

## Leichtigkeit in Zeiten des Wandels

Impressionen vom 5. Kölner Psychosynthese Forum vom 25. bis 27. März 2011

Von Dörte Schreinert

Leichtigkeit – gerade dann, wenn sich die Entwicklungen krisenhaft zuspitzen! Das hatte sich die DPG vorgenommen, als sie im Frühjahr 2011 zum 5. Kölner Psychosynthese Forum einlud. 120 Teilnehmer und Teilnehmerinnen folgten der Einladung ins Jugendgästehaus nach Köln-Riehl. Als im Herbst 2009 das Thema gesucht wurde, stand die Welt unter dem Eindruck einer Wirtschaftskrise, die mit dem Zusammenbruch der ‚Lehman Brothers‘ in den USA begonnen hatte und deren Folgen unabsehbar waren. Als in diesem Jahr die Veranstaltung stattfand, standen alle unter einem neuen Schock: der Katastrophe von Fukushima und den Verwüstungen, die der Tsunami in Japan angerichtet hatte. So fanden sich die Initiatoren bestätigt in dem Versuch, einen positiven Kontrapunkt zu Geschehnissen zu setzen, welche die Menschen belasten und verängstigen. Die Veranstaltung sollte Menschen ermutigen, schwierigen Herausforderungen aus einer Haltung der Akzeptanz und inneren Sicherheit zu begegnen und dabei die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern. Gerade die Psychosynthese mit ihrer Lösungsorientierung bietet dazu beste Möglichkeiten.

Thematisch gab es einen Dreiklang, der sich den Teilnehmenden in einer reichhaltigen Abfolge von Einstimmungen, Begegnungen, Vorträgen und Workshops erschloss:

- Das Neue einladen
- Krisen meistern
- Leichtigkeit leben.

Es begann ganz leicht mit einem wunderbaren Einführungsabend am Freitag. Der Vorstand der DPG mit Barbara v. Meibom, Christiane Laakmann und Ernst Müller begrüßte die Teilnehmenden und Mitwirkenden. Karl-Heinz Reichert vom Psychosynthesehaus Überlingen präsentierte eine ‚Vortragsperformance‘, die alles hielt, was ihr Titel *„Heiterkeit und Gelassenheit“* versprach. Heiterkeit und Gelassenheit breiteten sich förmlich aus, gepaart mit Neugier der Teilnehmenden, was denn wohl alles in den Paketen sei, die Karl-Heinz Reichert mitgebracht und aufgestapelt hatte. Deren Inhalt hatte es dann wirklich in sich: Eine verschüchterte Handpuppe in Gestalt einer Schnecke fand genügend Vertrauen, sich aus ihrem Karton und in die Hände der Teilnehmer zu begeben, wo sie – gar nicht mehr zurückhaltend – in das weitere Geschehen kommentierend eingriff. Da Humor ein guter Eisbrecher ist, wurden Witzcoupons (‚Wer möchte gleich einen Witz erzählen?‘) verteilt und sorgten für stimmungsvolles Gelächter. Um das Publikum im Wandel(n) zu halten gab es die Aufforderung, auf das Ertönen einer Klangschale hin aufzustehen, im Raum umherzugehen

und sich einen neuen Platz zu suchen, was unerwartet und überraschend neue Nachbarn und Sitz/Sehweisen mit sich brachte. Das Innere Kind wurde immer ausgelassener, bei der Übung mit ‚Hannes, der in einer Knopffabrik arbeitet‘, rotierten Arme, Beine, Köpfe und Zungen, während alle versuchten, den Text und die immer komplizierter werdende Choreografie zu koordinieren. Als Präsent zum 20-jährigen Jubiläum der DPG verschenkte Elke Gut-Nawo sämtliche Ausgaben der Psychosynthese Zeitung an den Vorstand, wobei ihr 20 Nummerngirls und -boys assistierten und Karl-Heinz Reichert per Gitarre und Gesang die Stimmung anheizte.

Als es nicht mehr schöner werden konnte, stieg aus dem letzten Geschenkkarton ein Hubschrauber auf, überflog leicht und spielerisch die Köpfe der Menschen und leitete derart den zweiten Teil des Abends ein: Zur Feier 20 Jahre DPG e.V. gab es Sekt und Saft, ordentlich Musik und innerhalb weniger Minuten, angeleitet von Torsten Konrad als DJ, begeisterte Tänzer und Tänzerinnen, die vor Lebensfreude sprühten. Wenn das kein guter Einstieg war!

„Als ich mich selbst zu lieben begann...“ – mit diesem Gedicht von Charlie Chaplin nahmen am folgenden Morgen Christiane Laakmann und Ernst Müller die Teilnehmenden mit auf den Weg und leiteten über zu dem Eröffnungsvortrag von Barbara v. Meibom unter dem Titel ‚[Den Wandel umarmen – ein Weg in stürmischen Zeiten](#)‘. Für die Zuhörenden wurde es eine tief berührende Einstimmung in das Thema. Wandel begriff sie als stete Herausforderung auf allen Ebenen des Menschseins. Wandel lädt uns ein, unser Bewusstsein zu erweitern, das Fremde als das Eigene zu erkennen, die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erproben. Wandel ist die Chance zu lernen. Und Stille ist die Quelle, in der wir uns selbst immer wieder verorten können.

Die nachfolgenden Workshops boten vielfältige Gelegenheiten, das Gehörte zu vertiefen, sei es kognitiv in der Auseinandersetzung mit der Psychosynthese (Dörte Schreinert), sei es auf der Erfahrungsebene durch Begegnung mit dem *Atem* (Gerdi Schulte) und mit *Inneren Resonanzen* (Margarete Peschko).

Nach dem Mittagessen hieß es ‚Keine Chance dem Suppenkoma!‘. Um jedwede Trägheit aus den Körpern zu bannen, lud Katarina Otteni die gesamte Gruppe ein zum Biodanza. Die Musik inspirierte die Bewegung der Körper und der Köpfe. Im Wechsel von Gruppen- und Einzelerfahrung stellte sich ein Flow ein, dem schließlich alle voller Begeisterung und Hingabe folgten. Der Kontakt zu sich selbst und zu anderen energetisierte die Teilnehmenden und entließ sie voller Freude in die nachfolgenden Workshops.

Hier ging es darum, *das Neue einzuladen*. Dies passierte über die Stimme singend und tönend (Karin Haschenburger und Wolfgang Köller-Geige), über die Ausrichtung mithilfe von Hingabe und Willen (Manfred Xhonneux) oder unter Bezug zum Wassermannzeitalter und zur Frage ‚Wie kann ich Baumeister der neuen Zeit werden?‘ (Elke Gut-Nawo).

Damit war der Weg geebnet für den zweiten Themenblock: ‚*Krisen meistern*‘. Kristina Brode, Gerhard Schobel und Renate Heimann wählten ganz unterschiedliche Ansätze: Krise als

Chance – hier war das Thema ‚Phönix aus der Asche‘; ‚Negatives stoppen‘ (Wenn du im Loch bist, hör auf zu graben); oder es ging um die Frage, inwiefern eine Krise tatsächlich eine solche ist oder lediglich durch Glaubenssätze zu einer solchen wird. In allen Workshops zeigte sich, wie sehr eine Orientierung auf das Heile in der Lage ist, menschliche Ressourcen freizulegen.

Nach dem Abendessen lud noch einmal Katarina Otteni zum Biodanza ein. Wegen Fukushima war weltweit zu einer Stunde ohne Elektrizität aufgerufen worden. Die Teilnehmenden griffen diese Herausforderung auf, ließen den elektronischen Beat ausklingen, kamen zur Ruhe, sammelten sich im Kreis und verbanden sich im Gedenken an die Menschen in Japan, um gemeinsam zu singen, die Gemeinschaft zu spüren und gute Gedanken und Gebete nach Japan zu schicken. Es war eine bewegende Stunde, rund um eine Lichtermittle, mit spontanen improvisierten Beiträgen: Liedern, Gedichten, Gebeten – sie gaben einer heiteren Gelassenheit in Zeiten der Not und der Krise Ausdruck.

Der Sonntag stand unter dem *Motto* ‚Leichtigkeit leben‘ – das machte das Aufstehen leicht und so fanden sich alle pünktlich und frohgelant ein zur Einstimmung mit Ursel Neef. In den Workshops ging es darum, Leichtigkeit in der Bewegung (Torsten Konrad und Ingeborg Friedmann) und im Kontakt mit dem Inneren Kind (Gabrielle Steiner) zu entdecken und zu erleben.

Danach kamen alle beschwingt zusammen im großen Saal zur großen Schlussrunde. Hier wurden die vielen Workshopleiter geehrt und das Ergebnis dieser großartigen Tagung zusammengetragen. Noch einmal war der innige, intensive Kontakt der anwesenden Menschen spürbar – zu sich selbst, zu den anderen, zu den Inhalten. Für Barbara v. Meibom war es ein Abschied. Sie stand in der nachfolgenden Mitgliederversammlung nicht mehr für die Wiederwahl als DPG-Vorsitzende zur Verfügung und nahm daher die Gelegenheit wahr, allen mit Herz und Enthusiasmus für die inspirierende gemeinsame Zeit zu danken. Ihr an dieser Stelle herzlichen Dank für ihren 6-jährigen Einsatz für die DPG!! Sie lud alle ein, zum nächsten Kölner Forum vom 15.-17. März 2013 wieder zu kommen und entließ eine euphorisierte und fröhliche Menge.

Leichtigkeit in Zeiten des Wandels – das hat dieses Forum gezeigt – ist erleb- und erfahrbar, jederzeit realisierbar, für den Einzelnen und das Kollektiv – selbst dann, wenn die Zeiten dunkel und beängstigend sind.

Ein Dankeschön allen, die gekommen sind und allen Helfern und Helferinnen, die im Vorfeld und in der Durchführung am Wochenende selbst so engagiert und umsichtig alles organisiert haben. Sie alle haben mit ihrer Liebe und Hingabe ermöglicht, dass alle Beteiligten ein unvergessliches Forum in Köln erleben durften. Merci!

Nachfolgend gab es für die Mitglieder der DPG e.V. eine Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen. Neue 1. Vorsitzende ist Dr. Martina Humbach, die Prof. Dr. Barbara v.

Meibom ablöst. Die Positionen der 2. Vorsitzenden (Christiane Laakmann) und des geschäftsführenden Vorsitzenden (Ernst Müller) blieben gleich. Einzelheiten sind dem Protokoll der MV zu entnehmen.