Bilder gemalt, sondern wir lassen Farben sprechen. Organische Formen, wie Kreis, Kugel, Weg, Halbmond, Schale, Iglu etc. können durch Bewegungsimpulse entstehen, oder durch das Zusammenwirken von mehreren Impulsen im gemeinsamen Prozess.

Entweder malen zwei auf einem Blatt Papier abwechselnd, oder im Fall einer Gruppentherapie oder Teamsupervision mehrere Menschen in einer immer gleichbleibenden Reihenfolge nacheinander. Jede Person nimmt, wenn sie an der Reihe ist, nur eine Farbe und lässt sich durch sie zu einer Bewegung anregen (kinetische Reaktion). Impulse entstehen vielfach erst im Moment des Malens. Jemand nimmt die Farbe Rot, füllt damit einen Raum und plötzlich entsteht der Impuls, die Farbe quer über das Blatt zu ziehen, obwohl die Person das gar nicht vorhatte.

Wirkung des Farbdialogs

Es ist ein Farbgespräch in dem verborgene psychische Inhalte Ausdruck finden, ohne bewertet zu werden, die jedoch sofort beantwortet werden durch das Gegenüber. Farben und Symbole, die dabei spontan gewählt werden und entstehen, helfen die psychischen Inhalte zu ordnen und heilende Qualitäten zu aktivieren. Mentale Blockaden und Kontrollmechanismen, Ängste und festgefahrene Persönlichkeitsmuster werden sanft aufgelöst. Im kreativen gemeinsamen Prozess mit dem Therapeuten/der Gruppe, werden Lösungen gefunden, Handlungen ausprobiert und erprobt, die dann im Alltagsleben, privat wie beruflich einsetzbar sind. Die Lösungen und Handlungen sind organisch und vital, denn sie integrieren unbewusste Potentiale und Energien, die verdrängt und verschüttet waren und bringen sie auf einer höheren Ebene in eine Synthese, welche die Persönlichkeit reicher und reifer werden lässt.

Gruppenfarbdialog



Wenn eine Gruppe von Menschen über längere Zeit zusammen malt, entsteht ein Gruppenunbewusstes. Anfangsbilder zeigen noch deutlich, dass verschiedene Menschen gemalt haben (Abb. 1, Bild 1).



Nach einer Reihe von Bildern, wirken sie, als seien sie von einer einzigen Person gemalt. Das zeigt sichtbar den psychischen Integrationsprozess (Abb. 2, Bild 5 der gleichen Gruppe).

Das Bild, welches entsteht, ist sowohl Ausdruck von allen Malenden gemeinsam, als auch Ausdruck jeder einzelnen Psyche. Oft wird von Malenden berichtet, dass sie den Impuls hatten, als nächstes eine bestimmte Farbe zu nehmen, und genau

diese Farbe nimmt die Person, die vor ihnen in der Reihenfolge malt. Oder in einem Malprozess, in dem fühlbar etwas Schwieriges „besprochen“ wird, nimmt eine Person eine bestimmte Farbe und/oder findet damit eine bestimmte Form, verbindet oder trennt Elemente des Bildes, und eine andere sagt hinterher, das habe ihr so gut getan. In der Gruppe entsteht Leichtigkeit, Fröhlichkeit. Eine Lösung wurde gefunden.

Dieser Integrationsprozess findet in Wellen statt. Eine Gruppe einigt sich nach einer Weile auf ein Thema. Nachdem eine Lösung für das Thema gefunden wurde, entsteht oft wieder ein völlig „unordentliches“ Bild. Ein neues Thema wird angesprochen.

Im Gruppenfarbdialog zeigt sich, wie jeder Mensch sich in Gruppen bewegt und zu anderen verhält. Das Blatt, auf dem gemalt wird, kann als Repräsentant der Welt mit ihren Lebensräumen, -themen angesehen werden (Feldtheorie nach KURT LEWIN). Wie ich aufs Blatt gehe, so gehe ich auch in den Kontakt und so verhalte ich mich in diesem Lebensbereiche. Spontane Äußerungen im Farbdialog wie: „Ich kann ja was bewirken!“ Oder, „Endlich tut jemand was für mich“ zeigen Themen auf. Menschen, die sich selbst eher als Opfer ihrer Umwelt erleben, werden sich bewusst, dass sie selbst etwas gestalten und bewirken können! Personen, die Zuwendung von ihren Mitmenschen nicht wahrnehmen können, wird oft erst hier bewusst, dass sie diese ja bekommen und dass sie beantwortet werden.

In einer Gruppe werden auch verschiedene Affinitäten zu bestimmten Lebensbereichen und -themen deutlich. Jemand erlebt es, dass er ganz alleine einen Teil des Bildes gestaltet, und fühlt sich alleine gelassen während andere gemeinsam um die Gestaltung eines anderen Bereichs ringen. Dort wird ein gemeinsames Thema behandelt. Manchmal zeigt sich, dass jemand an einem Lebensbereich interessiert ist, diesen für sich erschließen will, es aber nicht kann, nicht weiß, welche Farbe da hineingehört. Sind eigene wichtige Motivationen, die sich auf diesen Lebensbereich beziehen, blockiert, kann dieser Raum nicht eingenommen werden. Dann tut es weh wenn jemand anderer ihn mit Farbe zu füllen beginnt.

Manchmal werden Aussagen, sprich Farbflächen einer Person von anderen übermalt. Das bedeutet: „Ich bin nicht einverstanden mit dem, was du sagst. Ich

decke deine Aussage zu!“ Diese Erfahrung kann zeigen, dass ein Mensch in einer bestimmten Qualität nicht angenommen wird. Es kann auch bedeuten, dass ihm dieser Raum nicht zugestanden wird, oder nicht in der Weise, wie er/sie es möchte.

Deutungsgrundlagen im Farbdialog

Die Deutung einzelner Farben stützt sich auf die allgemeinen Bedeutungen, die Farben für Menschen (mindestens in unserem Kulturraum) haben sowie auf die Erfahrung von BRUNO HUBER, und weiteren Therapeutinnen und Therapeuten, die mit vielen Menschen Farbgespräche geführt haben. Wichtig ist hierbei zu unterscheiden, welche Bedeutungen Farben vom bewussten Ich und welche vom Unbewussten gegeben werden. Jeder Mensch hat ganz individuelle, mit der eigenen Sozialisation verbundene Assoziationen zu bestimmten Farben. Wenn Menschen also befragt werden zu bestimmten Bedeutungen von Farben, allgemein oder in ihren Bildern, werden sie die ihnen bewusste Deutungen geben, welche unterschiedlich zur archetypischen Bedeutung sein kann. Wer mehr über die Bedeutung von Farben erfahren will, kann sie bei verschiedenen Autoren nachlesen. Eine psychologisch sehr treffende Farbenlehre wurde von dem Maler W. Kandinsky geschrieben (6); Eva Heller hat 1888 Menschen befragt nach Farbassoziationen zu 200 Begriffen wie z.B. Liebe, Männlichkeit, Weiblichkeit, Optimismus, usw.(2). Ingrid Riedl, jungianische Therapeutin und Autorin, hat über Farben und ihre allgemein psychische Bedeutung geschrieben(8). So finden wir dort zum Beispiel, dass auf die Frage, was Menschen zu Blau einfällt, am häufigsten Himmel genannt wird; Die Erfahrung und Wahrnehmung des Himmels ist mit Weite, Tiefe, Ferne verbunden.

Eine weitere Grundlage ist der astrologische Farbkreis, den BRUNO HUBER entwickelt hat. Wenn Licht durch ein Prisma zerlegt wird, erscheint das Farbspektrum, welches darin enthalten ist. Dieses Farbspektrum wurde von HUBER so, wie es erscheint, ohne Stauchung oder Verzerrung, in den Kreis von 360° gelegt. Die Farben, die sich dann gegenüberliegen ergänzen sich zu Braun- oder Grautönen. Alle anderen Farbkreise, wie z.B. von J. ITTEN, verändern diese natürlichen Proportionen und konstruieren eine Farbkreis, in dem die Komplementärfarben so liegen, dass sie sich zu Schwarz ergänzen. Dies ist eine mentale Korrektur der organischen und physikalisch messbaren Realitäten. Anfang und Ende des für das menschliche Auge sichtbaren Farbspektrums

werden durch Violette und Rot gebildet. Diese Farben kommen im Kreis nebeneinander zu liegen. Der Berührungspunkt wird nach links gelegt, entsprechend dem Aszendent im Geburtshoroskop. Dieser entspricht Anfang und Ende des Lebenslaufs, sowie dem Ort, an dem ein Mensch oder ein Ereignis sichtbar in Erscheinung tritt. Daher legte BRUNO HUBER im analogen Schluss, Ende und Anfang des Farbspektrums auf diesen Punkt. So wird ein Bezug des Farbspektrums zu bestimmten Lebensthemen sichtbar. Das Horoskop mit seinen 12 Häusern zeigt 12 verschiedene Lebensthemen und Lebensräume auf, die sich auf dem weißen rechteckigen Blatt Papier ebenfalls abbilden. Durch die Lage der Farben im Farbkreis, können bestimmte Farben bestimmten Themen zugeordnet werden, die mit diesen Räumen korrespondieren. Die drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau füllen jeweils etwa ein Drittel des ganzen Kreises. Rot beginnt links und liegt unten im Raum. Es ist die Manifestationsfarbe, hinein ins Leben, in die Materie und drückt auch gezielte, dynamische Bewegung aus. Gelb beginnt rechts unten und liegt im Du-zugewandten Raum. Es ist die Kontaktfarbe und drückt den Drang nach Beziehung und Zuwendung aus. Blau beginnt rechts oben, liegt im oberen Raum und zieht sich bis zum Anfangspunkt zurück im Violett. Blau ist also die Rückzugsfarbe, drückt Selbstbezogenheit und manchmal auch Isolation aus (9).

Auch Urformen, die in der Natur zu finden sind, wie der Kreis, der Halbkreis, Ovale usw. haben tiefe archetypische Bedeutungen. Ein Kreis umfasst das Ganze, ist Symbol für Ganzheit, auch für das Ich. Ein Halbkreis dagegen, zeigt eher eine Offenheit, eine Erwartung in eine bestimmte Richtung; wenn es ein Iglu ist, kann er auch das Bedürfnis nach Schutz ausdrücken. Ein Oval ist ein länglicher, noch nicht vollkommener Kreis, und symbolisiert ein Werdendes Ich.

Der Raum im Farbdialog

Der zweite große Bezugsrahmen ist der Raum. Farben und Formen werden im Bezug zum Raum gedeutet. Aus den Erfahrungen in vielen Farbdialogen, schloss BRUNO HUBER, dass alle Menschen eine natürliche innere Orientierung haben, die sich auch aus unserem Raumerleben speist, und die mit bestimmten Lebensthemen verbunden ist. Z.B. in der Begegnung mit anderen Menschen stehen wir uns oft gegenüber. Wenn ein kleines Kind laufen lernt, richtet es sich auf, erlebt die Vertikale. Das Licht der Sonne kommt von oben, die Erde mit ihren verborgenen Schätzen liegt unter unseren Füßen. Analog dazu wird der

Kontakt mit dem Du rechts auf dem Blatt gesucht. Links, im Raum, ist der Rückzug auf sich selbst. Unten liegt das Unbewusste, auch die Geborgenheit in der Familie oder Gruppe. Oben finden wir Hoffnungen, Luftschlösser sowie Ziele und Ideale. Im rechten unteren Raum, begegnen wir anderen und probieren uns im Kontakt aus, experimentieren und sind kreativ.

Diese Raumaufteilung entspricht dem Konzept des menschlichen Bewusstseins, wie es im Ei-Diagramm dargestellt ist. Das tiefe Unbewusste im unteren Raum enthält fundamentale Antriebe, Komplexe sowie unbewusste Körperfunktionen, während im oberen Raum das Überbewusste abgebildet ist, aus dem wir höhere Inspirationen und Intuitionen für ethisches und humanitäres Handeln erhalten. Das Bewusstseinsfeld, welches im mittleren Unbewussten eingebettet ist, zeigt sich auf dem rechteckigen Blatt im mittleren Raum. Dort sehen wir, welche psychischen Themen eines Klienten oder einer Gruppe spruchreif sind, weil sie dem Bewusstsein zugänglich sind und jetzt bearbeitet werden können. Dies ist eine große Stärke des Farbdialogs.



Auf diesem Bild sehen wir einen hellblauen Kreis in der Mitte des Bildes und jemand sagt damit: „Ich will im Mittelpunkt sein, ich will bestimmen, aber ich übernehme keine Verantwortung dafür (Farbe Hellblau) (Abb. 3, Bild einer anderen Gruppe).

Blautöne ziehen den Betrachter in die Weite, Ferne, dunkleres Blau auch hinein ins Geistige. Es bringt den Menschen zu sich selbst zurück. Seine eigene geistige Substanz zu finden bedeutet ebenfalls, sich selbst zu finden, alleine, autonom. Daher steht Blau auch für Individualität, und ist als solche Repräsentant des Vaterarchetyps. Mit Preußischblau oder Kobalt drückt sich der Wille aus zu führen und die eigene Autorität ins Spiel zu bringen (siehe nächstes Bildbeispiel). Wenn dies in Hellblau gesagt wird, ist die Aussage zweideutig. Hellblau kennen wir als Babyfarbe, welche durch Weiß aufgehellt wurde. Die Aussage: „Ich will bestimmen“ wird beschönigt und verniedlicht (9).

Teilpersönlichkeiten und persönliche Integration

In der Psychosynthese lernen wir uns selbst zu beobachten. Die Fähigkeit Abstand zu nehmen, bewusst Gefühle, Gedanken oder den Körper zu beobachten wird zum Beispiel in der Identifikations- und Disidentifikationsübung entwickelt. Diese Übungen sind sehr hilfreich um Losgelöstheit und Abstand zum eigenen Erleben zu gewinnen, damit wir unsere verschiedenen Anteile und Fähigkeiten erkennen und koordinieren lernen. Wenn wir uns selbst beobachten, entdecken wir auch Teilpersönlichkeiten, die sich selbstständig und ohne unsere bewusste Leitung zeigen, einmischen und autonom handeln. Auch im Farbdialog können uns solche Teilpersönlichkeiten begegnen und mit ihren oppositionellen Gegenspielern bewusst werden. Ihre Energie wird sichtbar. Das Ich kann sie bewusst wahrnehmen, und in die eigene Verantwortung nehmen.

Teilpersönlichkeiten

Die Schüchternen, Wohlerzogene oder Gehemmte geht vorsichtig aufs Blatt, nimmt sich wenig Raum, erlaubt sich keinesfalls, über andere hinweg zu malen. Das lädt andere ein, Raum einzunehmen. Das Unbewusste bewertet nicht. Es antwortet einfach und direkt auf die Aussagen, die gemacht werden. Hinter der Schüchternen kann bald ein Spielverderber sichtbar werden, der andere kontrollieren will und weder Spiel noch Spaß und fröhliches Miteinander erlaubt. Auf dem folgenden Bild wird dies sichtbar durch ein kobaltblaues Ei im rechten



unteren Bereich, dem Raum der Selbsterfahrung und Kreativität (Abb. 4, ein späteres Bild der Gruppe von Abb. 3). Kobalt ist auch dem strengen Vater zugeordnet, welcher an diesem Ort sagt: „Nichts da, vor dem Vergnügen kommt die Arbeit“, und damit zum Spielverderber wird oder die Kreativität unterbindet.

Ein weiteres Beispiel ist die Harmonisierende. Sie schlichtet bei Konflikten, versucht zu verbinden, Aussagen zu verschönen, hellt zu Dunkles auf, gleicht zu Kantiges an, kümmert sich um das Bild und möchte, dass es schön wird. Reaktionen darauf sind, dass farbige Aussagen wiederholt werden. Dunkles, Kräftiges, Kantiges wird wieder hergestellt. Diese Verhaltensweisen im Kontakt



werden sehr schnell deutlich und sichtbar auf dem Blatt. Hinter der Harmonisierenden kann eine Kämpferin zum Vorschein kommen, was auf diesem Bild zu sehen ist (Abb. 5, Bild 7 einer Serie).

Weitere Teilpersönlichkeiten können der Besserwisser (andere übermalen) und der Ratlose (den Raum, der offen ist, nicht füllen), die Rebellin (Gruppenregeln unterlaufen) und die Folgsame (nur malen was als Erlaubt angenommen wird) sein, und noch andere mehr.

Befindlichkeitsrunde – Deutung der Bilder

Es ist weniger sinnvoll einzelne Bilder zu deuten, weder im Farbdialog noch im Gruppenfarbgespräch. Wichtig ist der Prozess, die Entwicklung im Zusammenhang. Farbdialog wirkt intensiver, wenn nicht gleich nach dem Malen darüber gesprochen wird. Die Gefahr beim sofortigen Ansprechen oder Deuten ist, dass die Kontrolle des Verstandes zu schnell wieder einsetzt, und den Prozess stört oder gar zerstört. Manchmal werden im Farbdialog auch Gefühle aktualisiert, die sehr stark sein können, wie Trauer, Wut, Angst, Freude. Dafür ist dann eine Befindlichkeitsrunde wichtig, um Unterstützung in der Wahrnehmung und Beobachtung dieser Gefühle zu bekommen.

Schlussworte

Persönliche Psychosynthese erfordert die Erforschung der verschiedensten Persönlichkeitsanteile, wie auch die Ebenen ihrer Entwicklung. Sie ist eine Therapie in der Horizontalen, in der Beziehung zu sich selbst und anderen, wie auch in der Vertikalen, der Entwicklung zu einer integrierten einzigartigen Individualität. Farbdialog kann die persönliche Psychosynthese sehr gut ergänzen und unterstützen. Besonders das Verhalten in Beziehungen und im Kontakt zu anderen Menschen wird echter, freier, angemessener und lebendiger. Menschen, die länger im Gruppenfarbgespräch gemalt haben, werden von ihrer Umwelt als zugänglicher, offener und entspannter im Kontakt erlebt.

© A. Kraft, Dipl. Psych. Univ. und dipl. Astrologin API; zertifiziert in Farbdialog und Psychosynthese;

Kontakt: a.kraft@astrologischepsychologie.com;
www.astrologischepsychologie.com; www.ipei.ch;

Literatur:

- 1) Assagioli, R. (2004). Handbuch der Psychosynthese. Grundlagen, Methoden und Techniken. Nawo-Verlag, Rümlang
- 2) Heller, E. (1999/2002). Wie Farben wirken. Rowohlt TB Verlag, Hamburg
- 3) Huber, B. u. L. (1985/1996). Transformationen. Astrologie als geistiger Weg.
- 4) Huber, B. (1988). Wenn einer eine Reise tut... Vierzig Jahre unterwegs in Astrologie. ASTROLOG, 44
- 5) Huber, B. und Sulser S. (1994). Farbdialog Seminar; Mitschrift der Autorin.
- 6) Kandinsky, W. (1912/1965). Über das Geistige in der Kunst. Autorisiert von Nina Kandinsky. Benteli AG, Bern
- 7) Mertens, W. (2003). Traum und Traumdeutung. C.H.Beck, München
- 8) Riedel, I. (1983). Farben. In Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie. Kreuz Verlag, Stuttgart
- 9) Sulser, S. (2013). Die Farbe Blau. Unveröffentlichtes Manuskript.