

## **Thomas Freitag: Ein persönlicher Rückblick auf das 6. Psychosynthese Forum vom 15. – 17. März 2013 in Köln**

Als ich am 15. März in Holland losfahre, habe ich das Gefühl, mich wieder auf eine Reise zu begeben. Eine Reise, so wie ich sie früher öfter unternommen habe. Ich bin aufgeregt. Ich – alleine im Auto – schöne Musik im Radio – und Köln noch 2 Stunden entfernt.

Es scheint so, als ob ich eintauche in eine „Zwischenzeit“. Meinen Alltag hinter mir – 3 Tage Psychosynthese Forum über „Beziehungen im Wandel – vom Ego zum Selbst“ vor mir – und ich dazwischen. Ich fühle mich gut – fahre (so wie sich das in Holland gehört) 100 km pro Stunde – winke den deutschen Autofahrern, denen diese Tempo nicht schnell genug ist, zu und genieße mich und meine Reise. 2 Stunden später ist dieser „Zwischenzeit“ plötzlich zu Ende. Ich bin zu spät – kann die Jugendherberge nicht finden – fahre schneller und komme letztendlich ½ Stunde zu spät an. Etwas in mir ist verändert. Ich bin auf einmal „fremd“ – und will nicht auffallen und nicht stören. Leichte Panik macht sich breit. Bin ich hier wohl richtig? Gehöre ich hierhin? Was um alles in der Welt hat mich bewegt, mich zu diesem Forum anzumelden?

Ich warte, bis der Einführungsvortrag von Dr. Kristina Brode zu Ende ist – warte, bis die begeisterten Teilnehmer nach draußen strömen - und versuche mich einzubringen – verbiege mich und rede viel. Ich bin noch nicht ICH und auch noch nicht angekommen. Und dann höre ich mich auf einmal sagen: „Ich glaube, ich bin der Einzige hier, der Dich nicht kennt. Hast Du nicht eben eine Minute, um mich kennenzulernen“. Neben mir steht Dr. Kristina Brode, die meine „eigenartige“ Anrede gar nicht eigenartig findet. Wir reden, lachen und nehmen nach einigen Minuten Abschied. „Schön, das Du hier bist“. Mein Gefühl vom „Fremd sein in der Gegenwart“ wird weniger. Ich komme an.



Mir fällt die Herzlichkeit in diesem Forum auf. Viele Leute, die sich schon Jahre kennen. Die es schön finden, sich wiederzusehen, die sich ineinander erkennen und die Erfahrungen austauschen. Auch Einzelne, die vermutlich (ähnlich wie ich) von „weit her“ kommen müssen. Menschen, die stiller sind.

Ich sehe auch verschiedene Gruppen. Vom Bodensee, aus Wuppertal und aus Köln. Leute, die viel miteinander verbindet, aber auch etwas trennt. Irgendwie fühle ich, dass wir alle dieselbe Sprache sprechen und eine gemeinsame Heimat haben. Und ich auch.

Das anschließende Tanzen tut gut. Es entstehen „Augenkontakte“ – man tanzt umeinander herum – bleibt in der Nähe des Anderen – lässt sich auch wieder los und der Gesichtsausdruck ist „schön, das Du hier bist“. Um Mitternacht gehe ich (angekommen in Köln und auch wieder bei mir selbst) zufrieden ins Bett.

Ich laufe den Tag nochmals durch. Ich kam aus der Mitte (meine Autofahrt) – kam in meine Pole und Gegenpole (Gefühl von Einsamkeit, nicht gesehen werden wollen und der Wunsch nach Liebe und Gemeinschaft) und liege jetzt wieder (in mir selber ruhend) auf dem Bett. Ich schlafe gut.

Ich werde wach so wie ich in den Schlaf gefallen bin. Aufstehen – duschen – frühstücken. Viele Gesichter, die ich schon kenne. Schöne Gespräche über „unsere gemeinsame Geschichte“ des gestrigen Abends. Aber auch Ruhe, genießen des Frühstücks und der Kindheitserinnerungen, die bei mir (ausgelöst durch das Jugendherbergessen) aufkommen.

Und dann aus dieser Ruhe in den Vortrag von Ursel Neef. Beinah zu viel für einen Samstagmorgen. Ich habe hierfür immer noch keine Worte. Ihr Gesang („Is this love that I'm feeling“) ... ihr Humor (nein – das ist nur eine Illusion) ... ihre Feinheit in der Sprache ... ihre Tiefe und auch zusehen, wie Sie selber den Moment genießen konnte ... alles kommt bei mir an und trifft mich. Und ich glaube – nicht nur mich. Ich habe das Gefühl, das die

Verbundenheit (mit allen im Saal), die am ersten Abend schon anwesend war, jetzt noch tiefer fühlbar ist. Herzlichen Dank – Ursel.



Und dann umschalten auf einen anderen Workshop. Ich merke, dass mein Körper nicht will. Die Worte von Ursel „Lieber Bob, Du bist verliebt! Und ehrlich gesagt, Dein Gehirn zeigt gerade wissenschaftlich belegt die Struktur eines Rauschzustandes“ klingen noch in mir nach. Und dann die Worte: „Das Verliebt sein ist unsere tiefe Sehnsucht nach diesem Verlorenen in uns, nach unserem Selbst“ gehen mir nicht aus dem Kopf. Wie kann ich jetzt umschalten auf etwas Anderes?

Das Seminar über „Der göttliche Joker – Meinem Narren auf der Spur“ von Georg Henkel schließt gut an. Georg redet viel und gut und ich kann meinen Gedanken nachgehen. Georg hat gerade ein Buch herausgegeben und Spielkarten entworfen. Zu Recht ist er stolz auf diese Leistung. Und ich gönne es Ihm. Ich ziehe eine Karte mit dem Foto eines „nackten Mannes“. Wir haben die Gelegenheit, hierüber zu erzählen. Ich will nicht. Ich fühle mich nackt und weiß nicht, was ich hierüber erzählen soll.



Andere Workshops folgen. Ich mache mit, höre zu, schreibe auf. Aber es gleitet auch etwas von mir ab. Ich bin voll. Ich fühle mich etwas schuldig den Workshopleitern gegenüber, die sich sehr bemühen. Ich möchte spazieren gehen und mache das auch in den Pausen.

Dann am Abend das Konzert von Ulla von Daelen. Ich kann mich noch einmal fallen lassen, höre zu und Tränen laufen über meinen Wangen. Schön – ergreifend – und wohltuend. Zwischendurch denke ich noch: „Du bist jetzt gerade 24 Stunden hier. Und was ist alles schon passiert. Was ist Zeit doch für ein relativer Begriff, wenn man berührt wird.“ So bei „mir selber“ laufe ich anschließend noch etwas durchs Haus. Irgendwo aus einer Ecke im Saal kommt die Frage: „Willst Du auch einen Prosecco?“. Christiane, Ernst, Anja und Andere reden noch etwas nach und ich werde hierzu eingeladen. Und ich fühle mich wie die Flasche Prosecco, die von innen heraus überschäumt. Wir reden und lachen. Ernsthaft – lustig – herausfordernd – offen und lieb. Ich habe das Gefühl, das alle sich kennen und das auch ich dazu gehören darf.

Und dann geht am Sonntag das Forum zu Ende. Ebenso schnell, wie es angefangen hatte, so löst es sich auch wieder auf. Ich fahre nach Hause und habe das Gefühl, von einem langen Urlaub zurückzukommen. Von einem Urlaub tief bei mir und das zusammen mit vielen neuen Leuten vom Forum. Ich tauche wieder ein in meinen Alltag. Ich nehme eine besondere Erfahrung mit – nämlich: tief bei mir selber und verbunden sein zu können.

Herzlichen Dank Euch Allen und große Komplimente der Organisation, die dies möglich gemacht hat.