

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

## Workshop:

### Innerer Friede – Äußerer Friede

Psychosynthese als Königsweg ins Kollektive Unbewußte / Dr. Kristina Brode und Dr. Angeliki Yeassimides

Nach dem spannenden und kenntnisreichen Vortrag von Angeliki war unser gemeinsamer Workshop geplant, um ein Stück praktische Beweisführung für die Zeittheorien zu versuchen.

Die Grundidee ist, dass wir als geschichtliche Wesen alle Zugang zu allen Ereignissen über Zeit und Raum hinweg haben. Mit dieser Möglichkeit können wir zu Verständnis und Heilung im persönlichen Leben und im Kollektiven Unbewussten gelangen. Wir arbeiten mit dem Wissen und dem Erbe in und auf unseren Genen (Epigenetik).

Für diesen Versuch gliederten wir den Workshop in drei Teile:

1. Im persönlichen Bereich: Eine kleine Zeitreise zu einer Situation, die ungelöst ist und damit Kraft und Energie bindet.
2. Im geschichtlichen und nationalen Raum: Eine Reise über Raum und Zeit nach Zypern.
3. Im Kollektiven Bereich: eine große Zeit- und Mythenreise nach Irland (ca. 5000 Jahre zurück).

24 Teilnehmer hatten sich mit uns auf den Weg gemacht.

## Theoretische Einführung in unser Forums-Thema:

Was hat Frieden mit gelingendem Leben oder mit Zeit zu tun?

Was hat das Kollektive Unbewusste mit Zeit und Frieden zu tun?

Aktuelle Weltsituation: will ich mich der Hilflosigkeit hingeben oder will ich Kontrolle zurückerlangen?

## 3 Thesen:

1. Frieden beginnt mit jedem/jeder von uns.
2. Ich kann die Welt durch meine Sicht verändern (Rücknahme von Projektionen).
3. Es gibt keine Zeit (also kann ich in der Zeit rückwärts oder vorwärts gehen und Dinge verändern).

Wir starten mit unseren heißgeliebten Kunstkarten die erste **Übung**

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

**Zwei Postkarten ziehen** (verdeckt, blind ziehen) zu den Fragen:

1. Was braucht Frieden/Heilung in mir (nicht zu groß, nicht den Lieblingsfeind) kleineres Problem anschauen
2. Was braucht Frieden/Heilung in der Welt

Wenn Zeit und Raum nur in unserer Vorstellung bestehen, können Situationen zu jeder Zeit wieder angeschaut und verändert werden. Wobei ich Veränderung nicht mache, sondern ich lasse sie geschehen, durch den großen „Regisseur“.

## 1.

Mit einer kleinen, sehr wirksamen Übung, die von David Bach zu uns gekommen ist (Bach, David (2001): „Gib was Du nicht bekommen hast: Karma und Psyche“ , Simon und Leutner, Berlin) wird die Veränderung eines Konflikts zum Guten angestrebt. Die alte Situation wird „verflüssigt“, aus den eingefrorenen Erinnerungen erlöst. Die Übung nannte David „Eidetische Bilder“. Dazu wird das gespeicherte Bild der Situation, die von uns gemachte Bewertung und die dazugehörigen Gefühle immer wieder benannt und zur inneren Veränderung freigegeben. Der alte „Film“ erfährt neue Möglichkeiten. Die vorher abgespaltenen Teile werden neu zusammengesetzt. Diese Übung ist heute ein wichtiger Bestandteil in der Traumatherapie.

Nach dem Forum fand ich im neuen Buch von Ursel Neef, Georg Henkel, Sven Kerkhoff: Praxisbuch Systematisch-Integrative Psychosynthese, Teil I Disidentifikation diese Übung sehr schön und ganz ausführlich ausgearbeitet (S. 131-137). Sie lädt zum nachmachen ein.

Der Austausch der Teilnehmer zu zweit führte zu weiteren Erkenntnissen.

## 2.

Die zweite Übung war dazu gedacht, die Bindung, das geistige Band, das uns alle vereint, deutlich zu machen.

Ob wir es nun morphogenetische Felder oder die Weisheit des Kollektiven Unbewussten nennen, spielt dabei keine Rolle. Intuition und Synchronizität wurden eingeladen.

Es wurde abgefragt, wer von den 24 Teilnehmenden Zypern kennt. Es meldeten sich 3 Teilnehmende. Die Idee ist, dass je weniger jemand zu einer Sache weiß, desto reliabler und überraschender sind die Ergebnisse.

Als Einführungswissen wurde nur mitgeteilt, das die Insel zweigeteilt sei. Eine Grenze quer über die Insel gehe, teilweise mit einem Todesstreifen dazwischen.

## Übung:

Die Teilnehmer wurden gebeten, In eine leichte Entspannung zu gehen. Dann wurden Bilder evoziert durch die folgenden Anregungen:

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

Du stehst an einem Grenzübergang (die es in Zypern inzwischen wieder gibt) und pendelst von einer Seite auf die andere Seite.

Jeweils mit den Fragen

1. Was fehlt diesem Teil des Landes? Was braucht Heilung?
2. Wie kann es das bekommen? Wie kann Heilung geschehen?

Nimm alles wahr, Worte, Sätze, Bilder, Körperempfindungen. Alles ist gleich richtig und wichtig, auch, wenn es für Dich keinen Sinn macht. Mache Dir Notizen auf einen Zettel.

Der Austausch dieser Notizen im Plenum sorgte für ganz viel Verblüffung, als Angeliki viele der Bilder verifizieren und verdeutlichen konnte. Sonja war für die Übersetzung dabei und staunte ebenso nicht schlecht über die überraschenden Übereinstimmungen mit der Realität Zyperns.

Hier kommen Angelikis Erlebnisse im Workshop, die ich gerade übersetzen ließ:

*„Ich kam in enthusiastischer Stimmung zu Kristinas Workshop, war aber durchaus auch skeptisch. Ob das wohl funktionieren konnte? Hauptsächlich ging es um Kristinas Arbeit, ihr Terrain. Ich war als Ehrengast eingeladen, was ich ganz wundervoll fand, zumal ich viel Respekt und Bewunderung für Kristinas Arbeit hege.*

*Die mich begleitende Dolmetscherin sorgte dafür, dass ich alles mitbekam, was im Workshop gesprochen wurde. Was hat Frieden, fragte Kristina, mit einem erfüllten Leben zu tun? Was haben das Kollektive und das Persönliche mit Frieden zu tun, und wie interagieren beide Sphären?*

*Das Jahr 2015 steht für 70 Jahre Frieden in Deutschland. Doch der Rest unserer Welt scheint „immun“ dagegen: Kriege allerorten, Separation, Zwist, Hass ... Was kann ein Einzelner, eine Einzelne zum Weltfrieden beitragen? Konnte es auf derlei gewichtige Fragen überhaupt eine Antwort geben? Und würde das Grüppchen der hier Versammelten einen Zugang zu ihnen finden?*

*Kristina sprach über das Gefühl der Kontrolle, das wir alle brauchen, um uns aus Hilflosigkeit zu befreien. Ich glaube, das ist ein wichtiger Punkt bei der Suche nach Frieden – nicht nur für Einzelne, sondern auch für ein ganzes Volk. Gelingt es uns, die Rolle des Opfers abzulegen, so baut das Angst und Misstrauen ab. Noch konnte ich diese Verbindung nicht erkennen, doch Kristina erklärte, wo sie möglicherweise liegt: Sobald ich meinen Blick kläre, meine Verantwortung erkennen und annehmen kann und ernsthaft mit meinem Ureigenen zu Werk gehe, bin ich in der Lage, mein Potenzial zu entfesseln. Dasselbe, erklärte sie, gilt auch auf*

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

*kollektiver Ebene: Ein einzelner Mensch, eine Gruppe von Menschen können auf das Kollektiv einwirken.*

*Mir fiel C. G. Jungs Begriff der Synchronizität ein und welche Bedeutung Beobachtung hat: als Individuum die äußere Realität registrieren und Verbindungen ziehen zu können. Und sich vielleicht zu ändern, hin zum Ganzen.*

*Es war Zeit für die Übung, die diese Perspektive verdeutlichen sollte: Kristina bezeichnete sie als „Nationenheilung“. Sie bat die Anwesenden, sich vorzustellen, an der Demarkationslinie zwischen Nord- und Südzypem zu stehen. Sie sollten sie in Gedanken entlang gehen und ihre beiden Seiten wahrnehmen. Kristina sprach von einer großen Stadt, geteilt wie ehemals Berlin. Zerstörte Häuser, Checkpoints, Soldaten. Aber für uns würde eine Ausnahme gemacht, denn wir befänden uns auf einer besonderen Mission.*

*Alle waren still, hielten die Augen geschlossen und visualisierten die Bilder. Dann fragte Kristina die Gruppe: Was fehlt diesem Teil des Landes? Welches Trauma muss geheilt werden? Wie kann das Fehlende erlangt werden? Wie lässt sich das Trauma heilen? Nun sollten die Teilnehmer alle Bilder, Gedanken, Ideen, die ihnen in den Sinn gekommen waren, aufschreiben.*

*Und ich muss sagen: Was diese Menschen, die meine Heimat gar nicht kannten, visualisierten, war unglaublich klar, wahr und genau. Es erschreckte mich regelrecht. Das war etwas, was ich niemals vergessen werde. An diesem Punkt verlor ich meine Skepsis; ich fühlte mich inspiriert und berührt. Ein Gefühl der Dankbarkeit, dass ich diesen Moment erleben durfte, erfüllte mich.*

*Hier einige der Antworten, die gegeben wurden:*

*„Es gibt keinen Unterschied zwischen Nord- und Südhälfte. Da sind Kinder, sie sind in dem Ganzen sehr wichtig. Es wird getanzt, auf den Straßen liegen Rosenblätter, der Himmel ist hell und licht.“ Mir liefen Schauer den Rücken hinunter: Diese Schilderungen glichen sehr dem Bild eines Gartens, der in einem von mir geschriebenen Kinderbuch eine Rolle spielt: ein Garten, in dem der Friede gedeiht, in dem sich Kinder gemeinsam ihres Lebens freuen.*

*„Da sind Steine. Sie haben eine besondere Bedeutung. Alte Steine, sie brauchen Beachtung.“ Steine wurden von drei der Anwesenden erwähnt, und das ergab durchaus Sinn: Auf Zypern befinden sich einige der ältesten steinzeitlichen Siedlungen. Und natürlich soll man die alten Steine erinnern, anerkennen und würdigen – in einer neuen Art und Weise, als ein vereintes Land.*

*„Da ist eine geteilte Stadt, aber sie liegt nicht im Landesinneren, sondern an der Küste. Da ist Stacheldraht im Wasser, er teilt das Meer. Links gibt es Gram und Trauer, und da sind*

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

*Gewehre. Rechts ist Freude, aber Gram und Trauer auch. Wenn die linke Seite ihre Schwere aufgibt und ihre Arme öffnet, wird sich das Ganze erheben.“ Kristina sagte dieser Frau, dass die geteilte Stadt, von der sie selbst zu Beginn gesprochen hatte, nicht an der Küste liegt. Aber ich korrigierte sie: Nikosia ist nicht die einzige geteilte Stadt. Da gibt es noch die zu Famagusta gehörende Geisterstadt Ammohostos, gleichfalls zweigeteilt. Ammohostos liegt am Meer, und ein Stacheldraht geht dort durchs Wasser. Was die Teilnehmerin gesehen hatte, war real und stimmte haargenau.*

*Eine weitere Frau sah junge Männer auf Fahrrädern, entlang der Demarkationslinie radelnd, die viel Lärm machten und Staub aufwirbelten. Auf unheimliche Weise stimmte auch das: Vor ein paar Jahren war eine Gruppe junger Männer im nicht mehr geteilten Berlin zu einer „Pilgerfahrt“ aufgebrochen. Von überall aus Europa stammend fuhren sie nach Nikosia, in die „letzte geteilte Stadt“. Lärm und Staub, genau, und auch Zorn ... Ihre Forderung nach Freiheit hatte ihren Ausgangspunkt in Deutschland – in dem Land also, wo wir gerade über Zypern und seine Teilung nachdachten. Es war ein weiterer aufwühlender Moment während des Workshops, ein unerklärliches Erkennen konkreter Realität.*

*Was die Anwesenden zutage gefördert hatten, machte mich sprachlos. Meine Skepsis war wie weggeblasen; jedes Gramm davon wich einer Hoffnung und Freude darüber, was ich hier hatte erfahren dürfen. Zum ersten Mal seit vier Jahrzehnten scheint eine Lösung des Konflikts in Sicht, und Hoffnung tut dabei dringend Not. An genau diesem Punkt der Geschichte war es mir auf diesem Workshop vergönnt, von einer Heilung zu träumen, die auf kollektiver Ebene stattfinden kann und sollte.“*

Angeliki will viele der Ergebnisse des Workshops in Ihrem neuen Buch „Time and Psyche“ als Beweis für unsere „Allverbundenheit“ verwenden.

### 3. Teil Große Zeitreise:

Dieser Teil musste aus Zeitgründen, wir hatten ja schließlich nur drei Stunden einschließlich Pause, gerafft werden, so dass dabei die eigentliche, ausführliche Heilungsarbeit nicht stattfinden konnte. Wir gingen trotzdem in eine friedvolle Zeit zurück, um von dort mit einem Gefühl von Frieden den Erdball zu überziehen und hierhin zurück zu kommen

#### Visualisierungs-Übung:

Wir gehen nach Irland zurück, in die Zeit vor dem 5. Invasionszyklus durch die Söhne von Miled (Kleinasien), also vor ca. 5000 Jahren. Dort begeben wir uns auf den Knock na Rhea,

# Was Leben gelingen lässt

7. Kölner Psychosynthese Forum vom 29. – 31. Mai 2015

den heiligen Ort der Jungfrau Göttin Maeve, in der Nähe Sligos, von dem vorher ein Foto gezeigt wurde.

Wir fragen uns:

Was erlebe ich dort?

Erfahren den Frieden und nehmen ihn mit zurück.

Beim Austausch berichtet eine Teilnehmerin, dass viele der heutigen Iren aus dem Mittelmeerraum stammen. Genuntersuchungen haben den Beweis geliefert!!

Wir hoffen so sehr, dass unsere Arbeit in der Gruppe Wirkungen zeitigt und wenn es nur darum geht, das eigene Bewusstsein für neue Möglichkeiten der Heilung und Therapie zu öffnen.

Es ist noch viel Arbeit zu tun, um den Beweis zu erbringen, dass Heilung in der Zeit und außerhalb der Zeit möglich ist. Kristinas anstehendes Buch „The missing link“ wird demnächst mehr dazu vermitteln.