

LEBENS(T)RÄUME - DAS FORUM 2014 in ÜBERLINGEN

Eindrücke meines ersten Forums. Auf den Nußdorfer Hafen schien am Freitagnachmittag eine warme Herbstsonne, die ersten Teilnehmer saßen bereits draußen auf Plastikstühlen und unterhielten sich ganz entspannt, als ich ankam. Ein kleines, aber reichhaltiges Buffet war von dem Psychosynthese-Haus mit viel Liebe vorbereitet worden, um sich zu stärken. Nach der Anmeldung und den ersten Begrüßungen, saß ich mich also auch mit einem kleinen Imbiss nach draußen und genoss bei angenehmen Plaudereien die warme Nachmittagssonne - mit Sonnenbrille. Erst mal ankommen und die Ruhe auf sich wirken lassen. Der ausgesprochene Urlaubsflair und die netten Gespräche stimmten mich sehr wohl.

Der Abend begann mit einem kleinen Kunstwerk und einem sehr weisen Satz. Beim Heraufgehen in den Saal bekam jeder Teilnehmer einen dekorativen Gegenstand (eine Rose, einen schönen Ast oder ein Stück Schiefer) mit auf den Weg. Diese symbolischen Mitbringsel legten wir auf ein schön drapiertes grünes Tuch auf den Boden, so wie es uns gefiel; die Blumen in bereitgestellte Vasen. So entstand in den ersten Minuten ein persönliches und gleichzeitig gemeinschaftliches Werk, das mich in seiner Schönheit berührte. Als wir im großen Oval Platz genommen hatten, läutete Karl Winter das Plenum mit einem Zitat nach Hermann Hess ein: „Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden. Auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden. Ihr seid aber da, um ihr selbst zu sein. Ihr seid da, damit die Welt um diesen Klang, um diesen Ton, um diesen Schatten reicher sei. Sei du selbst, so ist die Welt reich und schön.“

Nach diesen besinnlichen Worten, die mich gleichzeitig nachdenklich stimmten und auf das Wochenende neugierig machten, leitete Ulla Pfluger-Heist zu unserem Gast über, dem versierten Erzähler, Musiker und Lehrer Aron Saltiel. Mit seinem besonderen Sinn für feinen Humor, klugen Lebensweisheiten und ausgelassener Musikalität lud er uns in eine orientalische Welt ein, die zum Träumen anregte – dem Motto des Forums entsprechend. Wir hörten gebannt auf die Geschichte des armen Reparierers, der jeden Abend nach getaner Arbeit ein Fest auf das Leben feiert. Täglich findet er einen Weg, seinen Tageslohn zu bestreiten und dies, obwohl der König seine am Vortag ausgekundschaftete Erwerbsquelle verboten hat. Nie verliert dieser arme Mann seinen Mut und sein Vertrauen, auch am nächsten Tag sein Brot zu verdienen. Bis er sogar den König an seine Grenze bringt und beweist, dass er auch in lebensbedrohlichen Situationen immer noch einen kreativen Ausweg findet. Was braucht es, um sich diese Gabe zu bewahren? Wie oft verzagen wir, suchen nicht nach Auswegen, nach ganz neuen Möglichkeiten, die außerhalb unseres Blickfeldes liegen. Mit seiner Gitarre sang uns Aron Saltiel noch einige osteuropäische Melodien, die diese bedeutsame Geschichte vertieften. Wir summteten schließlich alle gemeinsam unter seiner Anleitung einen Nigun, eine jüdische Melodie, die ohne Worte auskommt – was mich noch den ganzen Abend wie ein Ohrwurm begleitete.

Das Wochenende hatte eben begonnen, nun stellten sich die Workshop-Leiter vor und luden uns ein, ihre Workshops am nächsten Tag zu besuchen. Vor- und nachmittags bot sich eine große Auswahl an verschiedensten Aktivitäten und Erfahrungen, von Yoga bis alternativen Wohnprojekten und von Bogenschießen bis clownischer Improvisation, nicht zuletzt auch Gelegenheiten, Fragen zur Zukunft und zu persönlichen Themen zu reflektieren und zu diskutieren. Ganz psychosynthetisch gelang die Aufteilung der Gruppen: rein nach dem spontanen Interesse ordneten wir uns im Raum in ausgeglichene Gruppen auf, ohne dass es einer Anpassung bedürft hätte. Ich wählte morgens den

Breema-Kurs zur Präsenz mit Aron Saltiel und nachmittags die Vorstellung der Findhorn-Lebensgemeinschaft mit Irene und Norbert Wickbold.

Breema ist eine Sammlung von sehr einfachen Körperübungen, die Körper und Geist entspannt und in Einklang bringt. Spielerische, rhythmische Bewegungen verbinden sich mit ruhigen Körperhaltungen, die Gelegenheit geben, das Erlebte nachspüren, im Hier und Jetzt anzukommen, den Raum zu weiten. In den Zweier-Übungen erprobten wir uns in der sanften Berührung mit unseren Handballen. Sanfte Dehnbewegungen und ein wiegendes, nicht kraftvolles Wirken verhelfen bei Breema zu mehr Entspannung und zu einem tiefen Kontakt mit sich selbst, mit einer feinstofflichen Ebene, die wir im Alltag oft verlieren. Die Zuwendung zum eigenen Körper ist sooft von alltäglichen, sich immer wiederholenden Bewegungen geprägt, dass das Wissen um kleine spielerische Übungen eine Bereicherung sein kann. Aron Saltiel fragte uns immer wieder: Wie fühlt es sich jetzt an, nach der Übung? Wie hat sich die Körperwahrnehmung verändert?

Mittags waren ein paar Stunden zur freien Gestaltung vorgesehen. Anschließend kam ich zum Treffpunkt im evangelischen Gemeindehaus, um über die alternative Lebensgemeinschaft in Findhorn, Schottland, mehr zu erfahren. Irene, die diesen Workshop mit ihrem Partner Norbert vorstellte, hat dort ein paar Jahre gelebt und gearbeitet. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Teilnehmer, in der herauskam, dass einige diesen Ort schon besucht hatten, andere etwas wussten und wiederum andere wie ich noch nie etwas darüber gehört hatten, erklärte uns Irene, dass sie uns keinen Vortrag über Findhorn halten werde, vielmehr sollten wir über die Selbsterfahrung Zugang zum Thema finden. Direkt neben unserem Seminarraum befand sich der Kurpark mit sehr alten Eichen, Rotbuchen und Nadelbäumen. Der Auftrag lautete: Versucht, mit den Bäumen in Dialog zu treten. Wir saßen auf kräftige Wurzeln, lehnten an wuchtige Stämme und berührten dünne Zweige; lauschten dem Wind und dem Puls dieser Naturgiganten. Einigen von uns gelang es, mit ihnen zu kommunizieren, jedenfalls erlebten wir die imposante Kraft dieser Giganten, die über Jahrzehnte und Jahrhunderte Wind und Wetter strotzen. Diese Erfahrungen teilten wir dann in der Runde und kamen ins Gespräch, wie eine Kommunikation mit Naturwesen möglich sei. Findhorn wurde auf dem Grundsatz gegründet, dass die Natur uns als ihre Gestalter mitteilt, was gut für sie ist. Es obliegt uns, diese Kommunikation aufzunehmen und fortzuführen. Die drei Findhorn-Gründer Eileen und Peter Caddy sowie Dorothy Maclean begannen damit, Kohl in den Sanddünen Schottlands anzubauen, in einer Region, in der diese Gemüseart eigentlich nicht gedeiht. Entgegen jeder Prognose vermehrte sich ihre Gemüse-Produktion zusehends. Im Lauf der Jahre entwickelte sich die Findhorn-Gemeinschaft zu einem Ausnahme-Projekt im Bereich ökologischer Anbau, erneuerbare Energieproduktion und spirituelle Lebensgemeinschaft. Das nahegelegene Ökodorf The Park hat den niedrigsten Kohlenstoff-Fußabdruck der zivilisierten Welt. Die Findhorn Gemeinschaft beruht auf geteilter Spiritualität, auf ein Leben in Harmonie mit der Natur und einer Rückführung des Naturertrags an die Natur. Ihre demokratische Struktur fußt auf zwei Gremien, die „innere“ und die „äußere Familie“. Entscheidungen werden nur bei Einstimmigkeit getroffen, zentrale Fragestellungen so lange diskutiert und debattiert, bis alle Mitglieder des inneren Kreises zustimmen. Keine Frage, dass die Psychosynthese in diesem Rahmen wertvolle Ansätze für das Zusammenleben liefert. Sie wird in Seminaren in Findhorn unterrichtet. Irene erzählte uns im Gespräch, wie sich die Gemeinschaft im Laufe von mehr als 30 Jahren entwickelt hat. Faszinierend ist, dass dieses Projekt nachwievor existiert und Wege findet, zu wachsen und gleichzeitig ihre Grundsätze beizubehalten.

Für den Samstagabend war die Weinstube „Weinstein“ gebucht worden, hier gab es die Möglichkeit, bei Schmaus, Trank und Musik – Ulrike und Wolfgang mit Aron Saltiel - psychosynthetische Luft zu

schnuppern und sich mit verschiedensten Personen zu unterhalten bzw. einfach zu lauschen. Ich war umgeben von erfahrenen Psychosynthese-Frauen, u.a. aus Köln – diesmal war das Psychosynthese-Institut aus Köln nach Überlingen gekommen, um ihre jährliche Sitzung der DPG (Deutsche Psychosynthese-Gesellschaft) im Anschluss an das Forum abzuhalten. Mich beeindruckte, neben den fachlichen Gesprächen und dem Austausch, vor allem die feinstoffliche Beschwingtheit unserer Gruppe, die Leichtigkeit mit der Gespräche aufgenommen wurden und die ausgesprochen angenehme Gesellschaft mit all diesen unbekanntem Menschen.

Am Sonntagmorgen kam das Forum mit einer knappen, aber sehr eindrücklichen Runde im Plenum zu seinem Ende. Während der anschließenden Meditation zu unseren Lebensträumen fand ich ein sehr schönes Bild für mich: ein Nest mit jungen Vögeln, die bald flügge werden. Einerseits sah ich darin das Nest als Zuhause, andererseits das Wegfliegen als Erkunden und Erforschen der weiten Welt. Als letzten Programmpunkt gab es eine schöne Überraschung mit einer symbolträchtigen Geste: die gerade beschriebenen Karten hängten wir an weiße Luftballons, die wir vor dem Seminarhaus in die Luft steigen ließen. So flogen unsere Lebensträume in die Weite - genau wie mein inneres Bild.