

TRAINING

Ein Kommentar von Roberto Assagioli

1. Ein Training in Psychosynthese zu absolvieren bedeutet zu beginnen, sowohl etwas über Psychosynthese zu lernen wie auch gleichzeitig mit dem Gelernten zu experimentieren. Das heißt also, um anderen helfen zu können, müssen wir es auf uns selbst anwenden. Bevor wir fähig sind, die Psychosynthese anderen zu vermitteln, sollten wir uns daher eingehend selbst darin geübt haben: Intellektuelles Verständnis allein reicht dabei nicht aus. Wir müssen jede einzelne Technik ausführlich an uns selbst erproben. Nur so werden wir in der Lage sein, sie verantwortlich und mit Autorität weiterzugeben.
2. Obwohl die Psychosynthese als Synthese verschiedener Therapiemethoden und Ausbildungsansätze angeboten wird, sollte man sich darüber im Klaren sein, dass sie ihren ganz eigenen originellen und zentralen Charakter besitzt. Man sollte also vermeiden, eine verwässerte und verzerrte Version darzubieten, ebenso wenig wie eine Form, die von den Konzepten und Tendenzen der verschiedenen zeitgenössischen Schulen überdeckt wird. Es existieren bestimmte grundlegende Tatsachen, deren relative konzeptionelle Ausführung, tiefe Erfahrung und Verständnis im Mittelpunkt stehen und die für das Psychosynthese-Training schlichtweg unabdingbar sind. Es handelt sich dabei um die folgenden Kriterien bzw. Erfahrungen:
 - 1) Desidentifikation
 - 2) Das persönliche Selbst
 - 3) Der Wille: guter, starker, geschickter Wille
 - 4) Das Idealmodell
 - 5) Die Synthese (in ihren verschiedenen Aspekten)
 - 6) Das Überbewusste
 - 7) Das transpersonale Selbst (eine vollständige Erfahrung ist in der Mehrzahl der Fälle zwar nicht möglich; dennoch ist es sinnvoll, zumindest ein theoretisches Wissen über dessen Merkmale und die Erfahrung der Führung zu erwerben).
3. Mit jeder dieser Erfahrungen sind unterschiedliche Bedeutungsebenen verbunden, von denen keine jemals endgültig und vollständig sein wird. Im Laufe des weiteren Trainings werden jedoch immer neue und noch interessantere Aspekte offenbar, welche die Erfahrungen miteinander verknüpfen, d.h. es wird erkennbar, dass die einzelnen Erfahrungen nicht isoliert dastehen, sondern weitere Erfahrungen implizieren. Es ist deshalb unrealistisch, in Begriffen von „verstanden“ oder „nicht verstanden“ zu sprechen. Da stets nur ein teilweises Verstehen möglich ist, weist der Glaube, man habe alles verstanden, eher auf einen Mangel an Verständnis hin. Es ist vielmehr eine Frage eines sich entwickelnden Prozesses.
4. Wie der vorhergehende Punkt klar andeutet, ist die beste Haltung, die wir einnehmen können eine Haltung, die sich aus Bescheidenheit, Geduld und Experimentierfreude zusammensetzt. Zur gleichen Zeit ist eine solche Einstellung realistischer, ehrlicher und trägt auch viel eher zu einem raschen Fortschritt in der Ausbildung bei.
5. Man kann die Psychosynthese nicht an einer bestimmten Methode oder einem bestimmten Verfahren festmachen. Trotz der Tatsache, dass in der Gruppenarbeit oft geführte Bilderreisen oder Visualisierungsübungen angewandt werden, lässt sich die Psychosynthese nicht auf diese Techniken reduzieren.
6. So kann man etwa durchaus alle gängigen Methoden kennen und dennoch den Geist der Psychosynthese nicht erfasst haben, wie auch umgekehrt. Wenn man sich wahrhaft in der Psychosynthese übt, sind beide Faktoren gleichermaßen von Belang: das

intuitive Verständnis des Geistes der Psychosynthese genauso wie eine fundierte Kenntnis der Techniken.

Die Psychosynthese lässt sich auf die folgenden fünf Hauptgebiete anwenden:

- ▶ *therapeutischer Bereich* (Psychotherapie, Beziehung zwischen Arzt und Patient)
- ▶ *Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverwirklichung* (im Sinne der Verwirklichung der eigenen Potenziale)
- ▶ *Erziehung* (Anwendung der Psychosynthese durch die Eltern sowie Lehrer/Erzieher im gesamten schulischen Bereich)
- ▶ *Beziehungsebene* (Heirat, Paare etc.)
- ▶ *soziale Ebene* (Verbesserung der sozialen Beziehungen innerhalb einer Gruppe oder zwischen Gruppen)

Man kann also z.B. ein bestimmtes Aufgabengebiet auswählen und sich dann in diesem spezialisieren. Dabei empfiehlt es sich jedoch, sich ebenfalls mit den anderen Bereichen vertraut zu machen, da diese sämtlich untereinander verbunden sind. Da aber der Bereich der Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung das Herzstück der Psychosynthese darstellt, ist ein umfassendes Verständnis dessen auch für all jene vonnöten, die in einem der anderen Felder tätig sind.

7. Die Arbeit eines Psychosynthese-Therapeuten oder -Beraters setzt ein gewisses Maß an ‚mentaler Polarisierung‘ voraus. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass man seinen Geist schulen, seine Gefühle jedoch unterdrücken oder ignorieren sollte. Im Gegenteil, es bedeutet, nicht nur seine Gefühle, sondern auch seinen Verstand zu kultivieren sowie gleichzeitig – in einer Art ausgeglichener und liebevoller ‚Vernünftigkeit‘ (und zwar im weitesten und tiefsten Sinn des Wortes) – seinen persönlichen Schwerpunkt auszubilden, anstatt in unkontrollierte Emotionalität zu verfallen.
8. Das Psychosynthese-Training ist eigentlich niemals beendet. Ab einem gewissen Punkt wird das ‚Hetero-Training‘ (d.h. das Training wird von jemand anderem geleitet) zum Selbst-Training. Dieses Üben der Psychosynthese mit sich selbst sollte niemals aufgegeben werden. Die Psychosynthese ist ein offenes System: Es gibt kein Ende, sondern nur zeitweilige Haltepunkte.
9. Will man die Psychosynthese professionell anwenden, sei es in der Arbeit mit Einzelpersonen oder mit Gruppen, so empfiehlt es sich, erst dann damit zu beginnen, wenn man eine gründliche Ausbildung durchlaufen hat (wobei dies der Einschätzung des Trainingsleiters obliegt). Dabei lässt sich unmöglich voraussagen, wie lange diese dauern wird, da hier eine Reihe von Faktoren eine Rolle spielen können.
10. Da es kein wirkliches Ende des Trainings gibt, ist es ratsam, Dauer wie auch Intensität des erhaltenen Hetero-Trainings verändern – wobei mit ‚Intensität‘ die Anzahl der Sitzungen pro Monat gemeint sind.
11. Das was wir mit ‚Psychosynthese‘ bezeichnen, lässt sich durch einen einzelnen stets nur teilweise zum Ausdruck bringen. Deshalb empfiehlt es sich, die Methoden und Persönlichkeiten verschiedener Psychosynthese-Therapeuten bzw. -berater kennen zu lernen, um Erfahrungen mit der Psychosynthese zu sammeln.
12. Genau wie bei jeder anderen Art der Aus- und Fortbildung können auch bei der Psychosynthese die durch das Training erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten nach einiger Zeit zu bröckeln beginnen und es kann eine gewisse Verzerrung eintreten. Dies geschieht umso leichter, je weniger diese aktiv beibehalten und erweitert werden. Es zahlt sich deshalb aus, hin und wieder ein Auffrischungsseminar zu belegen.