

The Mystical Principles of **Intimate Relationships**

Sonder-Frage-Antwort-Session 1

[00:00:00]

Digo: Herzlich willkommen zu unserer heutigen speziellen einstündigen Frage-Antwort-Session (Q&A). Ich bin Digo und gehörte zum Support-Team. Ich wünsche euch allen eine wunderbare Session. Thomas, ich übergebe an dich.

Thomas: Sehr schön. Willkommen zurück und willkommen, falls du dich gerade erst zugeschaltet hast. Wir haben heute eine Stunde Zeit, um wirklich mit den Fragen tiefer zu gehen und vielleicht auch in tiefere Prozesse zu kommen.

Dafür ist es wunderbar, wenn wir unsere Q&A-Zeit auch ganz allgemein als Übungsfeld für unsere eigene Einstimmung nutzen. Sodass jeder die Zeit nutzen kann, um zu sagen: „Okay, wenn jemand eine Frage stellt, wofür steht diese Frage dann? Welche tiefere Komposition des Lebens wird durch diese Frage ausgedrückt?“

Denn wir alle – jeder von uns, der gerade online ist – bringen hier Präsenz und Einstimmung ein, wir sind alle gewissermaßen ein Feld. Ein Feld von Erforschung, Praxis und Einsichten. Und durch unser Zuhören und unsere Teilnahme geben wir Präsenz, Energie und Klarheit hinein und dazu.

Hier gibt es viele Fähigkeiten und eine Menge Intelligenz im Feld. Und wenn jemand eine Frage stellt, dann lasst uns uns gemeinsam darauf einstimmen und uns in die spezifische Adresse einfühlen, aus der er oder sie kommt – die Lebenskomposition. Wenn ein Mensch ein Fenster zu einer Welt ist, einer Welt von Erfahrungen, dann ist diese Person ein Fenster zu einer ganzen Realität.

Sagen wir also, wann immer jemand eine Frage stellt: „Okay, ich höre zu, ich stimme mich ein, und ich bekomme ein tieferes Gefühl für das Leben dieses Menschen.“

Und bevor wir mit den Fragen anfangen, nehmen wir uns doch einfach eine Minute Zeit, um alle von uns zu spüren. Wir sitzen an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt. Wir studieren und üben zusammen. Lasst uns schauen ob wir ein Gefühl bekommen können für das Feldbewusstsein,

das wir zusammen schaffen.

Und selbst, wenn ich das zu ersten Mal mache, kann ich in mir selbst die Absicht setzen, dass ich mich mit dem gesamten Feld der Praktizierenden verbinde. Und wenn wir alle zusammen diese Absicht setzen, dann schafft das ein Feld, ein gemeinsames Feld, in dem wir unsere subtilen Fähigkeiten nutzen, um uns zu verbinden – also das Internet auf der einen Seite und die subtilen Fähigkeiten auf der anderen Seite.

Es ist derselbe Ausdruck von Leben.

Und wir halten diese Einstimmung die ganze Zeit – und das Präsent-Sein – während dieser Q&A Session. Zuerst einmal hat natürlich die Person, die etwas fragt, sehr viel davon. Doch andererseits schafft das auch eine Synchronisierung des Feldes – in der Form, dass das, was immer auch für die Person passiert, die die Frage stellt, sich durchs ganze Feld ausbreiten und für alle die etwas bringen wird, die eine ähnliche Resonanz in ihrem Energiefeld haben.

[00:05:00]

Okay, wunderbar. Fangen wir also an.

Digo: Okay. Danke, Thomas. Jetzt kommt Hilorie online, und sie stellt eine schriftlich eingereichte Frage. Hilorie?

Hilorie: Hörst du mich? Sehr schön. Also, jemand hat eine Frage eingereicht und geschrieben, dass ihm/ihr aufgefallen ist, dass seine/ihre Töchter einige der Beziehungsprobleme wiederholen, die er/sie auch in seiner eigenen Ehe hatte. Es sieht so aus, als ob sich das in die nächste Generation fortsetzt.

Und dieser generationsübergreifende Effekt ist interessant, nicht nur, was persönliches Trauma angeht, sondern auch Beziehungstraumata. Und sie wollte wissen, ob du darüber sprechen könntest, wie das zustande kommt und wie man damit arbeiten kann – wenn man das Gefühl hat, dass es vielleicht aus einer vorherigen ... etwas aus einer vorherigen Generation ist.

Thomas: Richtig. Ich meine, das Großartige ist ja, dass wir alle miteinander verbunden sind. Und dass Karma weitergegeben wird durch – wie ein Gießverfahren – wie Künstler, wenn sie Statuen gießen. Du schaffst also eine Form, und dann gießt du sie mit dem Material aus, und dann nimmst du die Form weg und du hast eine Statue oder Skulptur.

Und gewissermaßen ist dieser positiv-negativ Eindruck die Art, wie wir Tendenzen im Leben weitergeben. Und diese Tendenzen sind in unserem Nervensystem verdrahtet, in unserem Körper verkabelt, in unseren Gefühlen, Gedanken, in unserem Verhalten, in unserem Glaubenssystem und unserer Weltsicht.

Da gibt es, denke ich, mehre Dinge, die wichtig sind. Zuerst einmal geht sofort die Schuldflagge hoch: Oh, ich habe etwas falsch gemacht, wir waren keine guten Eltern; weil wir diese Schwierigkeiten hatten, haben jetzt unsere Kinder auch diese Schwierigkeit.

Das ist also schon mal kein guter Platz, weil es den Effekt personalisiert, sodass es dann meine Schuld ist, dass ich – als ob ich das weitergegeben habe und ich der Grund für noch mehr Leiden war.

Und ich denke, wir sagen auch einfach – von einem anderen Standpunkt aus: „Okay, ich tue das Beste, was ich beitragen kann. Ich tue, was immer ich tun kann, um nicht nur einfach die Straße hinter mir wegzunehmen und sie vor mir wieder auszulegen.“

Was oft bedeutet – bevor wir Tendenzen und Gewohnheiten und karmische Muster in uns aufdecken, nennen wir diese oft „Schicksal“. Wir nehmen die Vergangenheit, legen sie vor uns aus und nennen das „Morgen“. Aber tatsächlich gehen wir wegen all der Verdrahtungen und Verbindungen in uns auf einer Art vorgeformtem Weg.

Also, ja, wir geben Tendenzen weiter, und ich denke, es ist nicht gesund, anzunehmen, dass wir das völlig verhindern können oder dass wir versagen, wenn wir Dinge weitergeben. Denn wir wissen alle, wie schwer es wirklich ist, eine Abhängigkeit in uns aufzulösen, eine starke Gewohnheit in uns aufzulösen. Wir wissen alle, dass es dazu eine Menge Präsenz braucht und wir viel Energie investieren müssen, um diese Verbindungen zu öffnen, besonders, wenn sie stärker sind, und besonders, wenn wir das von Generationen vor uns übernommen haben.

[00:10:00]

Diese generationsübergreifende Linie ist also sehr wichtig. Entweder löst sich eine Energie auf, weil sie durch unser Leben hindurch an Energie verliert und dann auf natürliche Weise endet. Nachdem es also über einige Zeit hinweg Erfahrungen nach Erfahrungen nach Erfahrungen kreierte hat, verliert das Karma Energie und endet einfach in einer Generation. Das ist die eine Art.

Und die andere Art ist es, eine sehr starke spirituelle Praxis zu haben.

Eine spirituelle Praxis hat den Zweck – so wie die wirklichen Mystischen Praktiken ausgelegt sind – diese Muster aufzulösen, sodass sie schließlich ohne Spur verschwinden. Aber das braucht – zuerst einmal – ein sehr starkes Commitment, sehr starke Hingabe. Zweitens braucht es eine Menge Wissen darüber, wie man diese Dinge auflöst, und eine Menge Praxis und, darüber hinaus, die richtige Umgebung, um es mit anderen gemeinsam zu machen.

Und so können wir einerseits sagen, wir tun unser Bestes, und was wir an einem gewissen Punkt nicht sehen können, sehen wir eben nicht.

Selbst wenn wir unser Bestes tun, kann es immer Dinge geben, die wir nicht sehen, weil wir uns ihrer nicht bewusst sind. Und die andere Sache ist die: es ist so interessant, dass wir eine Art von neuronalen Netzwerken sind, die von der Evolution über tausende von Jahren hinweg programmiert wurden. Wir sagen also – okay, manchmal nehmen wir es sehr persönlich – oh, das bin ich und das sind meine Tendenzen und das sind meine Muster und das sind meine Gewohnheiten.

Aber eigentlich hat das Leben daran über tausende und abertausende von Jahren hinweg gearbeitet. Und die meisten Dinge, die ich fühle, die ich denke, die ich in meinem Körper spüre, haben auch andere Menschen schon gefühlt, gedacht oder in ihrem Körper gespürt.

Das ist also nicht so einzigartig. Aber der Tropfen Licht, den meine Seele in diese Tendenzen inkarniert, und die Intensität von Präsenz, die wir praktizieren können, um sie aufzulösen – das sind Werkzeuge dafür.

Und all diese grundlegenden mystischen Traditionen sind im Grunde das: die Wiederherstellung von Karma und das Erwachen zur Göttlichen Quelle hin. Was ich also mit all dem sagen will, ist, dass ich denke, man sollte nicht diesen Weg einschlagen und sagen: „Okay, es ist meine Schuld oder ich fühle mich schuldig, weil ich Dinge weitergegeben habe, die die nächste Generation jetzt auch erfährt.“

Sondern dass es sogar mehr eine Motivation ist, wirklich das Wissen zu nutzen – das mystische Wissen, das wir haben – um diese Muster zu transzendieren und sich über sie hinaus zu entwickeln. Und dass unsere Arbeit – die Arbeit, die wir tun – einen Welleneffekt hat und sich nicht nur auf unser Leben horizontal auswirkt, sondern auch vertikal in die Vergangenheit und in die Zukunft.

Das ist sehr spannend, weil wir buchstäblich diese Arbeit durch Raum und Zeit hinweg tun – über Raum und Zeit hinaus – und nicht nur in 2016.

Und ich denke, das macht es sehr spannend, weil uns das eine ganz neue Dimension davon zeigt, Leben zu beeinflussen, das nicht nur linear in unserer Zeitlinie liegt, sondern tatsächlich holographisch ist und über Raum und Zeit hinausgeht. Und das ist sehr spannend, denke ich.

Ja, soviel dazu im Moment. Dann schauen wir uns andere Fragen an oder hören andere Fragen.

Digo: Ja, danke, Thomas. Ich wollte unsere Teilnehmer nur noch mal daran erinnern, dass sie die Hand heben bzw. schriftliche Fragen einreichen können, indem sie auf den „Hand heben“-Button oben links klicken bzw. auf den Q&A-Button oben links.

Und wir haben unsere erste Frage von [Fragesteller/in]. [Fragesteller/in], leg los.

Fragesteller/in: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo [Fragesteller/in].

Fragesteller/in: Also, meine Frage ist: Ich bin schwanger und -

Thomas: Herzlichen Glückwunsch!

[00:15:00]

Fragesteller/in: [lacht] Danke! Es fühlt sich ein wenig komisch an, das vor so vielen Menschen zu sagen, aber es stimmt.

Ich bemerke, dass Angst hochkommt darüber, was passiert, wenn das Baby geboren ist. Ich kann diese Ängste benennen, aber es geht mehr um die Besorgnis darüber, dass diese Ängste sich auf dieses Wesen, das in mir wächst, auswirken - und gleichzeitig weiß ich, dass ich diese Ängste energetisch verarbeiten muss, damit ich die beste Mama werden kann, die ich sein kann.

Und daher ... ich weiß nicht, ob kämpfen das richtige Wort ist, aber ich versuche, wahrzunehmen, wie ich mich fühle, hindurchzugehen, zu verarbeiten, was in mir hochkommt, und das alles auf eine Weise, die energetisch verantwortungsvoll ist gegenüber dem Wesen in mir.

Thomas: Zuerst mal, willkommen im Club! Ich denke, die meisten Menschen machen dasselbe durch. Zweitens, du weißt schon, dass es keine „beste Mama“ gibt ohne die Mama. Es gibt also keine perfekte Mama. Es gibt nur mehr und mehr Menschen, die mehr und mehr authentisch sie selbst sind.

Und ich denke, darin liegt auch die Schönheit des Lebens, denn ich glaube, dass unsere Kinder in uns die Fähigkeit sehen müssen, Menschen

zu sein. Weißt du, wir sind nicht diese perfekten Wesen, ohne zu sein, wir sind Seiende – menschlich Seiende – und zutiefst menschlich, selbst in unserem tieferen spirituellen Erwachen.

Wir sind Menschen, die durch verschiedene Phasen des Lebens gehen. Und ich denke, der genaue Prozess, in dem du steckst, ist der beste, in dem du sein kannst als Mama. So lange du nicht versuchst, jemand anderes zu sein und in dir selbst Anspannung erzeugst, weil du denkst: „Oh, wenn ich durch diese Ängste gehe, wird sich das auf das Baby auswirken.“ Natürlich wird es sich auf das Baby auswirken, aber das muss auch so sein, weißt du? Dein Kind wächst in dir, und dafür gibt es einen Grund.

Es gibt einen Grund, dass die Seele perfekt mit dir verbunden ist. Und deshalb denke ich, dass die beste Mama die ist, die wirklich in ihrem authentischen Selbst ist und die annehmen kann – und auch keine Angst hat anzunehmen – wer sie ist, weil das das Kind am besten mit einbezieht. Denn wenn du einen Teil von dir herunterfährst, musst du auch einen Teil deiner Beziehung zu deinem Kind herunterfahren.

Das ist also das Erste.

Und das Zweite ist, dass ich glaube, das Leben hat diese geniale Erfindung eingebaut, mit der jeder von uns, der ein Elternteil wird, gleich eine natürlich eingebaute Therapie bekommt. Weißt du? Dein Kind hat vom ersten Tag der Empfängnis an angefangen, Klavier zu spielen. Und das Klavier bist du. Dein Kind wird also eine Taste nach der anderen anschlagen, eine Entwicklungstaste nach der anderen, und da wird es auf jeden Fall Tasten finden, die nicht voll gestimmt sind, und deshalb wird es da eine Weile bleiben und diese Taste öfter drücken.

Und deshalb denke ich, wenn du – besonders in der Schwangerschaft machen dein Körper und dein ganzes Sein eine tief spirituelle Erfahrung. Und unsere Basis – und unsere Basis als Eltern – muss sich ausdehnen.

Und ein Kind entsteht durch uns – wir nehmen also durch den physischen Körper an der Schöpfung teil und das bedeutet, dass unsere Basis sich ausdehnen muss. Und für die meisten Menschen triggert das ... wenn es da Basisängste gibt, werden sie hochkommen.

Und ich glaube, das ist ein sehr gesunder Prozess, und sogar ein eingebauter Prozess. Und später wird es heißen: „Oh, wie finden wir nur die Zeit für alles? Ich habe einen Job, ich habe eine Beziehung, ich habe Kinder, ich habe Freunde, ich habe ...“ Es sieht immer irgendwie

so aus, als wäre es unmöglich, alles geschafft zu bekommen und alles zusammenzuhalten, weil sich das Gefäß andauernd ausdehnen muss.

Und ich denke, das ist ein Segen. Denn auf diese Weise werden wir wirklich reif, und wir haben mehr und mehr Erdung, werden immer fürsorglicher, und wir dehnen unsere Lebensbasis aus, sodass sie mehr beinhalten kann.

[00:20:00]

Wenn also die Ängste hochkommen ist das, denke ich, ein ganz natürlicher Prozess, und in der Tat sogar ein sehr heilsamer Prozess für dich. Und deshalb denke ich überhaupt nicht, dass – ganz im Gegenteil, ich denke nicht nur, dass es keinen negativen Effekt hat, ich denke, es hat einen sehr positiven Effekt auf euch beide, weil deine Basis wachsen muss, weil du eine Mama wirst. Ich denke also, es ist alles perfekt. [lacht]

Fragesteller/in: Das ist eine Erleichterung! [lacht]

Thomas: Ja. Ich weiß nicht genau, vielleicht gibt es dafür auch vielfache Gründe, aber manchmal haben wir Menschen vielleicht die Tendenz zu denken, dass Perfektion etwas ist, das sauber ist, dass wir durch all diese Dinge durch sind und dann die, ich weiß nicht, perfekten Menschen sind (wie immer die dann aussehen, das wissen wir ja nicht).

Aber ich denke, die großen weisen Menschen sind die, die einfach mit der Energie ihres Prozesses in Übereinstimmung sind. Und die sich dem hingeben können – und sich darauf einlassen. Und ich denke, wenn du dafür ein Beispiel bist, dann ist das alles, was es braucht.

Fragesteller/in: Ja. Danke dir. Das ist wirklich hilfreich, besonders das letzte, dieses „mit der Energie des Prozesses in Übereinstimmung sein“. Das ist alles, was ich tun muss.

Thomas: Ja. Ja. Und wirklich einen Schritt nach dem anderen zu machen, und was immer auftaucht ist genau das, was gerade auftauchen muss. Da gibt es keinen Fehler im System. Das Einzige ist, dass Dinge manchmal vielleicht stark sind, und dann ist es gut, wenn wir jemanden haben, der uns damit unterstützt.

Aber grundsätzlich gibt es kein – wie viel auch immer hochkommt, das ist das, was eben im Paket ist. Weißt du? Wenn es nicht da wäre, würde es nicht hochkommen. Es ist da also drin. Das Rohr muss also gereinigt werden. Ich sage oft, dass Mystiker Klempner und Elektriker sind. Weißt du? Sie gehen einfach durch die Häuser und sie reinigen einfach die Rohre und verlegen neue Stromleitungen, damit unsere Leben heller

erleuchtet werden.

Und Kinder tun das auf perfekte Weise für uns.

Fragesteller/in: Vielen, vielen Dank.

Thomas: Wunderbar. Und herzlichen Glückwunsch!

Fragesteller/in: Ja, es ist wirklich erstaunlich!

Thomas: Es ist eine große Reise.

Digo: Sehr gut. Danke dir, [Fragesteller/in]. Wir haben unsere nächste Frage von [Fragesteller/in]. Fang an.

Fragesteller/in: Ja. Danke.

Thomas: Hey.

Fragesteller/in: Hallo. Ich wollte gern über eine Gewohnheit sprechen, die ich in meinen intimen Beziehungen beobachte. Derzeit habe ich keine intime Beziehung mit einem Mann, sondern ich lebe bei meiner Mutter, und da gibt es eine starke Verbindung zu etwas, was ich beobachte: nämlich, dass ich unfähig bin, wirklich den Verbindungspunkt mit meiner Mutter zu finden, denn sie leidet sehr unter Depressionen und hat im ganzen Körper Schmerzen, und das schon seit vielen Jahren.

Und mir war schon immer klar, dass in dem Moment, wo ich versuche, diesem Feld von Schmerz und Depression näher zu kommen, ich immer das Gefühl habe, dass ich in einen Sumpf gezogen werde, der es mir unmöglich macht, in einem Zustand zu bleiben, wo ich das Gefühl habe, dass ich mich bewegen kann, weißt du?

Es ist so, als ob ich mich irgendwie so davon eingesogen fühle. Und jetzt habe ich gemerkt, dass es ein Muster geworden ist, so eine Art gesunde Distanz in Beziehungen zu halten, weil ich immer das Gefühl habe, dass es da etwas Überwältigendes gibt und etwas, das zu groß ist, als dass ich fähig wäre, das irgendwie zu beinhalten.

Und ich würde sehr gern ein paar Ideen dazu hören – du weißt schon, wie ich kreativ damit umgehen kann.

[00:25:00]

Thomas: Erinnerst du dich daran auch schon aus deiner Kindheit – dass deine Mutter in diesem Zustand war?

Fragesteller/in: Oh ja. Sehr sogar. Ja.

Thomas: Also, da gibt es zwei Dinge.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Eine Beobachtung und dann etwas mehr Theoretisches, das, denke ich, auch interessant ist. Die Beobachtung: Als du gesagt hast, dass immer, wenn du in Beziehung mit deiner Mutter treten willst – in eine engere Beziehung – da hat mir irgendwas in der Art, wie du es gesagt hast, schon so eine Art eingebauten Widerstand gezeigt.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Ja, du kommst also näher, aber du kommst auch näher mit angezogenen Bremsen.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und ich denke, es ist sehr wichtig, das zu bemerken – und nicht als falsch zu bewerten – sondern es als richtig anzusehen und es zu erforschen, denn wenn es richtig ist, dann hat es ein Recht darauf, da zu sein.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Wenn du also den Widerstand nehmen kannst – du kommst also, du versuchst deiner Mutter näher zu kommen (jedenfalls höre ich das, wenn du darüber sprichst).

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Aber tatsächlich ist es dir auch ein Bedürfnis, etwas auf einer gewissen Distanz zu halten. Und mein Gefühl ist, dass es in deinem Fall sehr wichtig ist, dass du das respektierst; dieses Bedürfnis, diese Distanz zu halten.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und natürlich wirst du das auch in deine intimen Beziehungen übertragen.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Es gibt da keinen Ausweg, nur den Weg in die Realität, dass du Distanz hältst.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Ich glaube, du wirst keinen Weg finden, etwas einfach nur ein wenig anders zu machen, und dann hört es auf. Nein. Ich denke, wir müssen erforschen, warum diese Distanz und dieser Widerstand in Bezug auf eine

gewisse Qualität, die du in deiner Mutter siehst – und die du auch in dir selbst siehst oder fühlst – warum die wichtig sind.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und ich denke, wenn du diese Funktion respektieren kannst, dann hast du genügend Ressourcen, sie zu erforschen – warum sie so wichtig ist.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und das Zweite ist der eher theoretische Teil: Deine Mutter – wenn du mit deiner Mutter aufwächst, ist sie eine sehr wichtige Person in deinem Leben und hat eine Menge damit zu tun, wie du lernst, dich selbst zu spüren.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und dieser Zustand deiner Mutter ist etwas, das sehr stark in deinem eigenen Selbstgefühl verankert ist.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und deshalb denke ich, dass es wichtig ist zu sehen, dass die Prägung, die der Zustand deiner Mutter in dir hinterlassen hat, etwas ist, das sich anfühlt – wie du ja schon gesagt hast – als ob dich etwas verschluckt oder überwältigt, weil es zu stark wird. Und der einzige Ausweg ist, eine gewisse Distanz zu halten.

Und ich denke, das ist ein sehr starker Satz, und ich glaube, das muss tiefer erforscht werden – wie sehr der Zustand, den du beschrieben hast, in dem du deine Mutter siehst, auch etwas ist, das eine Prägung in dir hinterlassen hat.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und in dir ist es nicht nur das, sondern weil es eine starke Prägung ist, musst du im Außen Distanz halten, damit du nicht in diesen Zustand in dir fällst.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und ich denke, wenn du wirklich damit kreativ arbeiten willst, muss diese Distanz zuerst einmal respektiert werden. Um es dann zurückzereflektieren und an der Prägung in dir zu arbeiten, sodass du diese Prägung mehr und mehr auflösen kannst. Und dann wird es auch einfacher sein, in Beziehung mit deiner Mutter zu gehen.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Im Moment spiegelt deine Mutter auch einen Teil von dir, der gerade eine starke Resonanz hat, und deshalb kannst du in ihrer Gegenwart irgendwie einfach nicht klar bleiben.

[00:30:00]

Wenn du also zu nah kommst, dann überflutet das deine eigene innere Welt, weil es in deine eigene innere Welt so stark eingepreßt ist.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und deshalb denke ich, dass dieses Distanzhalten auch respektiert werden muss, weil dir das den Raum gibt, dich selbst zu spüren und Ressourcen in dir aufzubauen, damit du an diesem anderen Teil arbeiten kannst.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Das ist ganz wichtig. Denn nur von deinem ressourcenstarken Selbst aus kannst du herausfinden, wie du Schritt für Schritt diese Prägung in dir selbst auflösen kannst. Ich denke, da geht kein Weg dran vorbei. Du brauchst diese Funktion des Distanzhaltens, um dich selbst zu stabilisieren.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und ich denke, für den Moment ist das gut. Im Moment hat das einen guten Zweck. Sag mir, was in dir passiert, während ich rede?

Fragesteller/in: Ich fühle, dass es stimmt. Es ist einfach wahr, was du gesagt hast. Und das ist – ich fühle es. Es ist jetzt für mich so viel klarer, wo ich etwas haben kann, wie eine Methode, weißt du? Um so eine Art nächsten Schritt zu machen oder an einen anderen Punkt zu kommen in dieser Beziehung, weißt du?

Jetzt habe ich das Gefühl ich war – weißt du, du hast mir ein kleines Loch gezeigt, an das ich mich halten kann. Und das ist sehr wertvoll. Ja.

Thomas: M-hm. Denn wenn ich dich spüre, dann spüre ich da eine Menge Energie in dir und eine Menge Lebendigkeit. Du hast also eine gute Basis, von der aus du anfangen kannst.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und dann ein paar Reflektionen einzuholen, denn ich glaube, da gibt es einige Teile, derer du dir bewusst bist, wenn wir über diese Prägung

sprechen.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und einige Teile sind so nah vor der Kamera, dass es schwer ist, sie zu sehen.

Fragesteller/in: Ja.

Thomas: Und dafür braucht es eine Betrachtung von außen. Deine Ressourcen im Innern und die Betrachtung von außen werden dir helfen, die Aspekte zu sehen, die zu nah vor der Kamera sind. Deshalb sehen sie aus, als ob sie mit dem Film verwoben sind. Es ist also schwer zu unterscheiden, wie weit von der Kamera entfernt du wirklich das Objekt siehst, wenn es zu nah an der Kamera ist.

Und ich denke, an dieser Prägung zu arbeiten, ist der Schlüssel für dich, um das auch in intimen Beziehungen zu verändern.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Ich glaube also definitiv, dass es hier nötig ist, dass jemand das von außen betrachtet, um mehr und mehr Bewusstsein zu schaffen, damit du sagen kannst: „Ja, das sind die Teile, die ich lernen kann zu sehen, zu fühlen, in mir zu integrieren und zu transzendieren.“ Und dann wird diese Distanz, die du jetzt noch brauchst, sich mehr und mehr in Intimität auflösen, denke ich.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Ja.

Fragesteller/in: Und das ist sehr interessant, weil ich – weißt du, während du redest, wird mir ein Missverständnis über das Konzept der Intimität bewusst; dass Intimität immer sehr nah sein muss und es nicht zulässt, dass man auf Distanz geht, was aber manchmal ja nötig ist, um einen anderen Zustand der Intimität zu erreichen.

Thomas: Richtig. Und Intimität ist die höchstmögliche Ehrlichkeit mit der aktuellen Prozessenergie.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Sagen wir also, du brauchst diese Distanz – zumindest zu gewissen Zeiten oder in gewissen Momenten, wenn gewisse Dinge getriggert werden. Und dann ist da jemand, der dir zu nahe ist. Also selbst wenn du jemandem im Außen erlaubst, dir so nah zu sein, weil das Konzept funktioniert –

dass es so nah sein sollte – wird sich etwas in deinem Innern trotzdem abschalten.

[00:35:00]

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Das ist also keine wirkliche Intimität – denn das bedeutet, dass ein Teil weggehen muss, in der herunterreguliert werden muss, damit du in der äußeren Nähe bleiben kannst. Es sieht manchmal so aus – selbst bei manchen Paaren – dass Menschen sich sehr nahe sind, aber dass sie sich gleichzeitig nicht selbst spüren können.

Es sieht also wie Nähe aus, aber wenn man sich tiefer einstimmt, sieht man, dass sie etwas in sich selbst abschalten müssen, um bleiben zu können, weil das nicht ihr authentischer Raum ist, den sie in dem Moment eigentlich brauchen würden.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Intimität passiert nur, wenn beide Energiefelder sich auf offene Art und Weise so nah sein können – ohne einen Teil von sich abzuschalten.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Und ich denke, diesen Raum zu finden – also manchmal auch eine gesunde Distanz und eine gesunde Nähe und ein Pulsieren – das habe ich in einer vorigen Session schon gesagt: dass Zeit, Raum und Rhythmus sehr wichtig sind und eine sehr wichtige Funktion in uns sind.

Und auch der Rhythmus; dass Beziehung einen Rhythmus hat, einen Puls. [Thomas macht eine rhythmische Bewegung mit den Händen].

Es ist nicht so. [Thomas bringt die Handflächen nahe aneinander und hält sie still].

Diesen Puls brauchen wir, weil wir atmende Wesen sind. Wie immer dieser Puls auch aussieht – es kann ein sehr naher Puls sein oder weiter entfernt – aber es gibt eine ständige Bewegung in der Beziehung, die, wie ich denke, sehr wichtig für uns ist.

Und je mehr du also lernst, was du wirklich brauchst oder wo du in deinem Herzen noch verletzlich bleiben kannst – das ist dann Intimität.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Das ist es, wo du Intimität mit dir selbst schaffst. Und von diesem Platz aus kannst du dann Intimität mit anderen schaffen.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Also, meinst du, für jetzt ist das erst einmal alles oder möchtest du noch etwas hinzufügen?

Fragesteller/in: Danke.

Thomas: Ich danke dir. Ich denke, das war auch für andere wertvoll, weil wir alle daraus lernen können. In jedem Gespräch hier steckt, denke ich, für viele andere etwas drin, weil viele andere das auch kennen und wissen, was du meinst. Danke.

Fragesteller/in: Danke.

Digo: Sehr schön. Danke dir, [Fragesteller/in]. Wir haben noch eine Frage von [Fragesteller/in]. [Fragesteller/in], fang an.

Fragesteller/in: Hi, Thomas.

Thomas: Hallo.

Fragesteller/in: Es ist schon interessant, wie sich die Dinge entwickeln, denn meine Frage – sie baut auf der vorigen auf, und auf dem Rhythmus und der Entwicklung, über die du in den vergangenen Sessions gesprochen hast.

Was also in den letzten paar Wochen passiert ist und lebendig wurde – sehr deutlich – was hochgekommen ist, ist eine Angst, die mich natürlich schon mein ganzes Leben begleitet. Und ich arbeite schon sehr lange daran.

Und als ich mich in der Gegenwart von jemandem, der offen und bewusst ist, auf diese Angst eingestimmt habe – so, wie wir es heute in der Session gemacht haben – zu welchem Alter gehört diese Angst? Und dieses Alter – also, was ich bekommen habe, was da klar wurde: das ist gar nicht meine Angst. Sondern die meiner Mutter und meiner Großmutter und meiner Großtante, und meiner weiteren Familie die – und zwar die Familie auf beiden Seiten, von Mutter und Vater – Geschichte im Zweiten Weltkrieg haben. Sie waren beide Kinder, und meine Großmütter sind vor den Nazis geflohen, da gibt es also eine ganze Geschichte ...

Da bin ich also hineingeboren. Ich bin da hineingeboren; die Angst von der Seite meines Vaters und die Beklemmung von der Seite meiner Mutter. Und jedes Mal, wenn ich mich auf meine Eltern einstimme, ist es das, was ich fühle.

Und ich habe daran gearbeitet – weißt du, die Schritte, die du

vorgeschlagen hast, in der vorigen Frage – Distanz zwischen meine Mutter und mich zu bringen. Weil sich jede Begegnung mit ihr eben auch überwältigend angefühlt hat. Das habe ich gemacht. Das habe ich etwa vor anderthalb Jahren gemacht.

[00:40:00]

Und jetzt ist es dran, mit mir selbst zu arbeiten, dieses „okay, jetzt ist es an mir, meine eigenen Dinge durchzuarbeiten, meinem Prozess zu erlauben, sich zu entfalten, bevor ich eine tiefere Beziehung zu ihr haben kann.“

Und dann ist noch etwas Interessantes hochgekommen – während ich die Entwicklungsschlaufen erforscht habe – da kam hoch, dass mit meinem Vater die Schlaufe unterbrochen war. Diese Schleife hat sich nie vollendet, sondern war zerbrochen irgendwann, bevor ich sechs wurde. Und das hat all meine intimen Beziehungen beeinflusst. Weißt du, diese grundlegende Unsicherheit und die zerbrochene Schlaufe mit meinem Vater hat sich auf all meine intimen Beziehungen ausgewirkt.

Also habe ich jetzt alles runtergefahren, da gibt es ein großen „Nein“ und es gab eine Menge Gewalt – keine physische, sondern emotionale – Missbrauch und alles mögliche. Da ist also all diese negative Geschichte, von der mir klar wurde, dass sie nie wirklich geheilt wurde. Und jetzt versuche ich zu sehen, was ich als nächstes angehe. Und ich habe das Gefühl, dass ich diese Angst und Beklemmung meiner Eltern erreiche. Dieses ererbte Trauma ist als nächstes dran. Und ich frage mich, wie dein Gefühl dazu ist.

Thomas: Ja, also – ja, einerseits stimme ich dir zu. Ich kann sehen, wie viel Angst durch dein System läuft, wenn wir über deine Ahnenlinien sprechen. Da stimme ich also zu.

Ich denke, es ist nicht hilfreich zu sagen: „Okay, das ist nicht meine Energie. Sie ist von meinen Eltern und von meinen Großeltern.“ Was natürlich stimmt. Aber wir müssen zuerst mit den Entsprechungen anfangen, mit der Verkabelung dieser Angst in dir als du sehr klein warst.

Wenn du in so einen Familienhintergrund hineingeboren wirst, bedeutet das natürlich, dass du einen Anzug anziehst – also so, als ob du einen Anzug anziehst – und in diesen Anzug sind einige Fäden Angst eingewebt. Und diese Angst – ich denke, der beste Weg damit zu arbeiten, ist – zum Beispiel, wenn ich jetzt vor dir sitze, während du sprichst, lasse ich mein Energiefeld die Schwingung deiner Angst finden, und dann lasse ich mein Energiefeld in derselben Schwingung schwingen

wie deine Angst.

Während du dich uns also mitgeteilt hast, während du geredet hast, habe ich mich auf diese Angst eingestimmt. Ich finde die richtige Frequenz von deiner Angst, und ich lasse meine Energie auf derselben Ebene schwingen, sodass sie sich mit der Angst verbindet und es dann schon zwei Nervensysteme gibt, die sich – wie zwei Ressourcen – auf dieselbe emotionale Erfahrung einstimmen.

Mein Nervensystem kann dann also gewissermaßen dein Nervensystem unterstützen, und wir können das zusammen fühlen. Wir können das zusammen fühlen, was unsere Kapazität erweitert. Wir legen also unsere Kapazität zusammen. Und ich denke, dass das, was du gesagt hast – du hast schon mit jemandem gearbeitet, der offen ist – das ist definitiv etwas, was ich dir empfehlen würde, noch öfter zu tun.

Und natürlich auch, weil du in einem Feld aufgewachsen bist, wo es dieses ständige Umfeld gab – es ist ja nicht so, dass es nur passiert ist, als du zwei warst, und nie vorher und nie wieder danach – aber es ist wie ein Anzug. Als ob du einen Anzug angezogen hättest. Als ob das Familienumfeld über sehr lange Zeit hinweg in dir so verkabelt wurde.

Und deshalb ist es sehr wichtig, dass du ein Netzwerk um dich herum hast, das wie eine Ressourcenbatterie wirkt, um deine eigenen Ressourcen zu stabilisieren, denn ich spüre deine Ressourcen, mit dieser Angst zu arbeiten. Ich denke, es wäre gut, wenn du so eine Art Sanga-Umfeld hättest oder ein soziales Netzwerk um dich herum, das dir hilft, das dann wie eine Art Stabilisierung wirkt. Und dass Beziehungen heute deine Energie stabilisieren können, die dann sehr viel effektiver diese Angst integrieren kann, in der du aufgewachsen bist.

[00:45:00]

Ich denke, ein Beziehungsnetzwerk ist also für deinen Prozess ganz wichtig. Ich würde dich also ermutigen, bedeutsame – selbst wenn es nur ein paar Menschen sind, aber dass es da ein paar Menschen um dich herum gibt, denen du wirklich vertraust und die dich in deinem Prozess unterstützen.

Ich denke, das kann eine hilfreiche Stabilisierung sein, dass es da eine Art Feld um dich herum gibt. Denn, wie du über die Seite deines Vaters gesagt hast, ich denke auch, dass diese Unbeständigkeit in der Sicherheit keine sehr starke Ressource ist, mit der du im Moment arbeiten kannst. Da fehlt etwas. Wenn ich sehe, wie du dein rechtes Bein belastest, dann habe ich das Gefühl, es trägt dich nicht ganz.

I Da gibt es keine volle Unterstützung wie eine Säule, die dir Kraft gibt. Da wird eher Kraft abgezogen. Und das ist – deshalb ist also ein soziales Netzwerk, und natürlich vielleicht eine fähige Person, die dich unterstützt, sehr wichtig. Und dann – andererseits fühle ich deine Kraft, deine Energie, das ist also da – ich glaube also, dass du es sicherlich schaffst, das zu tun, diesen Prozess zu durchlaufen und stärker zu werden, wenn du dich mit diesen Ängsten auseinandersetzt.

Und zuerst mit denen anzufangen, die deine Ängste sind, die zu deinem Leben gehören. Und natürlich ist das ein Strom, der an deiner Ahnenlinie entlang fließt, aber du wirst mehr erreichen, wenn du es zuerst als deine Angst ansprichst und zu dir nimmst. Und von dort aus erreichst du eine sich ausdehnende Klarheit, die sich vertikal durch Raum und Zeit ausdehnt.

Sag mir mal, wie du dich fühlst, wenn ich spreche, und dann –

Fragesteller/in: Na ja, da tauchen natürlich noch mehr Fragen auf, denn Beziehungen aufzubauen ist einer meiner größten Punkte – das gehört zu dem, was zerbrochen ist. Und ja, ich brauche dieses Netzwerk, und das hat auch innerhalb der Kurse, die ich bei dir mache, angefangen, sich zu bilden.

Das ist also – aber was innerlich passiert; als ich angefangen habe zu reden war da Angst und Beklemmung überall in meinem Körper. Vom Kopf bis zur Basis. Jetzt ist das Gefühl nicht mehr im Kopf, sondern hauptsächlich im Brustbereich. Auch im restlichen Körper ist es verschwunden, und etwas hat definitiv angefangen, sich zu bewegen.

Aber es ist immer noch eine Situation, die mich überfordert. Wenn ich mich da rein gebe, verliere ich meine Präsenz, ich verliere meine Fähigkeit, mich mit meinem Umfeld zu verbinden und mit dem Ding, worüber wir gesprochen haben. Und ich übe das, und normalerweise, wenn es nicht überwältigend ist, verbinde ich mich und bleibe da. Es ist also alles in Beziehung miteinander, und ich weiß, es ist ein Prozess und ich versuche zu sehen, wie schnell ich mit diesem Prozess vorankomme in meiner jetzigen Situation.

In meinem Leben, da verändert sich im Moment auch alles, alles ist sehr unsicher, also ...

Thomas: Richtig. Und einerseits scheint es, als ob du trotzdem sehr motiviert bist. Als ob deine Energie trotzdem eine Entscheidung getroffen hat, diese Herausforderung anzunehmen – also wirklich deine Energie anzuschauen und dich auf sie einzulassen und mit ihr präsent zu sein und mit ihr zu

arbeiten.

Ich habe also das Gefühl, dass diese Entscheidung sowieso schon getroffen wurde. Und andererseits denke ich, dass es bei dem Prozess nicht so sehr um Zeit geht – wie lange er dauert, spielt nicht wirklich eine Rolle. Was zählt – weißt du, und ob er je abgeschlossen sein wird ist auch nicht wirklich die Frage. Was zählt ist, dass du – eher die Liebe und die Motivation und die Kreativität, den Prozess anzugehen.

[00:50:00]

Dass das etwas ist, das deine Kreativität befeuern kann, deine Liebe und deine Präzision. Und dass du – ich denke, was zählt ist, wie du dich und was du dem widmest, deinem eigenen Prozess von Moment zu Moment zu Moment zu Moment zu begegnen.

Und dass da eine Schönheit in dieser Erforschung liegt – es ist eben nicht so, dass die Schönheit dann kommt, wenn du damit fertig bist. Die Schönheit liegt in der Erforschung selbst, weil das dein Tikkun ist. Das ist deine Wiederherstellung.

Ich weiß, das habe ich schon mehrmals gesagt, aber es ist so wichtig, dass wir das verstehen: Laut dem mystischen Wissen ist die Seelenenergie und das Karma oder die Schwierigkeiten, die Konditionierungen, in die wir hineingeboren werden – also der Weg, der sich als Konsequenz aus dieser Mischung ergibt – das ist unser Weg. Unser Weg fängt nicht erst an, wenn wir damit fertig sind. Unser Weg ist dieser Prozess.

All die erstaunlichen Dinge, die wir ins Leben mitbringen – und all die Herausforderungen, die uns begegnen – sind unser Prozess. Es gibt also nichts, womit wir fertig werden müssen, damit wir anfangen können, unser Leben zu leben. Das ist eine Illusion. Ich glaube, die Schönheit liegt viel eher darin, wie wir uns gegenseitig unterstützen können – alle von uns als Praxisgemeinschaft – diesem Weg und dem Beschreiten dieses Weges wirklich unsere tiefste Präsenz und Liebe zu widmen.

Und dass die Schönheit im Beschreiten des Weges liegt – darin, dass jede Seele ihrer eigene Wiederherstellung begegnet – weil diese Entscheidung die Hauptsache ist, und nicht das „Wie können wir das hinter uns bringen?“

Und ich glaube, wenn du es so betrachtest, dann – denn diese Entscheidung, die du schon getroffen hast, wird dich sowieso hindurch tragen.

Aber das Wichtige ist, dass es deine Kreativität und deinen Forschergeist für den Prozess selbst inspiriert – darin liegt die Schönheit. Wie wir unserem Karma begegnen – das ist etwas sehr Schönes. Und ich denke, wenn wir einander darin unterstützen können und die ganze Sanga und die Gemeinschaft dafür Unterstützung ist, dann ist das eine wunderschöne Entfaltung.

Wann immer also die Angst kommt, du weißt, egal wie tief sie in dir eingebettet ist, das spielt nicht wirklich eine Rolle, denn die Präzision ist schön. Und dann kannst du sie Schicht für Schicht abbauen. Und dann spielt es auch tatsächlich keine Rolle mehr, wann du damit fertig bist, weil es sowieso schon schön ist. Der Weg an sich. Ja.

Fragesteller/in: Kann ich dich noch was fragen? Also, ja, es ist ein Weg und das ist mir auch klar – mit dieser Angst umzugehen. Aber andererseits habe ich eine Menge kreative Ideen, besonders im Bereich der Kindererziehung. Und ich habe das Gefühl, dass diese instabile Situation in meiner Basis, diese Unsicherheit, es mir nicht wirklich erlaubt, diese Ideen umzusetzen.

Ist das denn überhaupt eine Möglichkeit? Weil ich ja weiß, dass ich mit dieser Angst nicht so bald fertig bin. Ich weiß, in welchem Zustand sie ist – aber ist es überhaupt möglich, darüber nachzudenken, etwas in dein Leben zu bringen mit einer solch instabilen Basis? Ich meine – oder das einfach zu vergessen und einfach mit dem zufrieden zu sein, was sich eben so ergibt?

Thomas: Nein, auf keinen Fall, denn das ist ja genau das, was ich gesagt habe. Die Tatsache, dass du diesen kreativen Geist hast und dass du wirklich etwas beitragen willst und dass du all diese kreativen Gedanken hast, das ist auch ein Teil der Schönheit deines Lebens. Und diese Kreativität wird einerseits auch wieder in deinen Wiederherstellungsprozess einfließen.

Und andererseits gehst du durch deinen Wiederherstellungsprozess und bist gleichzeitig kreativ – und du entwickelst, was immer du entwickeln möchtest, für das Schulsystem – und all das gehört zusammen.

[00:55:00]

Du wirst dich also entwickeln – das ist dein Licht und deine Innovationsfähigkeit und deine Kreativität – und du wirst dieselbe Kreativität nutzen, um mit deinen Ängsten umzugehen.

Und du wirst sehen, dass du nicht warten musst, bis all die Ängste aufgelöst sind. So funktioniert das nicht. Genau dieser kreative Geist in dir, der dir die vielen Ideen für die Erziehung gibt, ist auch die Energie,

die schon entschieden hat, durch diese Angst hindurchzugehen. Und ich denke, deshalb wirst du auf jeden Fall hindurchgehen.

Und die Schönheit ist auch der Weg selbst. Nicht zu versuchen, schon ein Stück weiter die Straße runter zu sein. Sondern wirklich dort zu fahren, wo du gerade bist. Das ist das Allerschönste. Da transformiert das Licht das Karma zu Licht. Das ist im Grunde unser Job als Menschen, auch, dass wir voll und ganz „ja“ sagen zu unseren Umständen und sie dann in Licht transformieren.

Und wir beantworten die Frage, die unser Leben uns stellt. Dein kreativer Geist und dein kreativer Verstand sind also Teil deiner Heilkraft. Das ist auch ein Teil deiner Ressource. Und was immer du zum Erziehungssystem beitragen kannst, ist fantastisch.

Wie fühlst du dich jetzt?

Fragesteller/in: Nun, die Angst ist nach unten gewandert. Nach unten ins Becken. Jetzt ist sie im Rücken, hinter dem Kreuzbein-Bereich. Und natürlich habe ich meine Zweifel, weißt du? Ich habe nicht das Gefühl, dass ich stark genug bin, irgendetwas beizutragen. Da ist also all dieser Zweifel und da ist all dies – es beeinflusst meinen körperlichen Zustand. Ich habe einfach nicht das Gefühl ... Ich bin nicht stark genug. Ich will ja und – ich will weiter vorn sein und ich kann es nicht.

Du sagst „Sei da, wo du bist.“ Oh Mann, das war so schwer bis jetzt. Weil ich weiß, wo ich sein könnte. Das ist also eine interessante Dynamik, in der ich mich bewege. Ja, also – und es fühlt sich gut an, dass es angefangen hat, sich zu bewegen. Ich meine – die Bewegung war immens im letzten Jahr, das kenne ich also.

Thomas: Und ich möchte dich immer noch sehr ermutigen – die sozialen Beziehungen, die du eingehst, die für dich Bedeutung haben, die dich unterstützen und denen du traust, die sind wirklich gut für dich. Ich denke das ist – genügend Unterstützung in deinem Leben zu haben ist definitiv etwas, was deinen Prozess beschleunigen kann. Und dass du auch Menschen hast, professionelle Menschen, die dich unterstützen, wenn du das brauchst. Das sind also alles gute Dinge, die deinen Prozess beschleunigen.

Und auch mit sehr inspirierenden Menschen im Bereich Erziehung zusammenzukommen – wo deine Kreativität befeuert wird. Das ist auch gut für dich.

Fragesteller/in: Ja, jetzt muss sich das alles nur noch verwirklichen. [lacht]

Thomas: Genau. Wir haben jetzt also gerade ein bisschen Öl ins Feuer der Verwirklichung gegossen.

Fragesteller/in: [lacht]] Richtig! Eine Menge Öl! Danke, Thomas. Vielen, vielen Dank.

Thomas: Danke dir. Danke für deine Offenheit.

Digo: Vielen Dank, [Fragesteller/in]. Und natürlich sind wir am Ende unserer geplanten Zeit angekommen. Aber wir haben ein wenig verspätet angefangen und hier hat [Fragesteller/in] so geduldig auf uns gewartet. Wäre es okay, wenn wir eine letzte schnelle Frage annehmen, Thomas?

Thomas: Fantastisch.

Digo: Okay. [Fragesteller/in], leg los.

Fragesteller/in: Vielen Dank. Hi, Thomas.

Thomas: Hey, [Fragesteller/in].

Fragesteller/in: Hey. Also, eine Menge der Antworten, die du gegeben hast, verbinden sich – mit Angst zu arbeiten und im Umbruch sein. Ich bin aus den USA wieder nach Deutschland gezogen und seit vier Wochen hier.

[01:00:00]

Ich lebe wieder in dem Haus, in dem ich geboren wurde. Als wir die Meditation gemacht haben und ich die Vierzehnjährige mit hineingenommen habe, gab es da eine Art große, große Öffnung. Und was mir bewusst ist und wozu ich gern Feedback hätte ist das Bewusstsein, wenn ich hier lebe. Ich lebe mit meinem Vater und unterstütze ihn.

Ich bemerke, wie mich das überwältigt, die Unsicherheit bei ganz einfachen Aufgaben. Und ich beziehe das auf jüngere Stellen in meinem Inneren. Und ich bekomme – es scheint eine ziemliche Herausforderung zu sein, im Zeugenbewusstsein zu bleiben, weil die Energien so intensiv sind. Und ich bin nicht sicher, ob es die Energie in diesem Haus ist. Du weißt schon, die Energie der Familiendynamik oder die Energie, wieder nach Deutschland zurückzukommen – ich meine, da gibt es so viele Ebenen von Bewusstheit und Intensität.

Thomas: M-hm. Hast du dazu eine spezifische Frage? Etwas das ...

Fragesteller/in: Ich weiß nicht, wie ich die verschiedenen Schichten von Energie beinhalten soll. Du weißt schon – auf jeden Fall die jüngeren Stellen – die Unsicherheit, das Überfordertsein und nicht zu wissen, was man tun soll – sehr oft kann ich in Beziehung dazu gehen: „Ja, so habe ich mich

mit vierzehn gefühlt, als ich in diesem Haus gewohnt habe und bei all dem, was da so passiert ist.“ Und dann verbunden zu bleiben ... wie ich das dann auf das Hier und Jetzt als Erwachsene beziehe und all diese intensiven Erfahrungen.

Thomas: M-hm. Also, ja, Digo hat das ja sehr nett gesagt – lasst uns noch eine schnelle Frage machen. Ich meine, die Fragen sind ja normalerweise auch sehr kurz, aber die Antworten sind immer so lang. [lacht] Mal schauen, ob ich das zusammenfassen kann.

Ich meine, das weißt du selbst, du kommst zurück aus einem kulturellen Umfeld, das es deiner Energie erlaubt hat, Dinge zu öffnen und an gewissen Stellen nicht getriggert zu werden – da konnten gewisse Aspekte deiner Seele aufblühen.

Und jetzt, wo du nach so vielen Jahren zurückkommst, ist es genau so, wie du gesagt hast – dass eine sehr starke Konditionierung getriggert wird in dem Feld, wo wir aufwachsen oder aufgewachsen sind. Wo du aufgewachsen bist.

Aber das ist nicht nur für dich so – das gilt für uns alle. Wenn wir zurückkommen, besonders in die Häuser, wo wir aufgewachsen sind, werden die sehr frühen Stadien getriggert. Und ich denke, der erste Schritt, den ich da sehe, ist zu sagen: „Ja, so ist es jetzt, wo ich mich entschieden habe, hierher zurückzukommen.“ Und deinen Vater zu unterstützen war einer der Hauptgründe für deine Rückkehr?

Ja, also nachdem du das entschieden hast, ist es, als ob du dich für einen Marathon entschieden hast. Und dann sagst du nach zehn Kilometern: „Oh, meine Beine tun weh.“ Und wenn du bei 15 Kilometern bist, tut vielleicht deine Hüfte weh. Und ja, natürlich kommen all diese Dinge hoch, aber du läufst ja auch schließlich einen Marathon.

Also läufst du weiter. Und Schritt für Schritt brechen wir die Intensität dieser Konditionierungen auf und finden unseren Weg hinein. Denn das Positive daran ist, dass du an Stellen getriggert wirst, die in anderen kulturellen Umfeldern nicht so leicht hochkommen. Das stimmt also auf jeden Fall. Andererseits ist es so, wie du gesagt hast, viel mehr Überflutetwerden und Überwältigtsein an gewissen Punkten.

Aber mein Gefühl ist, dass du schon eine Menge Ressourcen und Werkzeuge und Übungen zur Verfügung hast.

[01:05:00]

Du hast eine Menge Praxis-Geschichte, weißt du. Das ist also schon mal

sehr positiv. Und mein Gefühl ist, wenn du ein gutes Sanga-Umfeld hast – es ist gut, wenn du vielfachen Austausch darüber hast, um gewisse Dinge klarer zu sehen.

Damit hast du die Möglichkeit, mehr Betrachtungen zu bekommen darüber, was innen passiert und worauf die dich konzentrieren kannst. Wenn du dich also in dir selbst verlierst, dann gibt es da diesen externen Anker, den du baust, zumindest für einige Zeit, um durch die erste Phase dieses Prozesses zu gehen, bis du das Gefühl hast, dass du ein gewissen Verkabelung in dir umgebaut hast, das Gewohnheiten in dir offener sind.

Ich glaube, ein gutes kulturelles Umfeld – das ist wie eine Spiegelfläche. Damit du, selbst wenn es nur zehn Minuten sind, jemanden anrufen und sagen kannst: „Hör zu, ich stecke gerade hier drin, lass mich das reflektieren.“ Und dann vielleicht eine Betrachtung zu bekommen. Aber dass du Zeit hast, mit jemandem zu reden, so wie du es gerade mit mir ein bisschen geteilt hast, damit du dir deine eigene Energie anschauen kannst.

Und jemand hört dir nur zu und hilft dir, mit deiner eigenen Energie besser präsent zu sein. Wenn ich also nur zuhöre und du sprichst, und du wirklich aus einer Anbindung heraus sprichst, dann siehst du schon viele Dinge klarer, nur, weil ich zuhöre. Das ist ein sehr hilfreiches Werkzeug, das zu haben. Und wenn es dann jemanden gibt, dem du vertraust, der das für dich reflektieren kann, dann kann das den Prozess, schneller und leichter zu deiner eigenen Klarheit zurückzukommen, beschleunigen.

Fragesteller/in: Richtig.

Thomas: Das ist also schon mal gut. Mein Gefühl ist auch – ich meine, wenn ich tiefer hineinspüre, scheint es so, als ob durch deine Rückkehr nach Deutschland auch noch eine andere Ebene der Trauma-Bewältigung berührt wird, die möglich wird, weil etwas Tieferes und Schwerwiegenderes in deiner eigenen Traumageschichte aktiviert wird, aber dadurch kann man auch besser daran arbeiten, weil es offener ist.

Ich sehe, das ist eine Art – dieses Überwältigtsein kommt daher, dass deine Energie manchmal ein bisschen zu hoch in deinem Energiefeld festhängt. Du hast also Energie von deiner Erdung nach oben gezogen, und dann fühlt es sich an, als ob einfache Dinge dich überfordern.

Fragesteller/in: M-hm.

Thomas: Aber das liegt daran, dass du das Gefühl deiner ganzen Körperpräsenz in der Erdung verlierst – dein geerdetes Selbst. Mit deinem geerdeten Selbst

könntest du das locker schaffen, aber mein Gefühl ist, dass das Umfeld dich manchmal erwischt. Du hast deine Energie hier [Thomas zeigt auf seinen Oberkörper] und bist nicht voll geerdet.

Wie fühlst du dich? Wie fühlst du dich jetzt, wo wir reden? Was passiert für dich gerade?

Fragesteller/in: Wenn du von Erdung sprichst, merke ich, dass ich mich mehr mit meinen Beinen und unten verbinde. Und ich bemerke – als du von der anderen Trauma-Ebene gesprochen hast – da wurde ich kurzatmig, als ob ich aufhören wollte zu atmen. Ich bin jetzt gerade einfach damit.

Thomas: M-hm. M-hm. Denn wenn ich dich sehe, habe ich das Gefühl, das Umfeld, in dem du bist, geht noch viel tiefer in einen traumatischen Kern. Das ist eine Chance, aber dafür braucht es, was ich schon gesagt habe – es braucht Betrachtung.

Aber dann kann es eine tiefere Öffnung sein, um sogar etwas auf einer tieferen Ebene in deiner eigenen Energie zu heilen – weil du schon viele Ebenen poliert hast. Und ich denke, du hast große Fortschritte gemacht, seit ich dich kennengelernt habe. Das ist sehr schön.

Fragesteller/in: Danke.

Thomas: Aber ich denke in diesem Elternhaus-Umfeld, wo du jetzt bist, kann eine tiefere Trauma-Ebene nach oben kommen. Und es kommt als dieses Symptom, das du erwähnt hast – dieses Gefühl, manchmal überfordert zu sein.

[01:10:00]

Fragesteller/in: M-hm. Ja. Wenn du das sagst, bemerke ich auch – oder was mir dann kommt – ist, dass das die Verbindung zum Kurs ist, zur intimen Beziehung, dieses Zugehören und Vertrauen aufbauen in neue Ebenen.

Thomas: M-hm.

Fragesteller/in: Also, ja.

Thomas: Ich denke, das ist für den Moment, wie weit wir gehen können.

Fragesteller/in: Ja.

Thomas: Weil ich hier an die Zeit denken muss.

Fragesteller/in: Ja. Danke, Thomas.

Thomas: Schön, dich zu sehen!

Fragesteller/in: Ebenso. Und ich sehe dich nächste Woche. Ja.

Thomas: Ah, gut. Dann sehen wir uns also sowieso.

Fragesteller/in: Ja. Danke.

Thomas: Danke dir. Also, Digo.

Digo: Also, Thomas. [lacht] Vielen Dank für deine Zeit, und danke euch allen für eure Teilnahme an der heutigen, erweiterten Q&A Session. Am 18. September werden wir nach der 9. Kurs-Session noch einmal eine einstündige Q&A Session haben.

Und die nächste Kurs-Session ist Nr. 6, und die findet am Sonntag, den 21. August, statt.

Vielen Dank, dass ihr dabei wart, und ich wünsche allen einen schönen Tag und eine gute Nacht.

Bis dann.