



# Meditate & Mediate

## Inhaltsverzeichnis

Frage 1: Vertrauen ist eine Beziehungsfunktion..... 1

Frage 2: Ein Wandel darin, wie wir Konflikte angehen..... 5

Frage 3: Gesundes Schuldgefühl und gesunde Scham sind wichtig für  
die Versöhnung ..... 9

Frage 4: Unsere Verbündeten nutzen, um die Illusion des  
Getrenntseins aufzulösen ..... 13

Dieses Transkript wurde so übersetzt, dass Inhalt und Bedeutung am Besten erhalten bleiben. Es stellt keine wörtliche Übersetzung des englischen Transkripts dar.

[00:00:00]

Moderator: *Herzlich willkommen zusammen, es ist schön, wieder mit euch hier zu sein, und es ist viel los im Kurs im Moment. Und jeden Tag bietet uns die Welt neue Möglichkeiten zum Üben und dafür, die inneren Bedingungen zu schaffen, Konflikt- und Mediationsarbeit zu leisten. Und ich bin sicher, auch in unserem persönlichen und professionellen Leben kommen viele Themen auf. Und wir haben all die Fragen gesammelt und angeschaut, die ihr geschickt habt, auch einige der Fragen, die Thomas und William bei der letzten Session nicht beantworten konnten. Und ich werde beginnen mit einer schriftlichen Frage, und dann gibt es, wie Sheri gesagt hat, die Möglichkeit, sich zu melden und auch Fragen live zu stellen.*

### Frage 1: Vertrauen ist eine Beziehungsfunktion

*In der Frage, die wir für den Anfang für interessant hielten, geht es um Vertrauen. Und ich weiß, wir haben Vertrauen schon einmal behandelt, aber ich denke, es ist ein Kernthema. Und die Frage lautet wie folgt: „Könntet ihr - unabhängig von Vertrauen oder Misstrauen - etwas dazu sagen, wie man das ausbalanciert, wenn man weiß, dass die Person vorher unzuverlässig war oder gehandelt hat und trotzdem daran glauben möchte, dass sie die besten Absichten hat oder es Möglichkeiten gibt?“ Gewissermaßen geht es also darum, wie wir jemanden vorher sehen ohne naiv zu sein, und das in eine vertrauensvolle Beziehung einbringen können. Und ich denke, das ist eine großartige Frage für den Anfang, also freuen wir uns auf Thomas' und Williams Antwort.*

Thomas: Also, vielleicht fange ich an. Hallo alle zusammen und willkommen. Bevor wir mit der Antwort anfangen, lasst uns, da wir heute viele Fragen haben werden, noch einmal einen Moment innehalten und sagen: „Okay, wie höre ich einer Frage zu?“ Nämlich: Höre ich einer Frage mental zu, höre ich einer Frage mit meiner mentalen, emotionalen, physischen inneren Kohärenz zu, also mit meinem ganzen Körper? Kann ich mich einstimmen und erkennen: „Okay, die Frage ist, warum haben wir eine Frage?“ Und die Frage ist, wo taucht die Frage auf im Bewusstsein eines Menschen und was sagt sie uns? Und genauso ist das auch mit Vertrauen und Misstrauen. Denn viele Fragen, die wir haben, und auch viele Prozesse, die in unserem Leben ablaufen - besonders bei der Mediation oder der inneren Integrationsarbeit ...

[00:05:00]

Wir haben also gewissermaßen mit der inneren Abtrennung zu tun. Wenn es also einen Bereich in uns gibt, der nicht ganz oder nur ein wenig in Beziehung ist, wirft das eine Frage auf und mein Verstand fängt diese Frage auf und versucht, sie zu beantworten. Wenn ich also bereits frage - besonders in einer Prozessbegleitung oder einer Situation - "Sollte ich oder sollte ich nicht?" oder "Vertrauen oder Misstrauen?" zeigt mir beides, dass ich nicht ganz in Kontakt bin mit der Person vor mir, einschließlich der ganzen Vergangenheit, die wir erlebt haben. Denn offensichtlich ist die Vergangenheit, die wir erlebt haben, unerlöste Energie, die bereits zu Konflikt oder Störungen oder Verletzung oder Rückzug geführt hat. Und wenn ich wieder in Beziehung gehe mit jemandem, mit dem es bereits Reibung gab oder den ich als unzuverlässig oder nicht sehr zuverlässig ansehe, dann werde ich höchstwahrscheinlich, wenn ich eine Vergangenheit festhalte - wenn ich also schon etwas erlebt habe, das mich vorsichtiger macht ... dann ist das also die Vergangenheit, die ich in die Situation mitbringe. Und damit ich fähig bin zu reagieren, ist meine Verantwortung, muss mir bewusst sein, welche Vergangenheit ich da festhalte mit dieser Person, was also der unausgesprochene Aspekt unserer Beziehung ist, der noch nicht geklärt wurde. Das ist eine Sache, die ich für mich oder mit der Hilfe von anderen klären muss, um ein Gefühl dafür zu bekommen: "Okay, was halte ich dieser Person vor, das nicht ausgesprochen oder geheilt wurde, weshalb es eine Vergangenheit ist, weshalb ich mich dann weniger in Beziehung mit der Person fühle".

Aber das wurde bereits auf den Punkt Vertrauen oder Misstrauen aufgebaut. Aber ich denke, wenn wir da wirklich tiefer schauen, sehen wir, das Vertrauen eine Beziehungsfunktion ist. Es gibt kein "abgetrenntes" Vertrauen. Ich vertraue jemandem nicht. Ich fühle jemanden. Wenn ich jemanden fühle, geht es nicht um Vertrauen oder Misstrauen. Dann geht es um Verbindung. Deshalb ist es nach meinem Gefühl so, dass es jedes Mal, wenn es eine duale Spaltung gibt - Vertrauen oder Misstrauen - es in meinem Erleben ein Tal gibt, wie ein Canyon, einer ist hier, der andere hier, und hier ist ein emotionaler und physischer Canyon, und mein Verstand versucht, eine Brücke zu bauen. Und dann versuche ich, mit der Situation mental umzugehen. Aber mein Verstand kann nur sagen: "Sollte ich oder sollte ich nicht?" "Ist es gut oder ist es schlecht?" "Tue ich das Richtige oder nicht?" "Sollte ich in dieser Beziehung bleiben oder nicht?"

Aber ich denke, das ist nur ein Symptom davon, wenn tiefer hier drinnen etwas nicht mehr verbunden ist oder vielleicht von Anfang an nicht verbunden war. Ich glaube also, die Kunst der Beziehung besteht darin, dass ich in mir selbst herausfinde: "Okay, wo bin ich nicht voll in Beziehung mit der gegenwärtigen Situation?" und dann in mir selbst den Bereich finde, der sich zurückgezogen, herausgezogen hat, der wertet oder gewisse Vorstellungen hat oder die Situation interpretiert - was aber alles nur die Brücke darstellt, die die beiden Seiten des Canyons verbindet. Aber das sind normalerweise mentale Brücken. Ich muss mehr denken, wenn ich nicht fühlen kann. Wenn ich es fühle, erzeugen Verstand, Emotionen und Körper Verstehen. Wenn nicht, brauche ich Interpretationen. Aber Interpretationen werden immer mit anderen Interpretationen kämpfen. Der eine interpretiert es so, der andere so. Ich sage, dies ist richtig, der andere sagt, das ist richtig. Aber wir sprechen über den Canyon.

All die Brücken sind nur da, weil es eine Lücke gibt, ein Tal. Und ich glaube, dieses Tal erzeugt letztendlich einerseits die Probleme und andererseits eine fantastische Möglichkeit zur Heilung. Die Heilung der Beziehung ist die Basis für ein wirkliches Verstehen. Und sobald es Verstehen gibt, werden die Frage und die Antwort zwei [sic]. Das heißt, viele der Fragen, die wir im Leben haben, sind tatsächlich Prozessfragen, keine Verständnisfragen. Denn wenn ich synchronisiert bin, dann verstehe ich. Und wenn ich nicht verstehe, wenn ich fragen muss, dann weiß ich, dass ich mich nicht im mentalen "Soll ich oder soll ich nicht?" verfangen darf, oder "Vertrauen oder Misstrauen?". Denn beides ist dann ein Zeichen dafür, dass da etwas nicht ganz in Beziehung ist, dass ich nicht voll auf die gegenwärtige Situation bezogen bin. Und das sind gute Nachrichten, denn daran kann ich arbeiten.

Ich kann sagen: "Warum habe ich diese Frage?" "Wo habe ich mich von dieser Person zurückgezogen?" "Wo war ich vielleicht von Anfang an nicht in Kontakt?" "Was in mir ist also schon ein wenig zurückgezogen und nicht ganz in Kontakt?" Und "in Kontakt" bedeutet: Beziehung ist wie eine Datenverbindung. Und dann fühle ich Menschen. Dann bin ich nicht enttäuscht - weil ich es von Anfang an fühle. Viele Fragen bei der Heilung der Welt stellen tatsächlich die Beziehung wieder her. Und ich glaube, Mediation ist eine soziale Kontemplation, die Beziehung wieder herstellt. Und wenn wir Beziehung wieder herstellen, dann verstehen wir. Weil es dann eine Linie ist. Soviel von meiner Seite für jetzt. William, möchtest du noch etwas hinzufügen?

[00:10:00]

William: Ja, gern. Das ist so eine zentrale Frage, und ich mag, wie du angefangen hast, Thomas, indem du fast gefragt hast: "Wer hat die Frage gestellt?" "Welcher Teil von mir stellt diese Frage?" - bin das ich als abgetrenntes Individuum und geht es bei der Frage wirklich um den anderen oder geht es um die Beziehung zwischen mir und dem anderen? Und bei mir führt die Frage dazu, dass ich mir die Frage stelle ... denn wenn wir sagen, wir trauen dem anderen nicht, was bedeutet das dann genau? Um das ein wenig herunterzubrechen: Traue ich der Beständigkeit im Verhalten desjenigen nicht? In anderen Worten: Habe ich Angst, dass der andere nicht berechenbar ist? Denn vielleicht hast du kein Vertrauen, dass derjenige sein Wort hält, aber er ist sehr vorhersehbar. Das heißt, du kannst darauf vertrauen, dass diese Person nicht vertrauenswürdig sein wird.

Du willst also herausfinden, worum geht es wirklich? Vertraue ich der Kompetenz des anderen nicht? In anderen Worten, dass er also nicht fähig ist, seine Versprechen zu halten, selbst, wenn er sein Wort gegeben hat? Vertraue ich seinem oder ihrem Charakter nicht? Geht es um seine oder ihre Persönlichkeit, um die innere Ethik desjenigen? Oder vertraue ich nicht darauf, dass der Person überhaupt etwas an mir liegt? Ich denke also, es ist wichtig, wenn man eine Frage zum Vertrauen stellt - was ein Schlüsselfaktor in jedem Konflikt, in jeder Lebenssituation ist, sowohl im Kleinen als auch im Großen: Worauf kann ich vertrauen? - sich zu fragen: Wonach frage ich hier? Und dann einen Art Meta-Gespräch zu haben mit sich selbst und vielleicht auch mit dem anderen und zu sagen: Ich vertraue nicht. Ich traue entweder der Fürsorge oder dem Charakter des anderen nicht oder seiner Kompetenz oder Beständigkeit. Finde also heraus, was genau es ist. Finde heraus, welchen Aspekten du vertrauen kannst und welchen nicht. Führe dieses Gespräch im Innern.

Und wenn du herausfindest, dass du zum Beispiel ihrer Fähigkeit nicht vertraust, ihr Wort zu halten - und das ist der Grund, warum es bei Verhandlungen so wichtig ist, wieder auf den Balkon zu gehen - nimm das wahr, kenne dein BATNA - deshalb ist das BATNA so wichtig, deine beste Alternative zu einer verhandelten Vereinbarung - denn es ist gut möglich, dass du keine Einigung mit der anderen Seite erzielen wirst. Oder eine Einigung, die deine Interessen befriedigt. Oder eine Einigung, an die sich die anderen auch halten. Also ist es wirklich wichtig, dass du dein BATNA kennst und in dieser Situation auch über dein BATNA nachdenkst. Denn dann bist du unabhängig von Vertrauen - wenn du dein BATNA gut kennst. Und dann denk darüber nach: Wenn du dieser Person nicht vertrauen kannst, gibt es da vielleicht Dritte, denen du vertrauen kannst? Und da kann die Dritte Seite wieder ihre Rolle spielen.

Bei finanziellen Transaktionen ist es ja zum Beispiel oft so, dass die beiden Parteien einander nicht vertrauen, aber sie vertrauen einer Bank und legen ein Anderkonto an. In anderen Worten: Gibt es andere Möglichkeiten, die Situation zu gestalten, sodass ich mit der anderen Person umgehen kann, selbst wenn ich ihrer Fähigkeit nicht vertraue, ihr Wort zu halten? Also dieses Meta-Gespräch zu führen, und dann willst du vielleicht zu irgendeinem Zeitpunkt ein ehrliches Gespräch mit dem anderen führen und sagen: "Schau, so sieht's aus. Wegen diesem und jenem vertraue ich dir nicht. Wenn du sagst, dass du was machen wirst, kann ich mich nicht darauf verlassen, dass du es auch machst, das ist das Problem. Lass uns darüber reden, wie wir damit umgehen. Und vielleicht vertraust du mir ja auch nicht und das beruht auf Gegenseitigkeit." Und dann ist die Frage: Wie können wir zusammen ein Vertrauensverhältnis aufbauen? Wie gehen wir da vor?

Aber denk daran, dass es in dem Gespräch nicht um das eigentliche Problem geht, sondern um die vorige Frage, wie die Beziehung aussieht und ob es sich überhaupt lohnt, in Verhandlungen einzusteigen und zu versuchen, eine Einigung zu erzielen, wenn du nicht darauf vertrauen kannst, dass die andere Person auch ihr Wort hält und mit dir über diese Vorbedingungen für einen Erfolg spricht.

Moderator: *Das ist wunderbar, vielen Dank an euch beide. Ich denke, das ist eine zentrale Frage, diese Orientierung der Beziehung und unsere vorige Erfahrung in der Beziehung und wie wir präsent bleiben mit dem, was wirklich da ist und in einem präsenten und wachen Beziehungsfeld bleiben. Also vielen Dank an euch beide.*

## Frage 2: Ein Wandel darin, wie wir Konflikte angehen

Sprecher/in 1: Grüße aus Tschechien. Mein Herz schlägt, während ich die Frage habe. Und dass ich sie stelle, ist auch mein Beitrag zur Community, denn ich habe bisher noch nie eine Frage gestellt. Hmmm. Es schlägt also heftig. Ich komme gerade von einem dreitägigen Mediationstraining, das ich anbiete. Und ich bin so dankbar, dass ich da auch die Inspirationen einbauen kann, die ich von euch bekommen habe. Ich empfinde sehr viel Dankbarkeit.

[00:15:00]

Und als ich mir überlegt habe, was ich fragen soll, dachte ich an die Frage, ob ihr euch erinnern könnt, William und Thomas, an wichtige Momente in eurem Leben, wo ihr einen Wandel erlebt habt in der Art und Weise, wie ihr mit Konflikten umgeht. Ich weiß, bei mir war es in letzter Zeit so, dass sich das verschiebt von der verbalen Ebene dahin, dass ich mich mehr darauf konzentriere, was im Körper passiert, und den anderen auch als ein anderes System wahrnehme. Das hat ja hohe Resonanz zu dem, was du, Thomas, am Anfang gesagt hast. Und ich bin neugierig, ob ihr euch an solche Momente erinnert, wo sich etwas verändert hat.

Thomas: Ja, zuerst einmal Hallo. Es ist schön, dir zuzuhören und auch dein tiefes Interesse an deiner Arbeit zu spüren. Wunderschön.

Ja, das begegnet mir in meinem Gruppen oft, und ich habe gerade ein einwöchiges Trainingsprogramm abgeschlossen. Das sind große Gruppen, und so gibt es da oft Momente, wo Teilnehmer sehr ärgerlich sind oder sie projizieren ihre eigene Geschichte in den Raum oder auf mich oder auf andere Menschen in der Gruppe. Und dann lernen wir, das auseinanderzunehmen und zu schauen, was darunter liegt. Und dann ist es genau, wie du gesagt hast, dann erlaube ich meinem Nervensystem, sich voll mit dem aktuellen Erleben der Person zu synchronisieren. Und dann einen Raum zu erzeugen, wo es echtes Zuhören gibt und wo ich das Erleben der Person ganz in mir beinhalten kann.

Das ist so, als ob du eine innere Verfügbarkeit dafür schaffst, ein inneres Abbild davon zu erzeugen. Und wenn jemand zum Beispiel sehr aktiviert ist oder aufgeregt, angespannt oder ärgerlich, dann kann in dem Moment, wo wir einfach damit sein können ... was auch bedeutet, dass wir viel Arbeit gemacht haben müssen, um fähig zu sein, in Beziehung zu bleiben, denn wenn jemand auf uns wütend ist, dann ziehen wir uns sonst vielleicht zurück. Und dann gehen wir selbst in Abwehrhaltung und lassen uns in den Streit hineinziehen. Aber meiner Erfahrung nach ist es so: Jedes Mal, wenn ich das wirklich beinhalten kann, selbst, wenn jemand mich angreift, und wirklich präsent und emotional verbunden sein kann, und der Besorgnis oder Schwierigkeit, die derjenige erlebt, wirklich zuhören, dann finde ich immer eine Art gemeinsames Kohärenzfeld, das wir erzeugen. Das Nervensystem des anderen und meins erzeugen einen größeren gemeinsamen Raum.

Und sobald dieser Raum da ist, wird die Aktivierung meist heruntergeregelt. Langsam, langsam, als ob du joggst und sehr schnell neben jemandem her läufst und dann ganz langsam und unmerklich immer langsamer wirst, aber nach einiger Zeit läufst du nach und nach etwas langsamer und je mehr wir uns beruhigen, desto mehr Raum für Verbindung und gegenseitiges Zuhören gibt es. Und ich halte diese ko-regulative Funktion unserer Nervensysteme für eine der wichtigsten Zutaten zu jeder erfolgreichen Prozessarbeit. Wenn wir aus dem Streiten herauskommen und zu einer Gemeinsamkeit kommen ... Und ich glaube, jedes Nervensystem spürt das, egal, wie aufgeregt wir sind. Wenn wir wirklich zuhören wollen, bekommt das andere Nervensystem das mit, egal, wie aufgeregt es ist. Und dann kommen wir ganz langsam in einen Bereich, wo wir reden können - selbst, wenn wir uns noch uneinig sind. Das bedeutet nicht, dass wir uns einig sein müssen. Aber wir sind in Beziehung miteinander. Wir kommen immer mehr in den gemeinsamen Raum zurück.

**[00:20:00]**

Denn bei Konflikten verlassen Menschen den gemeinsamen Raum oft. Sie ziehen sich zurück und kappen die Verbindung. Warum? Weil der aktuelle Konflikt oft auf vorherigem Trauma basiert. Und Trauma geht höchstwahrscheinlich immer oder meistens damit einher, dass die Verbindung zwischen der inneren Welt und der äußeren Wahrnehmung eines Menschen zerschnitten ist. Darüber haben wir in einer der ersten Kurs-Sessions gesprochen: Solange die Brücke zwischen meinem Innen und meinem Außen intakt ist, gibt es Beziehung. Das heißt, ich kann dich spüren, während ich mit dir rede, und ich kann mich selbst spüren. Und dabei verliere ich dich nicht.

Aber in sehr angespannten Situationen kappen Menschen diese Brücke gewöhnlich. Innerlich wurde sie bereits von der Vergangenheit gekappt, von Kindheitsentwicklungen oder Trauma in der Kultur, was auch immer. Und das ist für mich immer ... Selbst, wenn jemand ärgerlich oder aggressiv ist, aber wir mit der Bewegung bleiben können, dann gibt es ganz oft eine Regulierung nach unten, und dann sehen wir die wahren Bedürfnisse hinter der ursprünglichen Reaktion. Es gibt also immer ein Bedürfnis, etwas wird gebraucht, das in dieser Anspannung nicht ausgesprochen werden kann. Und sobald wir uns damit verbinden, haben wir Zugang. Sobald wir das Bedürfnis hören und spüren, und der andere spürt, dass wir es wirklich so meinen, es nicht nur eine Floskel ist, sondern ganz ehrlich gemeint, dann haben wir Zugang. Und in dem Moment, wo man Zugang hat, hat man eine Brücke, denke ich. Und meiner Erfahrung nach ist es so: Wenn wir zu diesem Moment kommen, dann sind wir bereits in der Evolution. Dann sind wir bereits in der gemeinsamen Entwicklung der Beziehung. Also das vielleicht von mir ... Ich meine, ich könnte noch viel mehr sagen, aber ... Aber das ist meine Antwort für den Moment.

William: Ivana, vielen Dank für die Frage. Ich kann spüren, wo die in dir ihren Ursprung hat, und um sie, was mich angeht, zu beantworten, würde ich sagen, für mich war die zeitige Veränderung, die ganz am Anfang meiner Arbeit als Mediator stand oder auch als Vermittler, die Verlagerung vom Selbst zum anderen. Zuhören zu lernen, zu lernen, mich in die Lage des anderen zu versetzen. Zu lernen, auch in sehr angespannten und schwierigen Situationen emphatisch zu sein, bei Menschen, mit denen man nicht unbedingt Empathie haben möchte vom Gefühl her. Das war die erste Veränderung, vom kleinen Selbst hin zum anderen. Und in den letzten zehn Jahren oder etwas mehr hat es sich wieder vom anderen zum Selbst verlagert, aber diesmal zum Selbst mit großem "S" anstatt kleinem. Und dieses größere Gefühl von Selbst, in dem der andere enthalten ist, weil es keinen "anderen" gibt - und da spielen all die Dinge hinein, über die wir im Kurs gesprochen haben, und wo ich das Gefühl habe, dass ich genau so viel lerne wie ihr alle ...

Zu lernen, dass die zentrale Gabe, die ein Mediator für die Parteien in einem Konflikt beisteuert, vielleicht gar nicht die Techniken sind, auch wenn die natürlich wichtig sind: was man sagt, das Verbale, die kreativen Problemlösungsfähigkeiten. Aber tatsächlich ist es womöglich deine Präsenz, dein eigenes Instrument. Und so habe ich gelernt, dass es, wie Thomas sagt, aufs Beinhalten hinausläuft: Den Konflikt in mir zu beinhalten, im größeren Selbst, und all die verschiedenen Parteien einzuschließen. Wie gerade jetzt in der Arbeit mit Nordkorea, auf die ich mich konzentriere, wo ich einfach jeden mit in mich hineinnehme, Donald Trump, Kim Jong Un, einfach jeden auf der Welt mit hineinnehme, der involviert ist.

Das ist für mich die Veränderung. Und wie du erwähnt hast, Ivana, mich in meinen Körper einzustimmen als mein eigenes physisches Instrument, da ist mein Körper wie ein Einstimmungsinstrument, das eine Menge Daten, Informationen, Gefühle und Wahrnehmungen aufnimmt, und ich habe angefangen, darauf mehr zu achten. Das ist für mich die hohe Kunst. Und deshalb ist es so wichtig, dass das Thema dieses Kurses lautet: Meditation und Mediation, in Kombination. Das ist das neue Feld, das hier auftauchen will. Also vielen Dank für die Frage.

Thomas: Nächstes Mal, můžeme mluvit česky [*“sprechen wir Tschechisch”*].

[00:25:00]

### Frage 3: Gesundes Schuldgefühl und gesunde Scham sind wichtig für die Versöhnung

Sprecher/in 2:Hallo.

Thomas: Hallo Margaret.

William: Hallo Margaret.

Sprecher/in 2:Hallo Thomas, hallo William. Ich habe meine Frage schriftlich gestellt, aber ich habe nicht damit gerechnet, live zu sein. Bei meiner Frage geht es um Schuld und Scham. Und ich frage mich, wenn sie auftauchen, entweder in mir oder dem anderen, ob sie dann auch eine nützliche Funktion haben können für die Mediation. Ja, ob es da vielleicht ... .. eine Art und Weise gibt, wie das der Beziehung nutzen kann, statt sie abzuschneiden.

Thomas: William, willst du vielleicht anfangen?

William: Gern. Also zuerst einmal, Margaret, das ist wirklich ... darüber hatte ich noch nie nachgedacht. Also vielen Dank dafür. Wenn ich darüber nachdenke, ist meine instinktive Antwort: ja. Und mein erster Ansatz wäre, zwischen gesundem und ungesundem Schuldgefühl zu unterscheiden, zwischen gesunder Scham und ungesunder. Denn ich glaube, Schuld und Scham sind ganz wichtige Künste, wenn Schaden angerichtet wurde, wenn etwas zerstört wurde, wie schlichtet man das? Und Schuld und Scham sind natürliche Funktionen natürliche Bewegungen, die entstehen, und wenn sie richtig ausgedrückt werden, dann sind sie sogar wichtig für jeden Versöhnungsprozess. Und es gibt ein gesundes Maß an Schuld und Scham, das auf Selbstverantwortung beruht, und dann kann es einen ungesunden Ausdruck davon geben, der auf Selbstbeschuldigung basiert. Und Selbstverantwortung und Selbstbeschuldigung verwechseln wir oft, aber es gibt einen großen Unterschied zwischen den beiden. Selbstverantwortung wurzelt in Selbstakzeptanz, bei Selbstverantwortung geht es darum, in seine Kraft zu kommen. Selbstbeschuldigung wurzelt in Selbstablehnung und nimmt einem die Kraft. Es ist also ganz wichtig, das auseinanderzuhalten. Thomas.

Thomas: Ja, ich denke ... Ich bezeichne zum Beispiel Angst und Scham gern als ... Viele Menschen sehen Angst und Scham als Emotionen, die uns trennen. Aber tatsächlich sind das Emotionen, die uns wieder in Beziehung bringen wollen. Wenn also Kinder zurück zu den Eltern kommen, weil sie Angst haben und Schutz suchen, dann gehen sie zurück. Wenn wir das Gefühl haben, wir haben etwas gemacht - und das ist auch wichtig: auf welchem Wertesystem gründet die Scham? Denn wenn wir vom Stamm ausgeschlossen werden und die Scham ist eine Bewegung nach innen, um zum Stamm zurückzukommen, dann ist das positiv. Wenn wir die Scham erkennen und damit in Beziehung gehen und die Scham in den Prozess einbeziehen, dann ist sie etwas, was uns wieder verbindet. Aber das ist nur ... Denn für viele Menschen ist Scham etwas, was sie erstens nicht fühlen wollen und zweitens fühlen sie sich abgetrennt, wenn sie sich schämen. Und dann versuche ich, Situationen zu meiden, wo ich mich schäme, weil das so ein unangenehmer Prozess ist. Und man fühlt sich abgetrennt.

Also höre ich auf, dies oder jenes zu tun. Aber wenn ich in mir selbst lerne, mich immer mehr mit meiner Scham bekannt zu machen und anzufreunden, wenn ich das praktiziere: Immer wenn ich mich schäme, dann lasse ich das Gefühl zu - und schaue, ob ich durch die Scham in Beziehung gehen kann mit den Menschen um mich herum, wenn ich also die Scham zu mir nehme, dann öffne ich mein Energiefeld, meinen Energiekanal, und die Scham kann fließen.

[00:30:00]

Das ist die Grundlage, um Scham zu verstehen. Denn wenn ich sie in mir selbst nicht verstehe, dann kann ich sie auch nicht in der Welt verstehen. Weil ich dann immer noch versuche, sie zu vermeiden. Dann kann ich nicht lernen, denn die Grundlage für Lernen und Verstehen ist, dass Körper, Verstand und Emotionen eins sind, eine Linie bilden. Verstehen ist nichts Mentales, Verstehen ist etwas Holistisches: Dass mein Verstand, meine Emotionen und mein Körper synchron sind und einen Innenraum bilden, wo Erkenntnis und Verstehen landen können. Und wenn das fragmentiert ist, wenn meine Emotionen, mein Körper und mein Verstand unterschiedliche Dinge sagen, dann kann ich nicht verstehen. Und dann muss ich die ganze Zeit die Lücken füllen - in mir selbst, aber dann auch in meiner Prozessbegleitung. Da kann ich dann nicht mit Menschen präsent bleiben, die sich schämen. Wenn ich Schuld in mir nicht geklärt habe, dann kann ich nicht wirklich einen Prozess begleiten, wo sich jemand schuldig fühlt. Weil ich gar nicht weiß, was das ist. Und wenn sich jemand schämt, weiß ich auch nicht, was das ist. Weil ich versuche, das in mir selbst zu vermeiden, werde ich auch versuchen, es im anderen zu vermeiden. Aber wenn ich spüre, dass sich jemand wirklich schämt und ich meinen Frieden mit Scham gemacht habe, dann kann ich da mit ihm sein, und ich kann wirklich eine größere Verbindung erforschen zwischen meiner Beziehungsfähigkeit durch die Scham hindurch zum anderen.

Denn Menschen werden manchmal sehr reaktiv oder sie beschuldigen sich selbst, sie verlassen die Beziehung, und dann ist es schwieriger mit dem Thema umzugehen, um das es geht, denn eigentlich befassen wir uns gar nicht mit dem, um was es geht, sondern mit den anderen Dingen, die darum herum sind. Meistens ist es also so, dass die Dinge, die wir in Mediation klären können, gar nicht die sind, über die wir eigentlich reden. Ich denke, wir sprechen oft über die Nebenwirkungen, die auf dem Konflikt noch obendrauf liegen.

Mir fällt da gerade was ein. Wenn ein Familiensystem 100 Prozent Energie hat, die Eltern aber schon traumatisiert sind, dann hat das Familiensystem weniger Energie. Sagen wir, es gibt vier Kinder. Wenn das System nicht 100 Prozent Energie hat, weil das Trauma die Leitung verengt und weniger Wasser durch die Leitung kann, dann gibt es nur noch 70 oder 60 Prozent Energie, das hängt von der Stärke des Traumas ab. Vier Kinder wachsen also auf mit 70 Prozent Energie. Jeder hat ein Mangelgefühl.

Und später haben sie ein Familienunternehmen oder Grundbesitz oder was auch immer. Und dann geht es ums Erben. Dann geht es darum, das Familienunternehmen zu führen. Und dann sieht man oft, das Familienunternehmen in eine Krise geraten, weil es Konflikte gibt. Aber in dem Konflikt geht es gar nicht ums Geschäft. In dem Konflikt geht es um das System, das einen Mangel erfährt. Worum es also geht, erscheint als Mangel. Es gibt nicht genug für mich, deshalb fange ich an zu streiten, deshalb gibt es oft viel Eifersucht, deshalb gibt es oft viel Neid. Das sind alles Anzeichen dafür, dass das System nicht genug Energie hat.

Und wenn ich mich dann zu sehr in der Materie verstricke, in den Inhalten, und ich nicht sehe: Augenblick mal, diese Familie streitet sich ja gar nicht ums Geschäft. Diese Familie streitet sich, weil das System nicht ergiebig ist. In vielen Menschen erscheint das als Mangel, und das wird auf das Geschäft projiziert - oder auf das Erbe oder was auch immer. Und dann sehe ich: Ah, darum geht es gar nicht. Ich schaue auf den Teil, der die Ursache ist, und wenn ich erst einmal die Quelle gefunden habe, und wir dort eine Ausweitung herbeiführen können, dann kann sich das ganze System entspannen, und dann können sich die Menschen meist selbst mit den Dingen befassen. Wenn wir also Schuld und Scham empfinden und das unterdrücken und uns darüber nicht bewusst sind, dann wird das zu einem Hindernis. Wenn es etwas ist, das wir zu inkludieren lernen, besonders als Prozessbegleiter: Je mehr ich mit mir selbst im Reinen bin, desto besser kann ich das anbieten. Wie William gesagt hat: Dann kann ich vom kleinen Selbst zurückkommen zum großen Selbst. Dann gibt es Bewusstheit, Energie, Struktur und Fülle.

**[00:35:00]**

Und wenn es jemanden im Raum gibt, der mehr Fülle hat ... .. denn Konflikte kennzeichnen meist Mangel, da reicht etwas nicht aus. Da ist nicht genug Welt, im ganzen System geht es also oft um Mangel. Es gibt nicht genug für alle Kulturen, weil wir uns jahrtausendlang verletzt und abgeschlachtet und getötet haben. Und Mangel ist ein Trauma-Symptom. Und je mehr wir als Prozessbegleiter unsere innere Arbeit machen, desto mehr werden wir zum Raum, der Fülle anbietet. Wenn ich William zuhöre, höre ich eine Fülle von Raum und Energie und Liebe und Mitgefühl und Klarheit, die in ein System hineinfließen. Und dann kann sich das System entspannen, denn wenn wir das Gefühl haben, es gibt genug - was eigentlich die Grundlage der Schöpfung ist: Die kreative Kraft des Universums atmet das Universum aus, es gibt immer genug. Es ist genug da, um ein ganzes Universum zu erschaffen. Und diese Kraft brauchen wir als unseren Verbündeten. Das sollte unsere Kraft, unser Rückenwind bei der Mediation sein.

Deshalb heißt es in den Traditionen: Wenn du der Kraft, die dich erschafft, immer ähnlicher wirst, wirst du zu einem Brunnen. Dann werden wir zu einer Energiequelle. Und Mediation bedeutet, eine Energiequelle zu sein, denke ich. Denn Systemen fehlt meist etwas, und es muss jemanden geben, der in Fülle sitzt. Wir bringen also etwas ein, das fehlt.

### **Frage 4: Unsere Verbündeten nutzen, um die Illusion des Getrenntseins aufzulösen**

Sprecher/in 3: Grüße an euch beide und unseren Moderator und alle Teilnehmer aus Jerusalem. Und ich teile das Gefühl von Ivana, wie schön es ist, zu dieser Gemeinschaft zu gehören, und ich bin auch ein wenig nervös, meine Frage zu stellen. Aber ich bin wirklich dankbar für den Kurs und eure Zeit mit uns.

Und meine Frage steht in Verbindung mit deiner letzten Aussage, Thomas, aber ich würde gern von euch beiden hören, wie ihr aus praktischer Sicht hiermit umgehen würdet. Das kommt als eine Art Muster immer wieder auf in letzter Zeit in unserem Leben und ich denke für uns alle, und es ist ein zentrales Thema in vielen Religionen und spirituellen Lehren, nämlich die Illusion des Getrenntseins, die unsere größte Leidensquelle ist. Getrenntsein voneinander und von der Quelle. Ich habe letztens mit jemandem von einer großen Universität in den USA gesprochen, der ein Zentrum gründet, ein Institut, in dem Menschen aus der Wissenschaft und verschiedenen Praktiken zusammenkommen können, um, wie sie es nennen, Weisheitsressourcen einzubringen. Wir sprechen in diesem Kurs über alles, was mit spirituellen oder religiösen Lehren oder speziellen Dogmen zu tun hat, um mit den größten Herausforderungen umzugehen, der wir uns in der Welt heute gegenübersehen. Und eine Sache, die immer wieder aufkommt und von der keiner weiß, wie er damit umgehen soll, ist: Was macht man - denn an diesem Kurs und seinen Teilnehmern ist einzigartig, dass wir uns alle ziemlich oder fast schon übermäßig bewusst sind darüber, was dieses Getrenntsein anrichtet, innerlich in uns und in Konflikten und in den großen Konflikten in der Welt.

Was macht man also, wenn man in einer Konfliktsituation ist, wo Menschen wirklich an ihrer Identität festhalten, also an diesen Konstrukten, die ganz wichtig für sie sind, und wir ihnen begegnen aus einer Haltung heraus, wo wir das nicht werten, wie wichtig dieser Teil ihrer Identität für sie ist. Und es ist fast so, als ob wir unsere Sonnenbrille abnehmen und die Situation klar sehen, vom Balkon aus, oder wir eine Brille aufsetzen, die uns die Situation klar sehen lässt, und wir für die anderen den Raum halten wollen, ohne zu bewerten, wenn wir aber gleichzeitig wissen, was die Ursache des Schmerzes ist. Also in Situationen, wo Identität an sich die Ursache des Konflikts ist. Und das kommt häufig vor, es ist eine sehr präsente Herausforderung für die Menschheit als Ganzes. Dazu würde ich gern mehr hören.

Thomas: Ja, vielleicht fange ich an. Zuerst mal danke für die Frage. Und ich denke, du sprichst da etwas an, was ich für ganz wichtig halte, besonders für Menschen, die spirituell motiviert sind. Zuerst mal: Wenn wir sagen, dass wir nicht werten, macht mich das immer schon ein bisschen misstrauisch, dass es tatsächlich Wertungen gibt. Wenn jemand zum Beispiel sehr stark an etwas festhält, dass da Ärger in uns aufsteigt oder doch irgendeine Art der Wertung. Nicht-Bewerten bedeutet, all die Wertungen zuzulassen, aber dabei in einem Raum zu ruhen, der sich nicht daran festhält. Denn manche Menschen versuchen sehr stark, nicht zu werten, aber tatsächlich tun sie es doch. Und dann unterdrücken sie ihre natürliche Reaktion auf die Situation und ihre natürliche emotionale Welt, weil sie versuchen, nicht wertend zu sein.

**[00:40:00]**

Eine Qualität ist, dass ich wirklich ehrlich bin. Wenn dann Wertungen in mir aufsteigen, lasse ich sie zu, aber ich greife nicht danach. Denn es gibt Wertungen, die mit meiner Geschichte in Verbindung stehen, aber dann gibt es auch oft eine Übertragung der Wertungen des anderen. Und diese Information brauche ich, wenn ich einen Prozess begleiten will. Wenn ich also versuche, "sauber" zu bleiben, dann verpasse ich die Übertragung, die Energie, die Menschen die ganze Zeit aussenden, mit der sie mir sowieso sagen, wie es in ihnen aussieht. Aber wenn ich versuche, zu sauber zu bleiben, dann störe ich im Grunde den Prozess. Und wie William gesagt hat: Wenn ich im großen Selbst ruhen kann, wo es Raum und Bewusstheit für den Prozess gibt, dann kann ich ihn zulassen und durch mich durchlaufen lassen. Ich muss mich mit der Wertung nicht identifizieren, aber ich unterdrücke sie auch nicht, denn dann unterdrücke ich auch einen anderen Teil von mir.

Und das Zweite ist, was mir häufig begegnet, dass Menschen zu mir kommen, in meine Klassen, Kurse, Trainingsprogramme, und die Menschen nehmen aus spirituellen Lehren spirituelle Konzepte mit, aber sie sind noch nicht da angekommen. Es ist schön, dass sie inspiriert werden, aber das ist noch nicht die spirituelle Realität für sie. Nicht-Getrenntsein ist gewöhnlich keine Erfahrung, die die meisten Menschen haben. Aber dann wird das ein mentales Argument, das wir mit uns herumtragen: "Oh, es gibt Nicht-Getrenntsein." Aber wenn Nicht-Getrenntsein nicht mein inneres Erleben ist, dann ist das nicht authentisch. Wir sollen inspiriert werden, wir müssen lernen und das einatmen, was Menschen in den tiefen mystischen Traditionen bahnbrechend erkannt haben, es ist sehr wichtig, sich inspirieren zu lassen, aber dann ist es auch sehr wichtig, so wahrhaftig wie möglich bei seinem eigenen Erleben zu bleiben.

Wenn wir das können, dann sehen wir, dass die Trennung tatsächlich die Geschichte ist, die unerlöste Vergangenheit, die wir mit uns herumtragen. Die ganze Trauma-Vergangenheit der Menschheit, die noch in unseren Körpern und Nervensystemen lebendig ist. Es ist also die Fragmentierung der Vergangenheit, die tatsächlich die Trennung hervorruft. Und wenn wir die richtige Integrationsarbeit machen und einander einladen, mit unseren Dissoziationen ganz wahrhaftig zu sein und mit der Abtrennung, die wir in uns herumtragen, und wir keine spirituellen Konzepte darüber legen- denn das erzeugt einen ungesunden Hamburger. Das ist dann wie Fast Food.

Und wenn wir das auseinandernehmen, unterstützen wir einander in unserer tiefsten Menschlichkeit. Ich sage oft: Unsere tiefste Menschlichkeit ist unsere höchste Möglichkeit. Was heißt: Wenn wir wirklich menschlich sind, verkörpern wir den Geist. Denn Spirit braucht unsere Menschlichkeit, um durch all unsere Kanäle zu fließen und die Welt zu erleuchten. Ich denke, deshalb ist es wichtig, an Integration zu arbeiten mit einer Kombination aus dem Besten, was wir derzeit haben in Trauma- und Psychotherapie, Psychologie, und mit dem Besten, was wir aus den Weisheitstraditionen haben. Das ist dann ein fantastischer Werkzeugkasten.

Da gibt es wahrscheinlich noch viel mehr zu sagen, aber: Wir üben eine spirituelle Praxis aus, und wir inkarnieren uns zutiefst. Wir wollen ganz tief in der Welt sein. Dann ist das kein Bypass, sondern eine tiefere Manifestation von Präsenz. Ich denke, das wird die Trennung, die wir erleben, transzendieren.

William: Was ich sehe, während Thomas spricht und ich deine Frage höre, ist: Die Frage ist, wie erreichen wir den anderen? Wie verbinden wir uns mit dem anderen? Wie gehen wir in Beziehung? Und als ich Thomas' Antwort zugehört habe, habe ich folgendes gehört: Es gibt eine horizontale Dimension der Beziehung - und Mediation ist eher in dieser horizontalen Ebene verortet, wie erreichen wir den anderen, wie kommen wir über unsere Differenzen hinweg, wie hören wir dem anderen zu, wie lassen wir uns auf den anderen ein usw. Das läuft also mehr auf der horizontalen Ebene der Beziehung ab.

**[00:45:00]**

Und was ich auch gehört habe: Ja, das stimmt, und es gibt auch eine vertikale Dimension der Beziehung, die paradox in dem Sinne ist, dass je tiefer ich in mich selbst und meine Identität gehe, ich seltsamerweise - und man könnte meinen, je tiefer man in die eigene Identität geht, desto getrennter wäre man vom anderen. Doch tatsächlich ist es oft genau umgekehrt. Je tiefer man in sein wahres Selbst geht, desto universeller wird die Erfahrung - je tiefer man in dieses größere Selbst geht. Und wir sind eingeladen - das ist die Meditation. Das ist der Meditationsaspekt. Die meisten Menschen denken, bei der Meditation würde sich derjenige zurückziehen in sich selbst, also von anderen abtrennen. Aber tatsächlich ist es so, zumindest so, wie ich Meditation verstehe, und dazu gibt es auch wissenschaftliche Studien: Je tiefer man in sich selbst geht, desto verbundener ist man mit dem anderen.

Wozu wir also hier im Kurs einladen: Wie können wir uns mit anderen horizontal verbinden durch Mediation und das integrieren mit Meditation und der Verbindung mit anderen auf so tiefe Art, dass ich dann zum Beispiel als Mediator nicht nur dem anderen eine Hand reichen kann, sondern dadurch, dass ich vermeintlich tief in mich selbst eintauche, ich mich mit dem Herzen des anderen verbinden und den Konflikt beherbergen kann. Und je tiefer ich gehe, desto weniger Getrenntsein gibt es dort.

Thomas: Ich möchte noch hinzufügen - denn ansonsten bin ich ganz bei William und ich finde den Teil über Beziehung fantastisch - und ich möchte noch mal unterstreichen, wie wichtig es ist ... Was wir hier machen, Mediation und Meditation, Therapie und mystisches Wissen, Wissenschaft und innere Wissenschaft und wie man die zwei verbindet ... Und wir haben in der Menschheitsgeschichte so viel gelernt. Es gibt seit tausenden Jahren Weisheitstraditionen und tiefe und profunde Wissenschaft. Und wenn wir für dieses Gespräch Interesse wecken können - du hast ja gesagt, da gibt es einen Think Tank oder so - und wenn wir Oben und Unten und Innen und Außen kombinieren können, dann ist das sehr kraftvoll. Ich denke, das ist das, was wir heutzutage tun müssen, damit innere und äußere Kompetenzen eins werden. Ich denke, das ist wirklich wichtig.

Das noch hierzu. Und während unsere Kamera hier ausfiel, fiel mir noch ein zur Frage vorher über Schuld: Wenn wir es mit Schuld zu tun haben, ist es immer wichtig zu sehen, wo im System die versteckten Loyalitäten liegen. Und ich hatte das Gefühl, ich muss das noch sagen. Es gibt versteckte Loyalitäten, das könnten Familienloyalitäten oder unintegrierte Loyalitäten in mir als Person sein, die ich auf den Konflikt projiziere, in dem ich mich befinde. Aber es gibt auch kulturelle und stammesbezogene Trauma-Regulierungsloyalitäten. Wenn sich zum Beispiel eine ganze Kultur in einem Land im Krieg befindet oder befand, dann überleben wir gemeinsam. Da gibt es also, denke ich, eine soziale stammesbezogene Traumaregulierung, für individuelle Traumaregulierung im jeweiligen Nervensystem, aber es gibt auch eine soziale Traumaregulierung als Funktion. "Wir als Stamm überleben das." "Wir sind stark."

Wenn dann eine Person da etwas heraustritt und das Trauma heilen will, also auch den Teil, der Trennung hervorruft, dann gibt es da womöglich eine versteckte Blockade, dass ich meinen Stamm verrate, wenn ich da nicht mehr mitmache. Und das ist, denke ich, besonders in kollektiv traumatisierten Bereichen wichtig, dass das auch zu einem Schuldgefühl führen könnte, weil ich meinen Stamm verrate. Und deshalb bleibe ich dann lieber in der Traumatisierung. Das könnte also zu einer Blockade im Heilungsprozess führen. Die Kultur und der Einzelne sind also immer miteinander verbunden. Es gibt kein abgetrenntes Trauma.

Gewissermaßen ist also die Trennung, die wir in der Welt erleben, auch ein Netzwerk. Trauma ist ein Netz. Im Getrenntsein sind wir unausweichlich miteinander verbunden. Das Trauma-Netz verbindet uns. Viele erleben das in intimen Beziehungen: Sie fühlen sich wegen ihrer Trauma-Strukturen zum anderen hingezogen, weil sich das vertraut anfühlt, aber nach gewisser Zeit führt das zu Spannungen, weil wir uns da nicht in einer emergenten Beziehung befinden, sondern in einer vorherbestimmten. Wir haben ein gemeinsames Schicksal. Beziehung bedeutet aber, gemeinsame Freiheit und eine Zukunft zu haben. Trauma hat gemeinhin keine Zukunft, sondern eine Vergangenheit, während Beziehung eine Zukunft hat, weil etwas in Beziehung sein kann und es Reife in der Beziehung gibt.

[00:50:00]

Das was uns trennt, die Trennung in der Welt, ist also tatsächlich eine versteckte Verbindung - nur ohne freien Willen. Das hat auch ein Schicksal. Trauma muss entweder sein Nicht-Erleben erfüllen, muss das also an die Oberfläche bringen, oder es re-inszeniert die Situation. Das geht also in die Vergangenheit, nicht in die Zukunft. Und deshalb haben wir oft das Gefühl, dass Trennung die Geschichte re-inszeniert: Weil es keine Zukunft hat. Nur wenn Trauma bewusst wird, hat es eine Zukunft. Vorher hat es nur eine Vergangenheit, an die es gebunden ist.

Ja, ich denke, da gibt es auch eine Verbindung zwischen der Schuld und der sozialen Trauma-Funktion. Und das, was uns trennt - auch bei Ländern, die im Krieg sind ... Das Trauma - wie bei Israel und Deutschland, da gibt es eine Bindung - darunter liegt eine Bindung, eine Trauma-Bindung, ein gemeinsames Schicksal. Und auch im Nahen Osten. Ich denke, das ist ganz wichtig, wenn wir damit arbeiten.

William: Ja, das gefällt mir. Nur eine Anmerkung dazu, Thomas: Während du sprichst, kam mir dieser Gedanke, was das Ganze von uns will. Was will das Universum von uns? Was will das Leben von uns? Und das Eine, was ich höre, wenn ich dieser Stimme zuhöre: Das Leben, das Universum will Einigkeit, will Zusammenkunft, will, dass die Illusion von Getrenntsein sich auflöst. Das ist also die Zukunft. Die Zukunft ist dieses Sehnen - du hast Deutsche und Juden erwähnt - das ist diese Sehnsucht, zusammenzukommen und das Trauma ist dabei fast im Weg. Das ist wie eine Wunde. Ich hatte einen Freund, der eine klaffende Wunde am Körper hatte, und man konnte regelrecht sehen, wie die Haut, wie alles, wie die Natur zusammenkommen wollte, um das zu heilen.

Wir müssen also nur aus dem Weg gehen und die Natur ihre Arbeit machen lassen. Wir müssen Einigkeit nicht erzwingen. Einigkeit ist das natürliche Prinzip. Die Frage ist also, wie gehen wir mit den Kräften der Trennung in der Welt um, wie ermöglichen wir es den Trauma-Kräften, sich aufzulösen, sodass ich Einigkeit als das emergente Prinzip manifestieren kann?

Thomas: Genau. Jetzt möchte ich noch was anmerken zu dem, was du gesagt hast: Das ist sehr spannend, dass Konflikt ein Selbstheilungsversuch eines Systems ist oder sein könnte, das sonst keine andere Möglichkeit hat. Was vielleicht auch interessant ist dabei: Dass das zwischen Nordkorea und den USA und den anderen Parteien tatsächlich ein Versuch des globalen Nervensystems und des globalen Unbewussten ist, etwas an die Oberfläche zu bringen - wenn auch auf sehr seltsame Weise ... Wir wissen alle, dass Trauma ganz seltsame Wege findet, ins Bewusstsein zu kommen. Dass die Olympischen Spiele zur gleichen Zeit stattfanden, wo ein sehr starker Konflikt immer heißer wurde, all das zusammen ist eine ganz spannende Komposition. Dass wir also auch darauf vertrauen ...

Das Großartige für uns als Prozessbegleiter ist ja auch, dass wir unglaublich machtvolle Verbündete haben. Wir müssen nur auch mit ihnen arbeiten. Der Selbstheilungsmechanismus ... Jeder will sich doch entgiften. Mein Körper will die Giftstoffe loswerden, die ich durch die Umwelt oder das Essen aufnehme. Meine Psyche will die ganzen unverarbeiteten Emotionen und Sachen loswerden, die sie noch nicht verarbeiten konnte. Wenn ich meditiere ... Für viele ist Meditation nur ein Verarbeiten der schieren Menge an Vergangenheit, die uns heute noch einholt. Integrationsarbeit: Wenn wir einen Workshop abhalten, schaffen wir einen Raum, wo die Vergangenheit nachgeholt wird. All die Bluthunde des Unverarbeiteten kommen in unseren Raum.

[00:55:00]

Es gibt also einen gewissen Selbstheilungsmechanismus, auf den wir uns einstimmen können, und dann ist da auch noch das Göttliche, die Zukunft, die Evolution. Und dann haben wir noch all die Ressourcen der horizontalen Verbundenheit. Das sind unglaubliche Kräfte. Das sind Superhelden, finde ich, die unsere Freunde sind. Wir müssen sie nur anzapfen. Wir müssen sie rufen. Wie in den Marvel-Comics, die rufen immer die Superhelden. Wir haben gewissermaßen auch Superhelden. Wir müssen sie nur rufen. Wir müssen die Verbindung herstellen und uns ihrer bewusst sein und müssen diese Ressourcen nutzen und darauf vertrauen, dass darunter etwas Entgiftendes liegt. Da will etwas heil werden. Ich denke, das ist schön, was du gesagt hast. Ich wollte das nur unterstreichen, dass das unsere Freunde sind. In jeder Mediation gibt es auch eine zugrundeliegende Kraft - selbst, wenn ich sie nicht sehen kann - die mein Partner ist. Und wenn ich lerne, diesem Partner zuzuhören, und ihn einlade, von hier und von hier [*macht eine vertikale und horizontale Bewegung*] ... das ist sehr schön.

William: Das ist die vertikale Dritte Seite.

Thomas: Genau.

William: Was, wenn Konflikte und Traumata in Wirklichkeit Einladungen sind? Wenn wir sie als Einladungen sehen, heil zu werden?

Thomas: Genau.